

¿Tengo suficiente leche?

Amamantar es natural. Amamantar es natural", tan natural como quedarse embarazada y tener un parto normal. La mayoría de las mujeres sanas pueden hacerlo sin problemas y sus bebés crecerán fuertes y sanos con su leche. Hoy parece que el comportamiento normal del bebé en los primeros meses es el que muestra el bebé que toma biberón. Toma una cantidad de leche fija cada 2-3 horas, duerme mucho y usa [chupete](#). Quizá por eso, una de las principales preocupaciones de las madres y de sus familiares es "no tener suficiente leche". Pero, así como esperas que tu embarazo sea normal, puedes esperar que tu lactancia lo sea.

La leche materna siempre es buena y lo normal es tener suficiente para criar a tu bebé. El recién nacido humano solo necesita tu leche para crecer y desarrollarse adecuadamente durante los primeros 6 meses de vida. Tu leche le ofrece el alimento y la bebida que necesita y las defensas, las hormonas, las enzimas, los probióticos, las células madres, que también necesita. A partir de los 6 meses querrá probar con otros alimentos que complementarán tu leche (alimentación complementaria) que sigue siendo necesaria hasta los 2 años al menos. Tu leche es el alimento natural y ecológico por excelencia, el adecuado para tu bebé. Y su composición va variando adaptándose a sus necesidades en cada momento.

¿Cómo se produce la leche?

Durante el embarazo tus pechos se preparan, crecen y tras el parto. Gotean leche densa y amarilla (el calostro). El bebé necesita mamar a menudo los primeros días porque su estómago es pequeño y está aprendiendo a comer. Mamando y en piel con piel con su madre se va adaptando a la vida fuera del útero. Y el cuerpo materno reconoce y se adapta a sus necesidades. Entre el 2º y el 4º día los pechos se endurecen y están más calientes (es la "subida" o "bajada" de la leche). La leche cambia a leche de transición (menos densa y más abundante) y después a leche madura.

¿Cómo saber si hay suficiente leche? Sigue las pistas:

- Cacas:** meconio (negra pegajosa) el primer y 2º días. Cacas de transición después (de verdes oscuro a marrón) y, a partir del día 4, cacas amarillo mostaza líquidas grumosas, más de 4 al día.
- Pipí:** poco y concentrado los primeros 2 días (rosados o amarillo fuerte). Abundante y casi transparente a partir del día 3 (más de 4 al día).
- Peso:** todos los recién nacidos pierden algo de peso los primeros días, pero a partir del día 4 empiezan a ganar peso y el día 10 su peso debe ser igual o mayor que al nacimiento.
- Estado general:** tu bebé se muestra tranquilo al pecho o en brazos, mama a menudo y se relaja al pecho, tiene buen aspecto y buen color (algo amarillito pero no amarillo hasta los pies) y está activo cuando está despierto.

e. Tus sensaciones:

1. Sentir al bebé mamando es agradable. Algunas mujeres notan ligeras molestias en los pezones, los primeros días, durante la succión pero no es normal tener grietas o dolor intenso.
2. La subida de la leche se nota como hormigueo suave. Los pechos con leche se notan tensos y cálidos pero no duros, enrojecidos y muy calientes. Durante la toma oirás tragar al bebé y después de la toma, el pecho quedará más blando.
3. Durante la toma, es normal notar sueño y molestias en el útero.

¿Cuándo pedir ayuda?

Cuando algo de lo anterior no se cumple y siempre que tengas dudas o dificultades. Los problemas que se resuelven pronto, se resuelven mejor. Pide ayuda siempre que:

- El bebé:

- si no gana peso después del 4º día
- si el día 10 pesa menos que cuando nació
- si gana menos de 20 g al día
- si las cacas son verdes o marrones o los pipis no son claros después del día 5
- si [nunca parece satisfecho](#), si se muestra muy inquieto al pecho o le cuesta engancharse.

