

¿Qué entra dentro de lo «normal» en lo que se refiere a lactancia materna?

Para este estudio,¹ se evaluó a recién nacidos a término sanos **de entre 1 y 6 meses de edad**. Se alimentaron únicamente con leche materna a demanda y crecieron de acuerdo con lo establecido en los patrones de crecimiento de la OMS. La siguiente información no es aplicable a las cuatro primeras semanas tras el parto.

¿Con qué frecuencia?



4–13

Número de sesiones de lactancia diarias¹

¿Cuánto tiempo?



12–67 minutos

Duración media de una sesión de lactancia¹

¿Cuánto?



Los lactantes se alimentan hasta saciarse y paran cuando han tenido bastante o quieren cambiar al otro pecho.¹



67%

En una sesión de lactancia media se extrae el 67% de la leche del pecho¹

- El volumen medio que bebe un lactante de un único pecho es de 75 ml (intervalo: 30–135 ml)¹
- Es normal que un pecho produzca más leche que el otro¹



54–234 ml

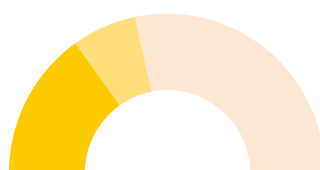
Cantidad media de leche de una sesión de lactancia (1 o 2 pechos)¹

¿Un pecho o ambos?



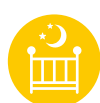
Los lactantes tienen diversos patrones de alimentación:¹

- El 30% se alimenta siempre de un solo pecho,
- el 13% se alimenta siempre de ambos pechos y
- el 57% va cambiando



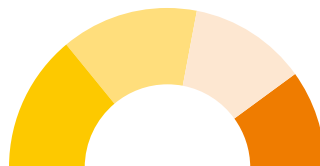
- 30%, un pecho
- 13%, ambos pechos
- 57%, combinación

La alimentación nocturna es normal



- 64%, día y noche
- 36%, solo por el día

- La mayoría (64%) de lactantes se alimenta de día y de noche¹
- Estos lactantes extienden su ingesta de leche uniformemente durante las 24 horas¹



- 28%, por la mañana
- 28%, a mediodía
- 24%, por la tarde
- 20%, por la noche

- Solo el 36% de los lactantes no se alimenta por la noche (de 10 de la noche a 4 de la madrugada)
- Estos lactantes toman una gran cantidad de leche por la mañana¹

¿Beben lo mismo los niños y las niñas?



Los niños beben más que las niñas. Los lactantes varones beben, de media, 76 ml más que las niñas.¹



831 ml

Cantidad media diaria ingerida por niños¹



755 ml

Cantidad media diaria ingerida por niñas¹

El intervalo normal es:

A lo largo del día, el volumen medio de leche consumido es de 798 ml, pero esto varía entre lactantes que beben 478 ml y otros que pueden beber hasta 1356 ml al día.¹

478–1356 ml

Intervalo de ingesta diaria de leche de lactantes alimentados exclusivamente con leche materna que crecen conforme a los patrones de la OMS.¹

Efectivamente, los lactantes alimentados al pecho ingieren una cantidad suficiente de leche. A medida que los lactantes crecen, tomarán mayores cantidades de leche en menos veces y durante menos tiempo, pero su ingesta diaria (24 horas) seguirá siendo la misma.¹ Entre los 3 y 6 meses, los lactantes crecen más lentamente y tienen un índice metabólico relativamente más bajo, por lo que no necesitan más leche.²

References

- 1 Kent JC et al. Pediatrics. 2006;117:e387-e395.
- 2 Kent JC et al. Breastfeed Med. 2013;8:401-407.