



Lactancia materna a demanda



¿Cómo es la lactancia a demanda?

Dar el pecho a demanda es amamantar sin horarios ni tiempos de duración de las tomas prefijados.

La lactancia materna a demanda consiste en dar el pecho al bebé siempre que este dé muestras de que necesita mamar, tanto de día como por la noche. Para poder dar el pecho a demanda adecuadamente es esencial que la madre esté cerca de su bebé.

Por lo tanto, **la lactancia a demanda no tiene horarios establecidos**, el horario de cada toma lo señala el bebé cuando tiene hambre. De este modo, la frecuencia de las tomas será la que el bebé necesite.

No hace falta esperar entre 3 y 4 horas, entre toma y toma, para dejar descansar el estómago del lactante. Un bebé puede necesitar mamar con más frecuencia porque no come mucho en cada toma. Por ello, no debe establecerse un intervalo fijo entre toma y toma.

Asimismo, la duración de cada toma también la establece el bebé. Los recién nacidos maman más despacio, por eso sus tomas suelen ser más largas que las de los bebés más mayores. Según va creciendo la duración de las tomas suele disminuir, porque es capaz de conseguir en menos tiempo la cantidad de leche que necesita.

Algunos bebés maman pocas veces al día con unas tomas largas. En cambio, otros maman muchas veces al día en tomas más cortas. En cuanto a despertarles por las noches para darles de mamar, cuando se trata de bebés sanos que aumentan de peso bien, no es necesario despertarles para darles el pecho. Ellos mismos se despertarán cuando quieran comer. Sin embargo, es conveniente que los recién nacidos no pasen más de tres horas sin alimentarse, incluso por la noche.

¿Se puede organizar la lactancia materna?

La madre es quien interpreta las necesidades del bebé con los movimientos o el llanto, puesto que no sabe hablar y no puede explicar lo que necesita. Algunas madres deciden en función de cuánto tiempo pasó desde la última toma, por ejemplo, y piensan que el bebé no tiene hambre, respondiendo a sus demandas con otra acción distinta de ofrecerle el pecho.

Otras madres, sin embargo, ofrecen el pecho al bebé siempre que da muestras de que podría tener hambre. Si el niño mama, aunque en realidad no tenga hambre, no pasa nada.

En cualquier caso, en la lactancia a demanda, la madre puede regular en cierta medida el momento de dar el pecho al bebé cuando este ya tiene unos 3 meses. Por ejemplo, puede darle de mamar antes de salir de casa. Estaría adelantando un poco la toma, pero esto no tiene ningún problema. Antes de los 3 meses los bebés suelen necesitar que la toma sea más inmediata.

En realidad, cuando la lactancia está bien instaurada, la madre conoce las necesidades de su bebé y sabe qué margen tiene para adelantar o retrasar la toma al momento más adecuado para ambos.

¿Cuántas tomas suelen hacer los niños?

Durante el primer mes de vida es conveniente que el bebé haga entre ocho y 12 tomas cada día. Si se tiene la sensación de estar amamantando al bebé con más frecuencia que otras madres de niños de la misma edad que han optado por la lactancia artificial, es posible que así sea. ¿Por qué? Porque la leche materna se digiere con más facilidad que los sucedáneos de leche materna, lo que significa que avanza más rápidamente por el sistema digestivo y, consecuentemente, el bebé tarda menos en tener hambre.

Además, **el hecho de amamantar al bebé frecuentemente favorece la producción de leche** durante las primeras semanas.

Hasta que la producción de leche se regularice, conviene amamantar al bebé demanda (cuando el pequeño tenga hambre), probablemente entre cada hora y media y tres horas. Conforme los recién nacidos van creciendo, necesitan mamar menos frecuentemente y es posible que desarrollen una pauta de lactancia más predecible. Algunos maman cada hora y media, mientras que otros pueden aguantar dos o tres horas.

Es normal que los bebés realicen agrupadas es decir, que coman varias veces seguidas y luego, pasen varias horas sin comer. Durante los primeros días de vida, es posible que se amamenten incluso cada hora o varias veces en una hora, especialmente por la tarde y por la noche.

¿Cómo se cuenta cada cuánto toma el bebé?

Los intervalos entre tomas se cuentan desde el momento en que el bebé empieza a mamar hasta el inicio de la próxima toma. En otras palabras, ante la pregunta de con qué frecuencia toma el pecho el bebé, si las tomas son a las 6 y a las 8 pues está realizando tomas "cada dos horas".

La sensación de las madres, sobre todo al principio, es que están amamantando al bebé durante las 24 horas del día, lo que es completamente normal.

¿Cuánto tiempo duran las tomas de pecho?

Es conveniente que el bebé determine la duración de la toma. Él sabe cuándo ha tenido suficiente y se despegará solo de la mamá. Si se le quita del pecho antes de que esté listo, puede que no reciba la cantidad de leche que necesita, que no tome la leche rica en calorías del final de la toma y que se vaya reduciendo la cantidad de leche que se produce.

