

# Preguntas frecuentes para las madres: Consejos útiles para sentirte más segura al dar el pecho

Cuando empieces a dar el pecho al bebé, es posible que creas que no estás produciendo mucha leche. Durante los primeros días, es normal obtener únicamente cantidades pequeñas.<sup>1-4</sup> Posteriormente, a partir del tercer día tras el parto, tus volúmenes de leche empezarán a aumentar rápidamente.<sup>3,4</sup>

Este es el motivo por el que los bebés tienden a perder peso al principio, aunque empiezan a recuperarlo a medida que van bebiendo más leche. Tu bebé debería recuperar el peso que dio en el parto o superarlo a los 14 días y seguir ganando peso a un ritmo de aproximadamente 150 g–250 g a la semana hasta los tres o cuatro meses.<sup>3,4</sup>



## ¿Con qué frecuencia debería alimentarse un bebé durante las primeras cuatro semanas? ¿Qué es lo normal?

Puede parecer que tu bebé siempre tiene hambre. No obstante, los recién nacidos pueden alimentarse de 10 a 12 veces cada 24 horas. Es el modo que tiene la naturaleza para estimular tus pechos con el fin de que sigan produciendo los volúmenes de leche adecuados.<sup>7,8</sup> Si tu bebé está creciendo y generando los pañales esperados, lo más probable es que lo estás haciendo bien.



## ¿Cómo puedo saber si mi bebé toma suficiente leche?

Controlar las deposiciones de tu bebé puede ayudarte a saber si está tomando suficiente leche. Es decir, el número de pañales mojados y sucios que deberías esperar cada día:<sup>5,9</sup>

	Día 1–2	Día 3	Día 4	Día 5 – semana 6
Pañales mojados	1–2 	3+ 	4+ muy mojados 	5+ muy mojados 
Pañales sucios	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Aspecto de las heces	Primeras heces (meconio): de color negro y viscosas, se vuelven gradualmente de un color más marrón y menos viscosas.	Marrón verdoso o amarillo amarillado. Ya no son viscosas.	Amarillo. Textura granulosa, sueltas y acuosas.	Amarillo. Textura granulosa, sueltas y acuosas.

A partir de la sexta semana, los bebés que toman el pecho siguen produciendo cinco o más pañales muy mojados al día. Llegados a esta fase, algunos bebés producen menos heces, pero de mayor tamaño, en 24 horas. Las heces tendrán el mismo aspecto hasta el momento en el que se introduzcan los sólidos en su dieta.<sup>5,9</sup>



## ¿Cómo puedo aumentar mi suministro de leche si mi bebé no cumple las expectativas indicadas anteriormente?



**Comprobar el agarre del bebé**  
Una experta puede observar una toma y ayudar con el agarre, si fuera necesario.<sup>10</sup>



**Aumentar la frecuencia de las tomas**  
Ocho o más en 24 horas;<sup>7,9</sup> también es normal que algunas de estas tomas se produzcan por la noche.



**Mantener el contacto piel con piel con el bebé**  
Además de calmarlos a ambos, este contacto también fomenta la producción de la hormona que ayuda a generar el flujo de leche materna.<sup>10</sup>



**Extraer después de cada toma**  
Esta medida temporal también puede ayudar a aumentar tu suministro de leche materna.<sup>6,10</sup>

RECUERDA: Aunque las tomas frecuentes y los periodos de agitación son normales, si tu bebé se alimenta constantemente y nunca parece satisfecho, sería conveniente realizar un control.



## ¿Qué debo hacer si tengo los pezones doloridos?<sup>11–13</sup>

- Solicita asistencia profesional en materia de lactancia para comprobar el agarre de tu bebé cuando le das el pecho y posibles señales de anquilosis
- Extrae algo de leche en tus pezones después de las tomas
- Después de las tomas, utiliza lanolina ultrapura de calidad médica, como Purelan, en tus pezones
- Habla con un especialista en lactancia acerca de si el uso de una pezonera Contact podría ser útil para ti
- Si no puedes seguir dando el pecho para dejar que los pezones se curen, asegúrate de mantener tu suministro de leche con extracciones frecuentes (un mínimo de ocho veces cada 24 horas) hasta que tu bebé retome la lactancia exclusiva



## ¿Qué debo hacer si estoy demasiado enferma como para dar el pecho mientras tengo COVID-19?

Si estás demasiado enferma como para dar el pecho, lo ideal es que extraigas tu leche y que otro familiar alimente al bebé con tu leche.<sup>14,15</sup>