



Lactancia materna ¿El bebé se está alimentando bien?

A veces, con los niños amamantados, los padres se preguntan si la leche que está tomando les alimenta. Esta duda tan frecuente, sobre todo con el primer hijo, se puede resolver con información acerca de qué es lo normal en los bebés.

¿Cómo saber si el bebé quiere comer?

En los primeros días de vida las señales de hambre pueden ser un aumento de la actividad, movimientos de búsqueda, llevarse la mano a la boca, quejidos suaves. El llanto es un signo tardío de hambre.

Es normal que el recién nacido mame 12 o más veces al día, lo cual facilitará la producción continua de leche y el establecimiento de la lactancia materna. Al menos en estos primeros días el bebé debería tomar unas 8 tomas al día. Cada niño tiene su propio ritmo para comer. Se le debería dejar mamar del primer pecho hasta que lo suelte espontáneamente, antes de ofrecerle el segundo pecho. Muchos niños quedarán satisfechos solo con un pecho.

¿Cómo saber si está recibiendo suficiente cantidad de leche materna?

Se sabe que el bebé está recibiendo suficiente si:

- **Hace cacas frecuentemente.** El [ritmo intestinal](#) de los bebés que se alimentan con leche materna es variable, pero al tercer día de vida comenzarán a hacer entre 2 y 4 cacas diarias. A partir de las 3 o 4 semanas puede variar y unos bebés hacen caca todos los días, mientras que otros la hacen cada varios días. Por lo general, las deposiciones son blandas y pasan, en los primeros cinco días, de un color negro a marrón y después a amarillo mostaza.
- Moja adecuadamente los pañales: el primer día el bebé suele mojar un pañal, el segundo día dos, el tercer día tres, y a **partir del tercer o cuarto día lo habitual es que moje entre seis y ocho pañales diarios.**
- La orina tiene un color pálido.
- Se puede oír cuando traga la leche.
- Está tranquilo y relajado después de comer y suelta el pecho espontáneamente al finalizar la toma.
- **Aumenta de peso.** Durante los **primeros cinco días de vida, muchos recién nacidos pueden llegar a perder entre el 6 y el 10% del peso que tenían al nacer.** Los bebés nacen con reservas de grasa y generalmente recuperan el peso a las dos semanas de vida. La alimentación frecuente y durante todo el día, con tomas nocturnas, ayudará a prevenir una pérdida de peso importante.
- El pecho está más blando después de alimentar al niño.
- Cuando sale suficiente leche del pecho, la madre puede notar signos como sensación de sed, relajación, somnolencia o incluso contracciones uterinas.

Para supervisar si el bebé se está alimentando bien, es recomendable una revisión en el centro de salud 3-4 días después del alta del hospital. En esta revisión se les pesa y explora y también, si hay dudas, se puede observar cómo el bebé toma el pecho.

¿Qué aspecto deben tener los pañales de un recién nacido amamantado?

Los pañales que moja y mancha un bebé amamantado orientan acerca de si está tomando la leche que necesita.

- La primera leche que produce la madre, llamada calostro, es muy concentrada y puede que el recién

nacido solamente moje uno o dos pañales en las primeras 24 horas de vida. A partir del tercer o cuarto día, el bebé moja seis o más pañales al día, con una orina transparente o muy clara. Si moja menos pañales o la orina es oscura es posible que esté tomando poco líquido. Si en un pañal se observan cristales naranjas se debe consultar con el pediatra, ya que puede ser un signo de que el niño está tomando poco líquido.

- Las [cacas de los recién nacidos](#) al principio son espesas y oscuras. Cuando la madre comienza a producir leche, lo que suele ocurrir tres o cuatro días después de dar a luz, cambian a amarillo. Cuanta más leche tome el bebé, más pañales manchará. En el primer mes de vida lo habitual es que el bebé haga a diario cuatro o más cacas amarillas y granuladas (como si tuvieran semillas). Posteriormente los bebés alimentados con leche materna empiezan a hacer menos cacas e incluso pueden pasarse varios días sin hacer ninguna deposición.

Parece que el bebé solo quiere mamar para tranquilizarse. ¿Está bien?

A veces ocurre que los bebés están tomando una cantidad de leche suficiente para su crecimiento y sin embargo continúan en el pecho durante mucho tiempo, parece que está satisfecho, deja de succionar y tragar, juega con el pezón...

Al principio, está bien dejar que un recién nacido mame para tranquilizarse, sin embargo, cuando crece podría acabar dependiendo del amamantamiento para conciliar el sueño a la hora de la siesta o por la noche. Por lo tanto, en algún momento del segundo o tercer mes de vida del bebé se puede probar a dejar de utilizar el pecho a modo de consuelo y convertir la toma en momentos para saciar el hambre en vez de una forma de tranquilizarlo.

Así, en vez del pecho, se le puede ofrecer su propia mano para que se tranquilice. También se le puede dar un chupete, siempre y cuando no parezca tener hambre. Debido a que el [chupete](#) se asocia a [un menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante](#), algunas organizaciones recomiendan dejar que los bebés duerman con el chupete. De todos modos, esto se puede hacer cuando el amamantamiento esté ya bien establecido (por lo general, a partir del mes).

Artículo publicado el 25-11-2019, revisado por última vez el 4-11-2019

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/vida-sana/lactancia-materna-bebe-se-esta-alimentando-bien>