

# ¿Mi bebé, está comiendo lo suficiente?

En cualquier momento que su bebé se ponga bebé quisquilloso, pregúntese si el bebé obtiene los suficiente de comer. Recuerde que pueden haber muchas razones por las cuales el bebé no está feliz. Hambre es una de ellas.



## Cómo saber si su bebé está comiendo lo suficiente durante los primeros 4 meses

- El bebé se amamanta 8 — 12 veces en un período de 24 horas.
- El bebé tiene cerca de 10 — 20 minutos de succión activa y traga en el primer seno durante una alimentación.
- El bebé está contento después de ser amamantado.
- El bebé tiene 6 — 8 pañales húmedos y 2 — 5 pañales sucios al día. Los pañales húmedos puede que no se sientan pesados y la orina debería ser amarilla clara.
- El bebé sube de 4 — 7 onzas por semana o cerca de 1 libra por mes.

Primeras 6 semanas	PAÑALES	
	Húmedos	Sucios
Día 1	1 — 2	1
Día 2	2 — 3	2
Día 3	3 — 4	Al menos 3
Día 4	4 — 5	Al menos 3
Día 5	4 — 5	Al menos 3
Días 6—45	Al menos 6	Al menos 3
El numero de pañales sucios puede disminuir después de 6 semanas		

## Algunas razones por las cuales el bebé necesite alimentarse más

- **Rápido crecimiento:** Este tiempo de rápido crecimiento ocurre cerca a los 7 - 14 días, 4 - 6 semanas, 3 meses y 5 - 6 meses. El bebé querrá ser amamantado más durante éste tiempo porque tienen más hambre. Esta alta demanda dura un par de días. Su producción de leche materna aumentará para cumplir las necesidades de su bebé.
- **Dentición:** La leche materna es un calmante para la boca del bebé.
- **Bocados/Merienda:** A algunos bebes les gustan las meriendas “cortas” y seguidas. Así, un bebé puede tener de 4 - 5 sesiones de comidas cortas y luego pasar varias horas sin querer comer otra vez. Esto es común al final de la tarde cuando la producción de leche materna puede ser más baja pero muy alta en grasa.

## Ayudar a su bebé saludable a alimentarse con más leche materna

- Asegúrese de que su bebé este acomodado en el seno y adherido/pegado profundamente así el bebé se estará amamantando bien.
- Masaje el seno *durante* el amamantamiento para sacar más leche en la boca del bebé.
- Termine un seno primero. Su bebé necesita amamantarse lo suficiente para obtener leche materna de alto contenido de grasa después del amamantamiento. La leche materna es rica y cremosa y mantiene al bebé lleno por más tiempo. Ofrézcale el otro seno si su bebé todavía sigue con hambre.
- Alimentelo *al menos* cada 1½ - 3 horas durante el día y una vez durante un periodo más largo de 4 - 5 horas en la noche. Si su recién nacido quiere dormir por periodos más largos usted necesitará despertarlo para amamantarlo. Para despertar a un bebé que está dormido:
  - ◆ Desvístalo hasta el pañal.
  - ◆ Cambie el pañal.
  - ◆ Masaje suavemente la espalda del bebe, el estómago, las manos o las plantas de los pies.
  - ◆ Exprima un poco de leche materna hacia su pezón para obtener el interés de su bebé para alimentarlo.



### Diario de amamantamiento y cambio de pañales

Meta diaria	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
8—12 comidas							
Pañal húmedo	H	HH	HHH	HHHH	HHHHH	HHHHHH	HHHHHHH
Pañal sucio	S	SS	SSS	SSS	SSS	SSS	SSS

## Incrementando/Aumentando la producción de leche materna

- Vacíe los senos en cada alimentación. Si su bebé no se toma ambos senos, exprima o utilice una succionadora para sacar la leche del segundo lado.
- Masajee antes, durante y después de amamantar.
- Alimente al bebé o vacíe los senos más seguido.
- Deje que el bebé siempre se alimente del seno. Dar leche que se ha bombeado o formula le indica a su cuerpo que no necesita producir más leche materna.
- Si usted fuma cigarrillos, deje de fumar un poco o mejor del todo. Si fuma mas de un paquete de cigarrillos al día puede disminuir la producción de leche materna.
- Si esta tomando métodos anticonceptivos con hormonas (pastillas, inyecciones, parches) asegúrese que haya comenzado después de 6 semanas que el bebe haya nacido y que no contengan estrógeno.

## ¡Utilice los biberones con precaución!

Darle leche materna que ha sido exprimida en biberón o formula para “tratar de llenar” a un bebe que todavía se ve quisquilloso después de amamantarlo puede causar algunos problemas:

- Su cuerpo no le esta indicando producir más leche, así que su suministro de leche no crecerá para cumplir con las necesidades del bebé.
- Los bebes mueven la boca de una forma diferente cuando se les alimenta con el biberón. En el primer mes, muchos bebes les cuesta trabajo aprender a amamantarse y a tomar del biberón. A menudo los bebes prefieren tomar del biberón.
- Dar formula puede aumentar el chance de que el bebé desarrolle una alergia alimenticia.
- Usar biberones aumenta los chances de que el bebé se enferme con una infección o afta (hongo en la boca).

## Llame a su doctor, enfermera, nutricionista o consejero de lactancia si su bebé:

- Se enferma.
- No ha regresado a su peso de nacimiento en 2 semanas.
- No tiene suficientes pañales húmedos o sucios.
- Se ve muy somnoliento o le cuesta trabajo despertarlo.
- Usualmente *no* le gusta amamantarse/alimentarse muy bien.



Breastfeeding Welcome Here  
Amamantar es bienvenido aquí

Para mayor información en amamantar, hable con su nutricionista o enfermera y el consultor de lactancia en el hospital donde nació su bebé.