



## Lactancia materna ¿Tengo poca leche?

Una duda habitual en las madres es si son capaces o no de producir toda la leche que necesita el bebé. Es importante aclarar que la producción de leche depende de la estimulación que realiza la succión del bebé vaciando el pecho. De manera que la mayoría de las mujeres son capaces de producir toda la leche necesaria, si ofrecen el pecho a demanda y no existen problemas con el agarre del bebé que dificulte el vaciado de la mama.

### ¿Cuáles pueden ser las causas?


En primer lugar puede ocurrir que **la madre crea que tiene poca leche, pero en realidad tenga leche suficiente**; esto sucede en las siguientes situaciones:

- **Hay leche pero la madre no se nota la  y duda de que tenga suficiente.** Las primeras 48 horas de vida el bebé se alimenta del calostro de su madre, pero casi ninguna madre lo ve salir del pecho, incluso apretándose. Por otro lado, tras la subida, muy pocas madres notan que la leche sale a chorro o que mojan los empapadores y, sin embargo, la mayoría produce la leche que su bebé necesita. A partir del tercer día, si el bebé mama de forma adecuada, más de 8 veces al día y hace 3 o más deposiciones al día, se puede decir que está alimentando correctamente. Con el tiempo, después de las primeras semanas, el pecho deja de parecer duro y lleno para estar más blando, sin dejar de producir leche. Además el bebé tarda menos en hacer las tomas y extrae la leche más eficazmente. Ante este cambio, algunas madres creen que no se alimenta adecuadamente o que deja el pecho tan pronto porque tienen poca leche. Si el niño está tranquilo y feliz y moja 4-5 pañales diarios, es que está tomando la leche que necesita. Además el pediatra irá controlando la evolución en los controles de salud.
- **Hay leche suficiente pero tras utilizar el extractor no se observa salida de leche o sale muy poca.** Algunas madres utilizan puntualmente el extractor para situaciones determinadas. La cantidad de leche que una madre puede extraerse con un sacaleches es menor que la que el bebé puede extraer con la succión y que está disponible para él en la mama.
- **El bebé ha crecido bruscamente y necesita más leche.** Existen picos de crecimiento del bebé en los que pedirá de manera más frecuente, pareciendo que no se queda satisfecho con la cantidad de leche que toma al pecho. Estos son los llamados "[baches de lactancia](#)" y son mecanismos naturales que tiene el bebé para aumentar la producción de leche de su madre, en los momentos en los que necesitan más aporte de energía para cubrir un pico de crecimiento.

En segundo lugar puede ocurrir que verdaderamente estemos ante una **situación de disminución en la producción de leche (hipogalactia)**; esto sucede en las siguientes situaciones:

- **El bebé mama menos de 8 veces al día o se limita la duración de la toma.** En estos casos, en los que el bebé no mama a demanda, le será difícil tomar toda la leche que necesita.
- **La posición del niño o el agarre del pecho no son adecuados.** La madre tiene leche suficiente, pero el bebé no la puede obtener. El bebé puede estar mucho tiempo al pecho, pero no puede vaciar completamente la mama. Sólo obtendrá la leche del comienzo de la toma (con menor contenido graso) por lo que no se queda saciado. Si esta situación no se corrige, como el bebé no vacía bien las mamas, éstas dejan de producir la cantidad de leche que necesita el bebé. Puede haber dolor al mamar o grietas. La solución consiste en corregir la posición 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 ésta no es la adecuada.

## Recomendaciones:

- Para amamantar a [demanda](#), el bebé tiene que mamar siempre que quiera. Es importante estar atento a las primeras señales de hambre (el bebé  abriendo la boca hacia los lados, succiona su mano) y no esperar a que llore ya que el llanto es un signo tardío de hambre y podría dificultar el inicio de la toma.
- El agarre al pecho debe ser correcto: la boca abarca el pezón y gran parte de la areola y el labio inferior está evertido (hacia afuera). De ese modo vacía bien el pecho.
- El bebé debe mamar todo el tiempo que quiera del mismo pecho. Así soltará el pecho espontáneamente cuando esté saciado, es decir cuando obtenga la leche del final de la toma, que es la que más contenido graso y mayor poder saciante tiene. Además coincidirá con el vaciado de la mama, solicitando así al pecho que continúe con la producción. Si quiere más, se le puede ofrecer el otro pecho después.
- Los bebés maman para alimentarse, pero también para consolarse y para sentirse protegidos y queridos. Si le ofrece el pecho a su hijo siempre que lo desee, aunque no sea por hambre, no se equivocará.
- El pecho necesita el estímulo de la boca del bebé (la succión) para fabricar leche. Debe evitarse el uso del chupete las primeras semanas de vida pues puede confundir en la forma de cogerse al pecho.
- Si el bebé está contento, duerme tranquilo 1-2 horas seguidas, moja 3-5 pañales al día y hace varias deposiciones al día de color amarillento y aspecto grumoso es que toma leche suficiente.
- Si por el contrario el bebé hace tomas escasas, está decaído o muy irritable, no moja el pañal suficientemente, las deposiciones no han cambiado de color desde el primer meconio a pesar del paso de los días, la madre tiene grietas y dolor en el pecho con las tomas, entonces, puede que el bebé no esté tomando toda la leche que necesita. En este caso es importante consultar con un profesional para valorar la lactancia y el peso del bebé y poder identificar la causa de una posible hipogalactia. Ninguna de las causas de la hipogalactia se soluciona exclusivamente administrando suplementos de leche artificial. Los suplementos pueden ser necesarios transitoriamente pero si no van acompañados de un asesoramiento en lactancia materna, la consecuencia será el abandono de la misma.

Artículo publicado el 16-10-2019, revisado por última vez el 15-10-2019

**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-tengo-poca-leche>