Hay muchos factores que influyen en el tiempo que duran las tomas:

- Si ya se ha producido la subida de la leche y la producción de leche está completamente regularizada.
- Si el reflejo de eyección es inmediato o no, es decir, si la leche le baja inmediatamente cuando empieza a mamar el bebé o tarda unos minutos en hacerlo.
- Si el flujo de la leche es lento o rápido.
- Si se está colocando correctamente el bebé en el pecho.
- Si el bebé "va al grano" o remolonea un poco antes de ponerse "manos a la obra".
- Si el bebé está adormilado o se distrae con facilidad (lo que les suele ocurrir sobre todo a los de más edad).

La duración de las tomas también depende de la edad. La mayoría de las sesiones de amamantamiento de los recién nacidos duran entre 20 y 45 minutos. Sin embargo, a menudo están somnolientos y es necesario tener paciencia y perseverancia durante este período. Conforme van creciendo, los niños van adquiriendo mayor destreza, por lo que pueden tardar solamente entre cinco y 10 minutos en vaciar cada pecho, mientras que un recién nacido puede estar hasta 20 minutos o más en cada pecho.

¿Cómo saber cuándo el bebé tiene hambre?

Conviene **amamantar al bebé ante los primeros signos de hambre**, cuando comienza con movimientos de la cabeza, buscando el pecho y antes de que lllore y se altere por lo que luego es difícil tranquilizarle.

De todos modos, también es importante tener en cuenta que cada vez que llora un bebé, no tiene que ser necesariamente porque tiene hambre. A veces necesitan que los abracen o que les cambien los pañales. También pueden llorar por un exceso de estimulación, por aburrimiento o porque tienen frío o calor.

Las señales de que un bebé tiene hambre incluyen:

- Mover la cabeza de un lado al otro
- Abrir la boca
- Sacar la lengua
- Llevarse las manos y los puños a la boca
- Fruncir los labios como si fuera a succionar
- Restregar la boca contra los pechos de su madre
- Mostrar el reflejo de búsqueda del pecho (girar la boca hacia algo que le está acariciando o tocando la mejilla)

Cuando el bebé está saciado comienza con succiones lentas, a mostrar pérdida del interés por el pecho y apartarse de él, por lo que en cuanto aparezcan se puede dar por finalizada la toma.

¿Con qué frecuencia cambiar de pecho?

Para mantener una buena producción de leche en ambos pechos y evitar que se congestione uno de ellos, lo que puede resultar doloroso, es importante alternar entre ambos pechos y procurar que mame de los dos cada día. El tiempo que un bebé mama de cada pecho difiere entre bebés y entre madres. Algunos pueden quedarse satisfechos tras mamar durante cinco minutos de cada pecho, mientras que otros necesitan mamar 10 o 15 minutos de cada pecho.

Hay expertos que recomiendan ofrecer ambos pechos en cada toma, alternando el pecho que se ofrece primero en tomas consecutivas. Sin embargo, últimamente algunos especialistas en lactancia materna están recomendando ofrecer solamente un pecho en cada toma e ir alternándolos en tomas consecutivas.

Es posible que el bebé prefiera mamar de ambos pechos en cada toma y que todo marche bien de esa manera. También es posible que el pequeño prefiera mamar solamente de un pecho en cada toma. En cualquier caso, es importante hacerlo de la forma más cómoda para ambos.

¿Cómo saber si está recibiendo suficiente leche materna?

Se sabe que el bebé está recibiendo suficiente leche materna si:

- **Hace cacas frecuentemente.** Por lo general, las deposiciones son blandas y pasan de un color negro a marrón, y a amarillo mostaza en los primeros cinco días. El [ritmo intestinal](#) de los bebés que se alimentan con leche materna es variable, pero al tercer día de vida, por lo general, harán como mínimo entre 2 y 3 deposiciones al día y a los cinco días de vida cuatro. Luego esto varía, algunos bebés hacen caca todos los días, mientras que otros lo hacen cada varios días.
- También hay patrones de pañales mojados: día 1 = un pañal mojado; día 2 = dos pañales mojados; día 3 = tres pañales mojados y así sucesivamente. **A partir del sexto día de vida mojará entre 6 y 8 pañales al día** (una vez que aumente su producción de leche, la orina empapará el pañal).
- La orina tiene un color pálido.
- Se puede oír cuando traga la leche.
- Está tranquilo y relajado después de comer.
- Aumenta de peso. Durante los primeros cinco días de vida, muchos bebés pueden llegar a perder entre el 7 y el 10 % del peso que tenían al nacer. Los bebés nacen con reservas de grasa y generalmente recuperan el peso al cumplir dos semanas de vida. La alimentación frecuente y durante todo el día ayudará a prevenir una pérdida de peso importante.
- Los senos están más blandos después de alimentar al niño.

Artículo publicado el 9-9-2015, revisado por última vez el 16-5-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/lactancia-materna-demanda>