

## CHARLA LACTANCIA MATERNA DEL GRUPO NACER Y MAMAR.

María Asunción Berral Gutiérrez.

### ¿ESTA MI BEBE RECIBIENDO SUFICIENTE LECHE?

Prácticamente todas las mujeres producen la leche necesaria para alimentar de forma natural a uno e incluso dos niños/as.

La producción de leche aumenta con la frecuencia del amantamiento, por lo que es muy importante que, durante las primeras semanas, el bebe mame a menudo (8-12 veces al día).

Signos que nos ayudarán a reconocer que nuestro bebé está recibiendo la leche que necesita:

**1. Aumento de peso.** Hay que comprobar que el bebé aumenta de peso regularmente , pero teniendo en cuenta lo siguiente:

- Pérdida normal de peso en los primeros días de hasta un 10%, recuperando completamente el peso de nacimiento a los 10-15 días de vida.
- La ganancia de peso posterior es orientativa. Cada niño/a tiene su propio ritmo de crecimiento, influido por factores como la propia constitución heredada por sus padres.
- No es buena idea pesar al niño/a a menudo en la farmacia por que puede inducir a error (influye que esté recién comido, pañal recién cambiado o no, etc.).
- Para evaluar correctamente la ganancia de peso es más útil la comparación de pesos separados en el tiempo que hacerlo en base a pesadas aisladas. Mientras tanto una buena idea puede ser aumentar la frecuencia de las tomas.
- Después del primer mes no resulta útil pesar al bebe semanalmente.
- A partir de los 3-4 meses es normal que los niños a pecho no ganen peso tan rápidamente como al principio. Además a partir de los 4 meses los niños amamantados no suelen ser tan gordos como los de biberón (esto sólo indica que las industrias de la leche artificial necesitan investigar más para que sus productos no favorezcan la obesidad).
- El control del peso debe efectuarse según las graficas de crecimiento infantil recientemente elaboradas por la OMS en base a cómo crecen normalmente los niños alimentados con pecho, y no con biberón, como ocurre con las graficas mayoritariamente usadas aún en los servicios sanitarios.
- Pero es muy importante hacer una adecuada interpretación de estas graficas de crecimiento. Ejemplo: el 50% de los niños estará por debajo de la media (por eso se llama media) y el 3% estará por debajo del percentil 3, sin que nada de esto sea "anormal".

**2. Numero de micciones.**

- Al principio mojara 1-2 pañales diarios (calostro).

- A partir de 3-4 días mojará 4-6 pañales diarios siendo la orina de color amarillo claro.
- Un bebé que no recibe suficiente leche, elimina poca cantidad de orina y concentrada (oscura).

### **3. Ritmo y consistencia de las deposiciones.**

- Al principio, el bebé expulsa el meconio (negro y pastoso, como alquitrán) seguido de heces de transición (gris verdosas).
- A partir del 4-5 días, un niño amantado que toma suficiente alimento hace 4 o más deposiciones amarillentas, semilíquidas o grumosas y de olor ligeramente ácido (es habitual tras cada toma).
- A partir del primer mes o mes y medio es normal que no haga caca tan a menudo, a veces solo una vez cada varios días (4,7 o incluso 20 días) pero debe seguir teniendo consistencia blanda (y se ponen hasta la bandera). Esto no es estreñimiento.

### **4. Estado general del bebé.**

Esta alerta y activo, tiene buen color, piel tersa y mama 8-12 veces al día.

### **5. Signos de tetada satisfactoria.**

- Boca bien abierta, con labios evertidos.
- Mejillas llenas y redondeadas al mamar.
- Movimientos de succión lentos y profundos, con pausas.
- Se ve y se oye tragar al bebé (no chasquidos o ruidos de chupeteo).
- Humedad alrededor de la boca del bebé.
- El bebé relaja progresivamente brazos y piernas.
- El pecho se ablanda progresivamente y puede salir leche del otro pecho (este efecto puede ser menor o incluso desaparecer en torno a los 3 meses, signo de madurez de la glándula mamaria).
- Si no se duerme, el bebé suelta espontáneamente el pecho al finalizar la toma.
- La madre puede notar alguno/varios de estos signos: sed, relajación o somnolencia, contracciones uterinas (entuerzos) y aumento del sangrado durante el amamantamiento.

## **EL LLANTO DEL BEBÉ**

Es el lenguaje que tienen los bebés para comunicarnos sus necesidades. No sólo lloran por hambre, también por frío, incomodidad, porque se sienten solos, por estar cansados o porque les duele algo. El bebé no sólo tiene necesidades físicas, sino también emocionales, tan importantes unas como las otras.

Sea lo que sea, tómalo en brazos, consuélalo, acarícialo y ofrécele el pecho, aun sin hambre, muchos niños se calman así. Si es de noche invítalo a tomar el pecho en tu cama. El contacto con su madre es lo que más tranquiliza a los niños.

Muchos niños lloran y necesitan que los cojan y les den el pecho sobre todo a última hora de la tarde o primera de la noche. No temas malcriarlo, el cariño no malcría a nadie.

Si a pesar de todo no hay forma de consolarlo, debes consultar al médico.

## **EL SUEÑO DEL BEBE**

Algunas personas le preguntarán si su hijo duerme de un tirón, como si eso fuera lo normal. Lo normal es que su hijo se despierte varias veces en la noche para tomar contacto contigo y mamar. Es normal que quiera estar a tu lado en tu cama. Es normal que le guste que le duerman en brazos, que le canten, lo mezan y lo mimen. Es normal que le guste dormirse con el pecho en la boca, aunque ya haya comido. No temas la leche materna no empacha( la de biberón si, por eso tardan más en digerirla y tardan más en pedir de nuevo; pero eso, no nos confundamos, no es lo mejor para nuestro bebé).