

2. ¿Cómo saber si tengo suficiente leche?

Ana Gimeno Navarro

A muchas madres les preocupa si tendrán suficiente leche para alimentar a sus hijos. Pero sabemos que, salvo situaciones excepcionales, las madres producen la cantidad de leche que necesitan sus bebés si el agarre es correcto y la lactancia es a demanda.

Puede tener la tranquilidad de que su bebé está comiendo todo lo que necesita si:

- Realiza al menos ocho tomas en 24 horas, aunque lo normal, sobre todo los primeros días, es que sean muchas más. El tiempo entre tomas puede variar entre los distintos bebés o en distintos momentos de la vida del bebé. Así, algunos recién nacidos realizan tomas cada dos o tres horas, día y noche, mientras otros maman muy seguido durante cuatro o seis horas y luego descansan otras cuatro-seis horas.
- Presenta signos de querer mamar al menos 8 veces al día: bostezos, movimientos de los ojos, chupeteo o búsqueda, chuparse el puño.
- Está alerta al principio de la toma, suelta el pecho espontáneamente cuando está satisfecho y se muestra contento y relajado después de mamar, durmiendo tranquilo.
- Se agarra bien al pecho y se le oye tragar.
- Muestra coloración normal de la piel y signos de buena hidratación: no está excesivamente icterico (tinte amarillo de la piel) y las mucosas están húmedas y las conjuntivas brillantes.
- Un número adecuado de deposiciones y micciones indican una ingesta adecuada según el día de vida: moja entre cuatro y seis pañales al día y hace deposiciones con regularidad (ver pregunta frecuente nº11: Mi hijo no ha hecho deposiciones en varios días, ¿está estreñido?). Si el bebé moja menos de 5 pañales al día (con los pañales superabsorbentes es más difícil de valorar) o la orina es muy concentrada, es posible que esté tomando poca leche y sería conveniente consultar con un experto en lactancia.

SUCCIÓN NO NUTRITIVA

Si el bebé parece estar ingiriendo suficiente cantidad de leche, pero sigue enganchado al pecho durante una hora o más, es posible que esté utilizando el amamantamiento a modo de consuelo, en vez de para alimentarse. Los bebés maman para alimentarse, pero también para consolarse y para sentirse protegidos y queridos. La succión tranquilizadora o no nutritiva ocurre cuando un bebé, tras haberse alimentado bien, permanece agarrado al pecho y manifiesta alguno de los siguientes comportamientos:

- parece satisfecho
- deja de succionar y tragar
- juega con el pezón

Tal vez su bebé no esté comiendo suficiente si:

- no parece estar satisfecho ni siquiera inmediatamente después de mamar
- parece tener hambre a menudo
- no moja ni mancha varios pañales al día
- está inquieto o llora mucho
- no está ganando peso

Cuando una madre cree que tiene poca leche, lo habitual es que se trate de alguno de los siguientes casos:

- **La posición del niño o el agarre del pecho son adecuada.**

Cuando la posición no es correcta puede haber dolor al mamar o grietas y, aunque haya leche en el pecho, el bebé no la puede extraer adecuadamente. Si no se vacían bien las mamas de forma reiterada se produce un descenso progresivo de la producción de leche.

El bebé se coge bien al pecho cuando abarca el pezón más un buen bocado de areola con la boca. De ese modo vacía bien el pecho.

Es conveniente corregir la posición y/o el agarre. Lo ideal es que alguien experto en lactancia (el pediatra, la matrona, la enfermera del centro de salud o algún grupo de apoyo) evalúe la toma y ayude a corregir la postura si no es la adecuada.

- **El bebé mama menos de 8 veces al día o se limita la duración de las tomas**

Cuando el bebé no mama a demanda le será difícil tomar toda la leche que necesita. Si se restringe el acceso del bebé al pecho puede que la producción de leche no sea suficiente para cubrir las necesidades del bebé ya que el pecho necesita el estímulo de la boca del bebé para fabricar leche. Si se le pone el chupete, se reducirá el estímulo sobre el pecho y fabricará menos leche.

Para amamantar a demanda, el bebé tiene que mamar siempre que él quiera. Es conveniente ofrecerle el pecho cuando dé señales de hambre (bostezos, movimientos de los ojos, chupeteo o búsqueda, chuparse el puño), sin esperar a que lllore. El llanto es un signo tardío de hambre y puede dificultar el agarre al pecho.

Para aumentar la producción de leche podemos aumentar el número de veces que ponemos al bebé al pecho y también puede resultar útil emplear un sacaleches para vaciar mejor los pechos y estimularlos a que fabriquen más leche.

- **No percibe la salida de leche del pecho**

No es una manera fiable de valorar la producción de leche. Las primeras 48 horas el bebé se alimenta del calostro de su madre, pero casi ninguna madre lo ve salir del pecho incluso apretándose. Tras la subida, muy pocas madres notan que la leche sale a chorro y, sin embargo, la mayoría producen la leche que su bebé necesita.

- **Se ha modificado el tiempo que el bebé se agarra al pecho o la frecuencia con la que toma**

A medida que va creciendo, el niño tarda menos en hacer las tomas y extrae la leche más eficazmente. Como el cambio suele ocurrir bruscamente muchas madres creen que deja el pecho tan pronto porque tienen menos leche y temen que el bebé no se alimente suficientemente. Si el niño está tranquilo y contento y moja más de 5 pañales diarios, es que está tomando la leche que necesita.

Durante el crecimiento del bebé es también normal que aparezcan momentos en los que el bebé quiera mamar con más frecuencia. Esto se debe a que, al crecer, va a necesitar más leche y la manera de conseguir que los pechos produzcan más es mamando más a menudo (ver pregunta nº 18: Los baches de lactancia, la "crisis de los 3 meses").

<https://portal.guiasalud.es/eqpc/6-valoracion-de-la-lactancia-materna/>