

Producción y mantenimiento de la leche

La primera leche, el calostro, es más espesa y amarilla. Esa primera leche sale en pequeñas cantidades pero está llena de nutrientes y proteínas que refuerzan el sistema inmunológico del recién nacido.

La leche irá cambiando lentamente a partir de los 3 o 5 días convirtiéndose en leche madura, que viene en mayor cantidad y tiene más agua para satisfacer la sed del bebé.

Cuando la cantidad de leche aumenta, se suele decir que 'bajó la leche', aunque esta frase puede dar lugar a equívoco, ya que los senos no estaban vacíos porque ya tenían leche.

¿Sabía usted?

Empezar a dar fórmula puede bajar la producción de leche.

¡Muévela o piérdala!

- Para producir una buena cantidad de leche es necesario que se saque leche del seno frecuentemente.
- Si NO lo hace, el cuerpo recibirá el mensaje de que necesita fabricar menos leche.
- Masajee el seno, sáquese leche con la mano o con un sacaleches si no puede dar pecho directamente, para seguir produciendo leche.



La historia de Toni

Al principio, Toni no quería dar el pecho porque había oído que dolía. Pero como sabía lo beneficioso que era para ella y para su bebé, decidió intentarlo. Después de nacer su hija, lo intentó y los pezones le dolían un poco. Su consultora de lactancia y su consejera le ayudaron a descubrir por qué le dolía y a aliviar las molestias. Esto le ayudó pero a los pocos días del parto le dolían los dos pechos. De nuevo buscó la ayuda de una persona experimentada y pudo seguir dando el pecho. Al cabo de dos semanas ya no tenía molestias y ya no volvió a tenerlas más. Toni sigue dando el pecho al cabo de un año y está muy contenta de haberlo hecho: las molestias del principio merecieron la pena.

Señas de que el bebé recibe leche suficiente

- El bebé tiene un buen agarre al seno y usted se siente cómoda al amamantar.
- El bebé toma pecho con tragos y succión constantes.
- Sus pechos se ablandan durante la toma.
- El bebé queda satisfecho después de la toma.
- Los pañales mojados y sucios van de acuerdo a la información que se le dio en el centro de maternidad.
- La evacuación del bebé cambia de negro verdoso hasta ser amarilla,

Es normal que el bebé pierda peso la primera semana de vida. Debería haber vuelto al peso de su nacimiento al cabo de 10 o 14 días.

aguada y con grumos en la primera semana (si está dando solo pecho).

- El peso del bebé es normal y saludable según su médico o consultora de lactancia.



Llame al médico del bebé si ocurre lo siguiente:

- El bebé toma pecho menos de ocho veces en 24 horas.
- El bebé no se despierta para tomar pecho.
- Dar pecho le duele.
- El bebé nunca parece quedar satisfecho.
- Las tomas duran más de una hora.
- Siente los senos duros y le duelen (congestión).
- Al bebé le cuesta trabajo agarrar o mantener un buen agarre al pezón.
- El bebé no ha recuperado el peso de nacimiento a los 15 días de nacido.
- Usted no está segura de si el bebé se alimenta bien.

