

HOJA INFORMATIVA N°10

PREGUNTAS FRECUENTES

¿PORQUE DE REPENTE QUIERE MI BEBE MAMAR TODO EL DÍA?

Hay muchas razones por las cuales un bebé aumenta la frecuencia de sus tomas. Puede ser que esto sea algo normal para su bebé. O puede ser que esté pasando por un período de crecimiento (llamados "días de frecuencia") donde el incremento en el tiempo al pecho estará estimulando una mayor producción de leche.

En algunas ocasiones el incremento en el tiempo al pecho puede marcar el principio de una enfermedad. El mamar más a menudo puede darle al niño protección valiosa en contra de diversas enfermedades ya que el bebé estará recibiendo más anticuerpos e inmunidades durante su tiempo al pecho. A veces el incremento tiene que ver con una reacción que el bebé tenga a alguna cosa que usted haya ingerido que le molestó al bebé. Si su bebé tiene síntomas de alergias, o si usted ha notado que el patrón de amamantar de su bebé cambia cuando usted consume ciertos alimentos, puede ser que usted necesite averiguar más acerca de las alergias y sensibilidades alimenticias.

Si su bebé tiene 3 semanas, 6 semanas, 3 meses o 6 meses, está probablemente pasando por un período de crecimiento. El tiempo extra que el bebé pasa afianzado al pecho asegura que la provisión de leche se incremente para poder suplir las necesidades del niño durante la siguiente etapa de crecimiento.

Además de los períodos de crecimiento que se mencionaron anteriormente, los cuales son la principal razón de los "días de frecuencia", algunos bebés aumentan el tiempo que pasan al pecho por otras razones. ¿Hay cambios grandes dentro de su vida familiar como por ejemplo, se está cambiando de casa, se va de vacaciones o tiene visitas en su casa? ¿Ha estado usted separada del niño más de lo acostumbrado? ¿estarán brotándole los dientes al niño, o se sentirá enfermo? A menudo cambios en la rutina o nuevas etapas de desarrollo pueden ser la causa de un aumento en el deseo de mamar del niño ya que busca consuelo.

Durante aquellos días en los cuales usted siente que no ha hecho nada, no se le olvide darse crédito por lo que ha logrado - ¡el suplir las necesidades de su hijo!

¿COMO SE SI MI BEBÉ ESTA RECIBIENDO SUFICIENTE LECHE?

Típicamente durante los primeros días, mientras el bebé está recibiendo el calostro, el recién nacido mojara solamente uno o dos pañales diarios. Una vez que la leche "baje", generalmente el tercer o cuarto día, el niño comenzara a mojar de 6 a 8 pañales de tela (5-6 pañales desechables) cada 24 horas. La mayoría de los bebés de esta edad deben tener por lo menos 2 -5 deposiciones diarias durante las primeras semanas. Recuerde que lo que sale = a lo que entra. También asegúrese que el bebé esté alerta y contento. Los bebés muy dormilones o que se muestran letárgicos pueden necesitar ser vistos por el médico para asegurarse que no se deshidraten por falta de tiempo al pecho.

Cualquier madre se siente ansiosa y se preocupa que su bebé reciba suficiente leche, y dado el hecho que los senos no tienen marcas para ver cuantos mililitros recibe el niño (como un biberón) tenemos que buscar otras señales que nos muestran que el bebé está recibiendo el alimento necesario. Busque estas señales para saber si el bebé está recibiendo suficiente leche: aumento de peso y pañales mojados y sucios.

Del nacimiento a los cuatro meses un bebé que recibe solo pecho típicamente subirá entre 113 - 226 gramos por semana (4 - 8 onzas). De los 4 a los 6 meses el bebé subirá entre 85 - 142 gr. por semana (3-5 onzas). De los 6 a los 12 meses el niño subirá de 42 - 85 gr. por semana (1.5 - 3 onzas).

Asegúrese que el niño moje de 6 - 8 pañales de tela (5-6 desechables) y que tenga por lo menos 2 deposiciones diarias. Un niño mayor de los dos meses puede tener menos deposiciones y aun tener varios días sin defecar. Siempre y cuando el bebé esté subiendo bien de peso y mojando pañales, este niño está recibiendo lo que necesita.

Después del período de recién nacido algunos bebés amamantados tienen deposiciones muy infrecuentes. Esto no es causa de alarma. Solo significa que el sistema digestivo del niño es muy eficiente y que procesa tan bien la leche materna que quedan muy pocos desechos sólidos. Los niños amamantados exclusivamente no sufren de estreñimiento, cuando estos bebés por fin evacúan, el producto es muy blando, igual que cualquier otro bebé amamantado. Aun así es una buena idea mencionar las deposiciones infrecuentes al médico del niño ya que en casos raros puede haber otros problemas de salud como la causa.

