



La Leche de Pecho: ¿Cuánto es Suficiente? – Una Guía para los Proveedores de Cuidado a los Niños

Muchos padres pueden preguntarle "¿cuánta leche de pecho debería tomar mi bebé cada día?" Mas adelante hay algunos puntos provechosos de como alimentar a niños amamantados. Recuerde que cada niño será diferente así que esté atento para reconocer los señales de hambre.

Cantidad y Horarios de Alimentaciones

Un niño amamantado come 8 a 12 veces en 24 horas. En otras palabras, un niño por lo general amamanta 10-15 minutos por pecho cada 1½ a 3 horas. Es importante para una madre que amamanta que proporcione la leche de pecho al niño cuando tiene hambre, no cuando sea un cierto horario. Esto se llama alimentar cuando se lo exige. En las guarderías, alimente al niño con la leche de pecho en un biberón cuando muestran signos de hambre (quisquilloso, chuparse las manos).

Los Signos de Nutrición Adecuada

Un buen modo de saber si un niño amamantado recibe suficiente leche es por medio de revisar sus pañales.

Orinar - un niño amamantado debería tener la orina sin color y debería de orinar por lo menos 6 a 8 veces por día. Los niños orinarán normalmente después de cada alimentación. Esta cantidad se disminuirá una vez que el niño crezca más. Si usted nota que esto pasa, es importante comentarlo a los padres y animarles que hablen de esto con su medico.

Excremento - Para muchos niños, ellos pueden evacuar después de cada alimentación. Esta cantidad se disminuirá una vez que el niño crezca más. El excremento debería de ser tierno, si no lo está, debe avisarle a los padres del niño y animarlos que hablan de esto con su medico.

Crecimiento Repentino

Aumentos de apetito ocurren muy frecuente en el niño amamantado alrededor del mismo tiempo que tiene un crecimiento repentino -3 semanas, 6 semanas y 3 meses. Es importante que las madres que amamantan más frecuente proporcionen la leche que el niño necesite para su crecimiento. Las madres tal

vez no esperen el crecimiento repentino y pueden expresarle a usted la preocupación de que su niño quiere comer más. Ellas podrían sentir que "no salen suficiente leche." Esto no es verdad; los niños sólo necesitan más leche de pecho puesto que crecen. El suministro de leche de pecho de la madre muchas veces aumentará dentro de 72-96 horas. Después de este tiempo, el niño volverá normalmente a sus horarios de alimentación.

Huelgas de Amamantamiento

Una huelga de amamantamiento es cuando un niño amamantado de repente rechaza el pecho. Esta es un proceso normal que pasa con algunos niños. Esto normalmente ocurre alrededor de los 4 a 7 meses. El niño a menudo llora, arca la espalda, o se aleja del pecho. En este período, normalmente acepta alimentaciones de biberón sin problema. Los motivos por los cuales esto puede ocurrir incluyen infecciones de orina, las infecciones de oído, la dentición, alimentaciones apresurados, descenso de leche hiperactivo y/o exposición al biberón. Una huelga de amamantamiento muchas veces se complica más debido a una disminución en el suministro de leche. Es importante que madres sigan ofreciendo el pecho al niño y extraigan leche con una bomba para mantener el suministro de leche.