



Información para Familias Lactantes

¿Mi bebé está recibiendo suficiente alimento?

Con frecuencia, la mayor preocupación de una nueva madre o nuevo padre es cuanto y con cuanta frecuencia debe amamantar al bebé. Aquí hay algunas pautas para ayudarlo a saber si su bebé está recibiendo suficiente alimento:

- ✓ Su bebé debe tomar de mamar 8-12 veces en 24 horas durante las primeras 2-3 semanas. Cuando su bebé vaya creciendo él será más eficiente y puede que se alimente con menos frecuencia.
- ✓ Algunas alimentaciones pueden ocurrir con más frecuencia que otras, incluso quizás con solo una hora entre una y otra. Otras ocurrirán con menos frecuencia. Las alimentaciones no necesitan ocurrir a plazos fijos y son comúnmente irregulares en un recién nacido. Durante el día, despierte a su bebé para comer si él no se despierta solo después de 3 horas desde su última comida. Durante la noche las alimentaciones pueden ser menos frecuentes.

El patrón típico de pañales mojados es:

- 1 pañal mojado el primer día
- 2 pañales mojados el segundo día
- 3 pañales mojados el tercer día
- 4 pañales mojados el cuarto día
- 5 pañales mojados el quinto día
- 6 pañales mojados el sexto día y de ahí en adelante

La orina debe ser de color amarillo claro o transparente.

El patrón típico de heces es varias heces al día

- Primer Día: Meconio
Segundo día: Marrón/Color Café
Tercer Día: Amarillo amarronado, muy oscuro
Cuarto Día: Amarillo oscuro, suave
Quinto Día: Amarillo, semi-líquido

Algunos bebés defecan después de cada alimentación. Después va disminuyendo y es posible que cuando su bebé vaya creciendo que no defeque todos los días.

Los bebés generalmente pierden un poco de peso en los primeros días después de nacer y de ahí empiezan a subir de nuevo. Esto es un patrón normal. Se considera como una máxima pérdida de peso aceptable, un diez por ciento del peso que tenía al nacer. Chequee el peso de su bebé un par de veces durante las primeras dos semanas, especialmente si está preocupado(a) si su bebé está recibiendo suficiente alimento. Chequear su peso es la única manera segura de determinar si está recibiendo suficiente. Una vez que su bebé haya recuperado su peso de nacimiento, como a las 2 semanas de nacer, Ud se puede relajar y dejar que el bebé marque la pauta o el ritmo de las alimentaciones.

A veces los bebés se despiertan con ganas de comer más al poco rato de haber terminado una buena alimentación. Ofrézcale el seno de nuevo. Probablemente sea una alimentación corta para “terminar de llenarlo” y su bebé se quedará dormido.

¿Mi bebé está recibiendo suficiente alimento?

Señales de Hambre

Mueve su cabecita hacia los lados
Abre y cierra la boca
Está tenso o tieso
Gruñe o hace otros ruidos
Lleva su mano a la boca
Patea, mueve los brazos
Llora

Señales de un Buen Encaje

Relativamente cómodo, el dolor del encaje se va pronto
Los labios del bebé están en el seno en ángulo de 140 grados o más
Toda o casi toda la aureola está en la boca del bebe con más aureola cubierta por el área cerca de su mentón (encaje asimétrico)
Labios enrollados hacia afuera

Señales de que el Bebé está lleno

Aletargado, somnoliento
El bebé suelta el seno espontáneamente
Se ve relajado
Sus manos y hombros están relajados
Duerme por un rato antes de despertar para comer de nuevo

Señales de una buena alimentación

Encaje fácil, se queda encajado
Puede escucharlo tragar
Sus senos están más blandos después de cada alimentación
Sensación de jale fuerte y profundo, siente que chupa
Puede ver leche en la boca de su bebé
Goteo de su otro seno, o siente que le “baja la leche”
15-20 minutos de chupar vigorosamente en cada seno, o 20-30 minutos en un solo seno
Movimientos grandes de mandíbula y chupa constantemente

Por favor pida consejo de su Consultora de Lactancia o su Médico si:

1. Su bebé no empieza a recuperar o ganar peso al quinto día desde el nacimiento o no ha recuperado el peso de nacimiento a las dos semanas.
2. Su bebé no está orinando por lo menos 6-8 veces al día
3. Su bebé no está defecando varias veces al día.

Estas señales pueden indicar alimentaciones inadecuadas y pueden ser un problema serio si no se corrigen pronto. Sugerimos mantener un registro por escrito de cuantas veces su bebé orina, defeca y come durante varios días así podrá darle información correcta a su proveedor de salud. Por favor busque ayuda si el problema no se resuelve rápidamente.

Entregado por los Recursos de Educación en Lactancia.

Duplique libremente este folleto.

Por favor tenga en cuenta que la información contenida es solo para educación e información general. No es en ningún caso sustituto para consejo medico profesional. Siempre solicite el consejo de su medico para cualquier pregunta que tenga sobre la condición médica de su bebé. Nunca ignore las indicaciones médicas profesionales y nunca retrase buscar ayuda médica por lo que ha leído en este folleto informativo.