¿CADA QUE TIEMPO LE DEBO DAR EL PECHO A MI BEBE?

¡Cada bebé es diferente! Algunos bebés parecen necesitar estar constantemente al pecho, mientras que otros tienen intervalos mayores entre cada toma. Cada madre puede seguir las pautas que su bebé le dé, siempre y cuando el bebé este tomando suficiente leche. Los bebés amamantados se regulan a si mismos; toman lo que necesitan, no solo durante cada mamada, sino también de cada seno. Aun más, muchos problemas que se presentan en la lactancia - incluyendo aquellos que se atribuyen a "demasiada leche" o "poca leche" se resuelven aumentando el numero de tomas del bebé. Por tanto, si su bebé esta amamantando por lo menos 8 - 12 veces cada 24 horas, usted puede dejar que su bebé decida cada cuando quiere mamar. Si su bebé esta amamantando con menor frecuencia en las primeras semanas, entonces usted necesitará despertarlo para amamantarlo más frecuentemente.

Muchas madres se preocupan cuando su bebé quiere mamar antes de 2 horas. Sin embargo, muchos bebés maman más frecuente que cada dos horas. Siempre y cuando el bebé esté bien afianzado al pecho, el bebé que mama frecuentemente tiende a tomar bastante leche ya que la provisión de su madre ha sido aumentada por la lactancia frecuente. Los estudios científicos han mostrado que el restringir el tiempo del bebé al pecho y el aumentar el intervalo entre cada mamada puede no solo reducir la provisión de leche de la madre sino también el contenido de grasa de su leche - dando como resultado un niño hambriento y llorón.

Algunos bebés comen y duermen - maman un poco y duermen un poco y luego vuelven a empezar. Otros se toman su tiempo, amamantando por largos intervalos de un solo seno. Ten en mente que no hay nada de malo con seguir las pautas del bebé, ya que la lactancia es una relación interactiva que requiere que la madre responda no solo a las pautas del bebé, sino también a las señales de su propio cuerpo. Esta habilidad de responder le ayuda al bebé a formar un vínculo cercano y cariñoso con su madre.

Si usted esta preocupada de que tan a menudo su bebé esta amamantando, pónganse en contacto con una Líder de la Liga de la Leche o con una consultora de lactancia u otra persona médica con conocimientos en cuanto a la lactancia materna.

La Academia Americana de Pediatría ha adoptado la posición de que los recién nacidos deben mamar de 8 a 12 veces cada 24 horas. Esto equivale a amamantar al bebé cada 2 o 3 horas. Dado que la leche materna se digiere tan rápidamente (a menudo 90 minutos después de ingerir), se recomienda que la madre vea las señales de que su recién nacido tiene hambre, tales como el reflejo de arraigamiento, el succionar de sus manos o dedos, o el llanto. Se le advierte, sin embargo, que no se exceda el intervalo de 3 horas entre cada mamada (contando del comienzo de la toma al comienzo de la siguiente) por dos razones: 1) para establecer una buena provisión de leche materna, y 2) para asegurarse que el bebé este recibiendo alimentación adecuada y para prevenir deshidratación.

¿NECESITO PONERLE A MI BEBÉ UN HORARIO?

Antes de que tu bebé naciera era fácil predecir cómo iba a ser tu día. Ahora que alguien nuevo y único ha entrado en tu vida, todo ha cambiado, incluyendo el cómo transcurre tu día. Es muy posible que el ritmo de tu bebé sea muy diferente a lo que esperabas antes de que él naciera. Tal vez no te has dado cuenta que debido a las diferencias de cada uno, los bebés sanos que son alimentados con pecho todo el tiempo, pueden mamar cada hora o bien cada cuatro horas, ambos casos son muy frecuentes y en ambas circunstancias crecen bien. Los patrones diarios de alimentación con pecho, varían de bebé a bebé y de un día al otro. La vida con un recién nacido puede ser muy impredecible.

Tener herramientas para arreglárselas con los desafíos de tener un recién nacido en casa, puede ayudar a hacer esta etapa menos estresante. Aquí hay algunas ideas para varias situaciones que te pueden ser útiles.

- Si amigos bien intencionados o familiares te presionan a "ponerle un horario a ese bebé", piensa si realmente ese horario satisface las necesidades de tu bebé o los deseos de otros adultos.

- Mas allá de los amigos bien intencionados o de los familiares, algunos métodos de crianza para padres sugieren un horario muy rígido para bebés menores de un año. Como se menciona más abajo, restringir el tiempo que el bebé pasa en el pecho, así como extender el tiempo entre las tomas de leche, puede ocasionarle problemas de salud a tu bebé.

