

Cómo producir suficiente leche materna para su bebé

Calostro

El calostro, la primera leche, es el único alimento que su bebé necesita. El calostro protege a su bebé de enfermedades, ayuda al bebé a iniciar los movimientos intestinales y satisface el hambre y la sed de su bebé. Entre dos a cinco días después del nacimiento, las madres notan que tienen más leche. Con el tiempo, sus pechos producirán más leche y menos calostro.

Producir leche es fácil cuando sabes cómo y cuándo amamantar

Mientras más amamante a su bebé y se saque la leche de los pechos, más leche materna va a producir. Qué tanta leche produce depende de las siguientes cosas:

- qué tan bien su bebé saca la leche,
- con qué frecuencia su bebé está amamantando y
- Por cuánto tiempo amamanta su bebé en cada comida.

Los recién nacidos tienen hambre a menudo porque sus estómagos son pequeños. **Los recién nacidos necesitan amamantar con frecuencia, cada 1 a 3 horas, o entre 8 a 12 veces en un período de 24 horas.** Deje que su bebé termine de amamantar del primer pecho, luego le ofrece el segundo. Su bebé le hará saber cuándo esté lleno si le suelta el pecho o se queda dormido. En la medida en que los bebés crecen, toman más leche en cada comida y pueden amamantar más rápido.

Los bebés disfrutan de la lactancia materna. Cada bebé es diferente. Algunos bebés amamantan por corto tiempo y necesitan persuasión para continuar amamantando. Algunos bebés amamantan en cluster: es cuando los bebés amamantan varias veces en dos a tres horas y luego duermen profundamente por varias horas. Algunos bebés muy soñolientos no se despiertan para comer. En las primeras semanas, usted tendrá que despertar a un bebé soñoliento para amamantarlo si ya han pasado más de tres horas desde la última comida.



¿Cómo puedo saber si mi bebé está tomando suficiente leche materna?

Esté atento a estas señales en las primeras semanas.

- Mi bebé está activo y alerta.
- Mi bebé está amamantando entre 8 a 12 veces cada 24 horas.
- Escucho o veo a mi bebé tragar cuando amamanta.
- Mi bebé comienza a subir de peso después de 5 días y ha vuelto a su peso al nacer a los 10 días de edad.
- Después de la primera semana, mi bebé sube de 4-8 onzas de peso cada semana.
- Mi bebé tiene tres o más heces fecales diarias tras el primer día, aumentando a cuatro o más heces fecales al quinto día. Las heces fecales son una mancha del tamaño del puño de su bebé, o por lo menos una cucharada pequeña de material sólido.
- Las heces fecales del bebé cambian de negro a amarillo al quinto día.
- Mi bebé tiene orina de color amarillo claro o amarillo pálido y seis o más pañales mojados remojo diarios por día cinco.
- Mis pechos se sienten llenos antes de amamantar y suave después de amamantar.
- Amamantar a mi bebé es cómodo.

Llame a su médico o especialista en lactancia materna si no ha verificado todas las afirmaciones anteriores.

Etapas de crecimiento rápido

¡De repente su bebé está comiendo todo el tiempo! Esto se llama etapa de crecimiento rápido. El amamantar más a menudo es una forma de su bebé de aumentar su producción de leche para satisfacer sus crecientes necesidades. ¡Usted puede notar etapas de crecimiento rápido en las siguientes edades, pero las etapas de crecimiento pueden ocurrir en cualquier momento!

- 3 semanas de edad
- 3 meses de edad
- 6 semanas de edad
- 6 meses de edad

Su cuerpo se ajustará a las necesidades de su bebé produciendo más leche cuando lo amamanta más a menudo.

Cómo aumentar su producción de leche

El amamantar más a menudo de lo habitual aumentará su producción de leche. Agregue dos o más comidas extras al día durante tres o cuatro días. También ayudará darle masajes a sus pechos antes y durante la lactancia o al sacarse la leche con un sacaleches. Si usted no está con su bebé, sacarse la leche más a menudo con un sacaleches le ayudará a aumentar su producción de leche.

