



¿Mi bebé está recibiendo lo suficiente?

A menudo, la mayor preocupación de padres primerizos es cuánto y con qué frecuencia amamanta al bebé.

Aquí hay algunas pautas para ayudarlo a saber si su bebé está recibiendo lo suficiente:

- Debe responder a las señales de alimentación de su bebé. Después de las primeras 24 horas, la mayoría de los bebés se alimentan 8 o más veces en 24 horas. A medida que su bebé crezca, la alimentación será más eficiente y puede ser menos frecuente.
- Algunas tomas pueden ser muy seguidas, incluso con una hora de diferencia. Otras alimentaciones serán menos frecuentes. Las tomas no necesitan estar espaciadas uniformemente y, a menudo, son irregulares en el bebé recién nacido. Despierte a su bebé si no se despierta para alimentarse dentro de las 3 horas durante el día. Las tomas nocturnas pueden ser menos frecuentes.

Los patrones típicos de los pañales húmedos son:

- 1 pañal húmedo el primer día.**
- 2 pañales húmedos el segundo día.**
- 3 pañales húmedos el tercer día.**
- 4 pañales húmedos el cuarto día.**
- 5 pañales húmedos el quinto día.**
- 6 pañales húmedos el sexto día y de ahí en adelante.**
- Observe un amarillo claro a una orina incolora.**

Los patrones típicos de las heces son varios por día:

- Día 1 Meconio (oscuro y alquitranado).**
- Día 2 Marrón.**
- Día 3 Amarillo pardusco.**
- Día 4 Amarillo oscuro, suave.**
- Día 5 Amarillo, semilíquido.**
- Algunos recién nacidos defecan después de cada comida.**
- Las heces disminuyen y es posible que ni siquiera ocurran todos los días a medida que su bebé crece.**

Los bebés generalmente pierden un poco de peso en los primeros días después del nacimiento y luego comienzan a aumentar. Este es un patrón normal. Si su bebé cumple con la tabla de pañales anterior, probablemente se esté transfiriendo suficiente leche. Los bebés suelen perder entre el 4 y el 7% del peso al nacer. Trabaje con un consultor de lactancia si la pérdida de peso está más cerca del 10%. Controle el peso de su bebé un par de veces durante las primeras 2 semanas, especialmente si le preocupa que su bebé no se esté alimentando lo suficiente. Un control de peso es la única forma segura de determinar la ingesta adecuada. Una vez que su bebé haya recuperado el peso al nacer, alrededor de las 2 semanas, puede relajarse y dejar que su bebé marque el ritmo de las tomas.

A veces, los bebés parecen alimentarse bien del pecho, pero se despiertan a los pocos minutos con ganas de más. Ofrezca el pecho de nuevo. Es probable que sea una alimentación corta para "completar" y su bebé se dormirá.

¿Mi bebé está recibiendo lo suficiente?

Señales de hambre

- **Enraizamiento.**
- **Movimientos de boca.**
- **Apariencia tensa.**
- **Gruñidos, otros sonidos.**
- **Actividad de mano a boca.**
- **Patear, agitar los brazos.**
- **Llanto.**

Señales de un buen agarre

- **Relativamente cómodo, el dolor de agarre desaparece rápidamente.**
- **Labios en el pecho con un ángulo de al menos 140° o mayor.**
- **Una gran parte de la areola en la boca del bebé.**
- **Labios ensanchados (enrollados).**

Señales de que el bebé está lleno

- **Somnolencia.**
- **El bebé sale del pecho espontáneamente.**
- **Apariencia relajada.**
- **Las manos y los hombros están relajados.**
- **Duerme por un período de tiempo antes de despertarse para alimentarse nuevamente.**

Señales de una buena alimentación

- **Enganche fácil, permanece cerrado.**
- **Al tragar se puede oír.**
- **Notar que los senos están más suaves después de las tomas.**
- **Sensación de succión fuerte, profunda, “que tira”.**
- **Ver leche en la boca de su bebé.**
- **Goteo del otro seno o sensación de un reflejo de “eyección”.**
- **Succión vigorosa.**
- **Amplios movimientos mandibulares y succión consistente.**

Por favor busque el consejo de un consultor de lactancia u otro proveedor de atención médica si:

1. Su bebé no ha comenzado a aumentar de peso al quinto día después del nacimiento o no ha recuperado el peso al nacer a las 2 semanas.
2. Durante la primera semana de vida, el bebé pasa 24 horas sin hacer caca.
3. Después de la primera semana de vida, el bebé no defeca varias veces al día.
4. El bebé no orina al menos seis veces al día. Los pañales deben sentirse más pesados.

Estos signos pueden indicar una alimentación inadecuada y pueden convertirse en una preocupación grave si no se corrigen con rapidez. Es posible que desee mantener un registro escrito de cuándo su bebé orina, defeca y se alimenta durante unos días para que pueda informar esto con precisión a su proveedor de atención médica. Busque ayuda si su problema no se resuelve rápidamente.