Muchas mamás se sorprenden de la rapidez y la facilidad con la que se digiere la leche humana (normalmente dentro de 90 minutos desde la última toma). En lugar de observar el reloj, se recomienda a las madres estar pendientes de las señales de su bebé cuando esté hambriento, tales como el reflejo de "búsqueda", chuparse o morderse las manos o dedos, o el llanto. De acuerdo a la Academia Americana de Pediatría, el llanto es una señal muy tardía de que tu bebé tiene hambre.

Los bebés saludables necesitan mamar cada dos o tres horas durante un periodo de 24 horas. Esto equivale a 10 ó 12 tomas cada 24 horas. Tu recién nacido no debe pasar más de tres horas entre cada toma por dos razones muy importantes:

- 1) El recién nacido necesita alimentación continua para tener una nutrición adecuada y permanecer hidratado.
- 2) La alimentación frecuente asegura que tus pechos estarán estimulados lo suficiente para producir la leche necesaria.

En las primeras semanas, tu bebé necesita alimentarse de 10 a 12 veces al día. La alimentación de tu bebé va a ser más espaciada conforme vaya creciendo y su estómago se vuelva más grande. Cualquier horario que evite que un bebé de seis semanas o menor amamante por lo menos cada dos o tres horas (o con mayor frecuencia durante períodos de crecimiento acelerado) tiene el potencial de causar problemas de bajo peso para el bebé. Investigaciones muestran que restringir la cantidad de tiempo en un pecho y extender el tiempo entre tomas, puede reducir no sólo la producción de leche, sino también la grasa de la leche. Por lo tanto, para tener un bebé saludable que crezca adecuadamente, dale pecho a libre demanda.

Los bebés son tan diferentes unos de los otros como lo son los adultos. Algunos bebés, lo mismo que como algunos adultos, naturalmente prefieren un horario regular para dormir, comer y hacer sus actividades. Otros bebés y adultos parecen preferir horarios más flexibles. Conforme usted descubra la personalidad de su bebé y aprenda a reconocer sus pautas y preferencias, probablemente logrará ver unos patrones más o menos consistentes de dormir y comer, pero pueden variar día con día. Si sus amistades o familiares le presionan diciendo: "ponle horario a ese bebé", piense si el horario realmente suplirá las necesidades del bebé o si lo está imponiendo para complacer a otros adultos. Aprenda a observar a su bebé, no el reloj, y sepa que el responder a las necesidades de su hijo es más importante que el tratar de imponerle un orden predeterminado.

Los recién nacidos tienen la necesidad física de alimentarse muy frecuentemente ya que tienen estómagos pequeños y la leche materna se digiere muy rápida y eficazmente. En las primeras semanas, los bebés necesitan mamar entre 10 y 12 veces por día. El tiempo entre cada mamada se ira alargando conforme crezcan. Cualquier horario que prohíbe que el recién nacido amamante por lo menos cada 2 ó 3 horas (o con mayor frecuencia si está en un período de crecimiento) tiene el potencial de causar problemas de bajo peso para el bebé.

Los bebés sanos nacidos a término necesitan mamar cada 2 ó 3 horas durante cada 24 horas. Esto equivale de 8 a 12 tomas por día. Un recién nacido no debe pasar más de 3 horas de intervalo entre mamadas por dos razones: 1) para que pueda obtener suficiente alimento y que no se deshidrate y 2) para asegurar que los senos de la madre reciban suficiente estimulación y por tanto se establezca una buena provisión de leche.

¿CUANDO DORMIRÁ MI BEBE TODA LA NOCHE?

De la misma forma en que no puede uno saber cuando el bebé sonreirá por primera vez, o hablará su primera palabra o dejará de tomar siestas, no hay forma de predecir cuando dormirá toda la noche. Pero de mayor importancia, no hay una "edad correcta" cuando el bebé deba dormir toda la noche. Como con cualquier paso del desarrollo del niño, su bebé puede llegar a este paso antes o después que otros niños.

Durante las primeras semanas de la vida del bebé, recuerde que el niño no podría recibir el sustento necesario si durmiera toda la noche. Los bebés amamantados necesitan mamar por lo menos de ocho a doce veces cada 24 horas, generalmente cada dos o tres horas. La mayoría de los bebés empiezan a dormir períodos mas largos de noche, pero la necesidad de recibir leche materna durante la noche continuará por meses.