- La madre: si tienes dolor al amamantar, malestar o fiebre, si estás muy triste, cansada o nerviosa.

¿Por qué algunas madres no producen la leche que su bebé necesita?

Algunas mujeres tienen poca glándula por falta de desarrollo (hipoplasia) o después de una cirugía (reducción, mamas tubulares, cáncer) o conductos y nervios dañados por cirugía alrededor de areola. En ocasiones, algunas enfermedades (diabetes, hipotiroidismo, ovarios poliquísticos) y otros factores (tabaquismo, obesidad extrema) afectan a la producción de la leche. Otras veces las dificultades se relacionan con un parto difícil, una cesárea, medicaciones, o falta de estímulo los primeros días pueden causar disminución en la producción de leche. A veces el bebé no se engancha al pecho o no succiona suficiente ([prematuros](#), [anquiloglosias](#), bebés enfermos o hipotónicos). Algunas veces el [uso de pezoneras](#) hace que el bebé se canse pronto, saque poco y al final baje la producción de leche. En todos estos casos, al no extraer leche, el pecho produce menos leche.

¿Cómo favorecer una buena producción de leche?

- Ofrecer el pecho en la primera hora
- Amamantar con frecuencia [siguiendo los deseos del bebé](#)
- Asegurar una buena posición y enganche
- No suprimir las tomas nocturnas y no espaciar las tomas
- No usar chupete
- Solucionar los problemas que puedan surgir con ayuda experta son herramientas útiles para conseguir una lactancia feliz.

Y si necesita un suplemento, ¿cómo conseguiré aumentar la producción?

Algunas veces es necesario que el bebé tome un suplemento (ver “Leche insuficiente” y “razones médicas aceptables para el uso de suplementos” de la Organización Mundial de la Salud, en www.ihan.es/recursos/).

Para evitar problemas de lactancia es importante ofrecerlos con vaso, cuchara o si es posible, directamente con una sondita o relactador al pecho.

Mientras tanto los primeros días, mientras se soluciona el problema, es importante, mantener al bebé en contacto estrecho con su madre, estimular los pechos haciendo extracciones frecuentes (con la mano o con [sacaleches](#)) y recibir ayuda experta para superar las dificultades y asegurar que el bebé (si puede mamar) se engancha bien y vacía el pecho todo lo posible.

Si tienes a tu bebé contigo, ofrécele siempre el pecho primero y realiza las extracciones de leche inmediatamente después para acabar de vaciar el pecho y estimular más la producción. La extracción doble (ambos pechos a la vez) es más eficaz para aumentar la producción de leche.

Recuerda:

Es tu bebé el que ajusta la cantidad de leche. A más tomas, más señales, más leche.

Amamantando proteges tu salud y la de tu bebé, lo normal es tener una lactancia feliz.

Ninguna mujer debería abandonar la lactancia por falta de ayuda. Pídela si la necesitas. Puedes leer mas en www.ihan.es/recursos/ y Amamantar a tu bebé. Información para nuevas mamás. UK Baby Friendly Disponible en www.ihan.es/recursos

Para aumentar la cantidad de leche que toma tu bebé es importante que...

- **El agarre de tu bebé al pecho sea adecuado** (ver [Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#)). En general valorará que: vuestros cuerpos estén encarados, que el bebé no tenga torcido el cuello ni enterrada la nariz en tu pecho; que su barbilla esté bien pegadita a tu pecho; que abra bien la boca y los labios queden hacia fuera; que abarque la areola con su lengua y no sólo el pezón y especialmente que la sensación que tengas sea placentera durante el amamantamiento. (figura 1)



Figura 1. Boca bien cogido (concurso de fotografía Hospital de Denia)

Más información

- Página web del [Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#)
- [Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia \(IHAN\)](#)

Fecha de publicación: 23-07-2013

Última fecha de actualización: 05-08-2019

Autor/es:

- [M^a Teresa Hernández Aguilar](#). Pediatra. Unidad de Lactancia Materna. Hospital Dr. Peset. Valencia

