

# ¿Su Bebé Esta Tomando lo Suficiente de Leche Materna?

Muchas madres primerizas se preguntan si sus bebés están recibiendo la suficiente leche de pecho. Es una preocupación natural ya que no se ve cuanta leche ha tomado. Observe señales simples que demostrarán que ha tomado una cantidad saludable. Una señal fácil es contar cuantos pañales su bebé usa durante el día. Antes de que su leche baje, lo cual típicamente sucede unos días después de dar a luz, producirá calostro, una sustancia espesa y saludable que nutre su recién nacido. Durante este tiempo, su bebé tendrá 1 o 2 pañales mojados cada día.

Ya que su leche ha bajado, puede cuidar el patrón que su bebé usa para chupar y tragar para ver si está comiendo apropiadamente. Un bebé que está amamantando chupa rápidamente al inicio, y luego reduce su velocidad cuando la leche baja. Cuando su bebé empieza a amamantar con tragos más largos y lentos, verá su garganta caer, parecido al de una rana cuando traga. Esto significa que está recibiendo bastante que comer.

*“Usted sabrá si su bebé está ingiriendo la suficiente leche materna por la cantidad de pañales que usa. Debería mojar de seis a ocho pañales y tener dos a cinco pañales sucios al día. También le puede revisar la boca. Si su bebé está bien hidratado, los labios y el interior de la boca estarán húmedos, y su bebé estará contento.”*

Su recién nacido deberá estar amamantando de 8 a 12 veces al día, típicamente cada 3 horas. Y con frecuencia puede oír como su bebé traga: esta es una buena señal de que está comiendo bien. Después de dar pecho, sus senos se deberían sentir más suaves ya que parte de la leche ha salido y su bebé debe estar tranquilo y satisfecho.

Otra buena señal de que su bebé se está alimentando bien es si está aumentando de peso. Su bebé probablemente perderá peso después del parto, pero debería comenzar a aumentar otra vez dentro de una semana. La mayoría de bebés recuperan su peso de nacimiento a las 2 semanas. El aumento estable entre 4 y 7 onzas por semana demuestra que su bebé recibe bastante alimentación.

Los recién nacidos duermen mucho. ¡A veces hasta 20 horas al día! Pero cuando están despiertos, deberían estar alertas, no letárgicos. Si su hijo esta constantemente inquieto después de amamantar o tiene la orina color amarillo oscuro, pueden ser señas que no está recibiendo la suficiente leche.

Si tiene preguntas o preocupación sobre amamantar, llame al proveedor de cuidado de salud de su bebé o al consejero de lactancia. Ellos le pueden ayudar con sus preguntas y guiarla para que la lactancia sea una experiencia y un vínculo emocional exitoso.