Puede que usted haya escuchado que el darle al niño un biberón con leche y cereal le ayudara a dormir más de noche. Esto simplemente no es cierto. El sistema digestivo del bebé es inmaduro y no estará listo para alimentos complementarios hasta la mitad del primer año. Cualquier otro alimento que se le ofrezca al bebé antes de este tiempo puede causarle problemas del estómago.

El estar teniendo que despertarse a atender al niño durante la noche puede hacer que las madres (y padres) se encuentren muy cansados durante el día. Para evitar esto, trate de dormir durante el día cuando su hijo duerma, sobre todo durante las primeras semanas. Resista la tentación de usar la siesta del bebé como tiempo para hacer el quehacer. Posponga todo quehacer que no sea esencial y dígale a sus amistades y familiares que ellos pueden ayudarle trayéndole de comer, limpiando la casa o haciendo mandados. El acostarse mientras amamanta al niño también le ayudara a descansar.

Muchas madres se dan cuenta que el mantener a sus hijos cerca de ellas durante la noche les proporciona más descanso. A través de la historia los bebés y sus madres han dormido juntos. La idea que el bebé pertenece a la cuna es una noción relativamente reciente. Muchas de nosotras en La Liga de La Leche hemos descubierto que el "co-lecho" o "la cama familiar" es una buena forma de atender las necesidades nocturnas de nuestros hijos mientras que se interrumpe en forma mínima nuestro propio descanso. El poder amamantar acostadas en la propia cama y luego quedarse dormidas es mucho más fácil (y menos frío durante el invierno) que el tener que salirse de la cama, ir a la cuna, sentarse a amamantar al bebé y luego luchar para poder volverse a dormir los dos.

Hay expertos que creen que los padres necesitan enseñarle al bebé a consolarse a si mismo cuando se despierta de noche, y algunos hasta dictan los minutos para que los padres dejen que sus hijos lloren antes de responder. Mientras estos métodos pueden funcionar para algunas familias, muchos otros padres hemos descubierto que preferimos confiar en nuestros instintos y responder cuando nuestro bebé llora. El estar conscientes que los ciclos de sueño de los niños difieren mucho de los de los adultos es importante. Un recién nacido tiene una necesidad física de despertarse durante la noche para poder recibir suficiente alimento.

Nighttime Parenting por William Sears, MD y *The Family Bed* por Tine Thevenin son dos libros que muchos padres han encontrado de utilidad. Ambos están disponibles a través del [catálogo de LLLI](#).

¿ESTARÉ MALCRIANDO A MI BEBÉ AL CARGARLO/AMAMANTARLO TAN A MENUDO?

Simplemente no es posible malcriar a un bebé. Los bebés necesitan ser cargados y amamantados con mucha frecuencia. Cuando responde al llanto de su hijo, usted le provee seguridad y le enseña a confiar en el mundo. La necesidad de su hijo de estar con usted es tan básica y poderosa como su necesidad de alimento y hogar. Sobre todo en las primeras semanas usted puede sentir como si lo único que hace es cargar y amamantar a su bebé, pero recuerde que este es el trabajo más importante que llegará a hacer jamás. La ropa, los trastes y otros quehaceres pueden esperar, pero un bebé que llora no.

El cuidar a un bebé que llora de noche puede ser uno de los aspectos que más nos retan como padres nuevos, sobre todo si nuestras amistades o familiares nos dicen que el cargar o amamantar al bebé cada vez que llora lo va a malcriar. Alguna gente le dirá que el bebé necesita aprender a "auto-calmarse" de noche para que aprenda a quedarse dormido sin usted. Aunque estos métodos de "entrenamiento de sueño" funcionarán para algunas familias, muchas madres se han encontrado que prefieren o se sienten más tranquilas respondiendo al llanto del bebé, sin importar a que hora del día o de la noche lo escuchen.

Para muchas de nosotras, el tener a nuestros bebés cerca de nosotros durante la noche, ya sea en nuestras camas, o en una cuna o babineto junto a nuestra cama, es la mejor forma de atender a nuestros bebés sin tener que interrumpir mucho nuestro descanso. Para mayores comentarios sobre los bebés y el sueño, vea el FAQ Cuando dormiré mi bebé toda la noche?

He aquí una situación imaginaria que tal vez le ayude a confiar en su corazón y dejar de preocuparse de malcriar al bebé. Imagínese que usted está lo suficientemente asustada o triste como para comenzar a llorar. ¿Que tal si otro adulto que usted ama supiera que usted está llorando, pero se negara a abrazarla, recordándole que usted acababa de recibir un abrazo hace apenas una hora? Probablemente usted dejaría de llorar al cabo de un tiempo, pero no se hubiera sentido mejor si el otro adulto la hubiera consolado cuando usted lo necesitaba?