

duración y
frecuencia



de las tomas

¿Cuánto tiempo necesita el bebé en cada pecho?

Al principio de la tetada el bebé mama unas cuantas veces con rapidez y luego empieza a hacerlo más profunda y rítmicamente. A veces mama un rato para luego descansar, volver a mamar unas cuantas veces y volver a descansar de nuevo. Es muy variable la duración de cada mamada. Algunos niños, sobre todo al principio, necesitan veinte o treinta minutos en un pecho; otros, cuando tienen varios meses de práctica, acaban en menos de tres minutos y ya no quieren más. Es normal que no aguanten las tres horas sin tomar, casi ninguno lo hace.

No es conveniente contar los minutos ni limitar la duración de la toma porque esto puede impedir que el bebé tome la leche que necesita.

¿Es suficiente con un solo pecho?

Mientras que el bebé muestre interés por mamar en un pecho se le deja mamar hasta que se suelte por sí mismo o se quede dormido. Después se ofrece el segundo pecho, aunque no todas las veces lo querrá, es variable. Lo más importante es que vacíe bien el primer pecho antes de pasar al segundo.

Después de terminar el primer pecho se puede cambiar el pañal si es necesario antes de ofrecer el segundo, que no siempre querrá tomar.

El bebé suele eructar sin dificultad al incorporarle. También se puede colocar sobre el hombro, y no es necesario darle golpecitos en la espalda, con un suave masaje es suficiente. No obstante, no es totalmente imprescindible que lo haga y, además, si se ha quedado dormido no es necesario despertarlo.

¿Cuántas veces se da de mamar al bebé?

Durante la lactancia, tanto el cuerpo del hijo como el de la madre están preparados para regularse mutuamente de forma natural. El pecho da más leche cuanto más se da de mamar.

Cada niño o niña tiene su propio ritmo. Algunos, por ejemplo, duermen varias horas por la mañana, pero pasan la tarde mamando continuamente.

Existen periodos en los que el bebé está inquieto y cambia su ritmo pidiendo más a menudo. Esto es normal y así aumenta la producción de leche necesaria para su crecimiento.

**El pecho no tiene horario.
Se recomienda amamantar
sin horarios.**

Simplemente, cada vez que el bebé **busque o llore, se ofrece el pecho sin mirar el reloj.**

¿Cómo se sabe por qué pecho hay que empezar?

Por el pecho que está más tenso y si no se nota diferencia entre los dos



pechos, se ofrece el último que tomó el bebé si no lo vació de forma completa.

¿Es necesario despertar al bebé para darle el pecho?

El recién nacido mama entre 8 y 12 veces en 24 horas, aunque no importa si mama menos si va aumentando de peso. Si duerme cinco horas seguidas y al despertar muestra poco interés por mamar, habrá que comprobar si moja de seis a ocho pañales con orina clara y si progresa su peso lo suficiente, de no ser así sería conveniente despertarlo para que mame cada dos o tres horas.

¿Qué hacer cuando llora?

¿Dejarle llorar hasta que «le toque»? ¿Entretenerlo en brazos con ayuda del chupete? ¿Darle un biberón con agua o leche? Ninguna de las tres ideas es una buena solución.

Para comprobar si llora por hambre, se ofrece el pecho al bebé aunque haya mamado hace poco tiempo porque la leche materna no empacha y se digiere fácilmente.

¿Cómo aumentar la producción de leche?

La lactancia frecuente y sin restricciones aumenta la producción de leche y la ganancia de peso. Algunas madres piensan que no tienen suficiente leche o que se quedan sin ella.

Cuanto más mama el bebé, más leche se produce, porque la succión estimula la secreción de prolactina y ésta regula la producción de leche. Si hay demasiada leche, el niño mama menos y disminuye la producción.

Si hay poca leche, el niño mama más y aumenta la producción. Por ello es necesario **no alterar este equilibrio con el uso del biberón o chupete, o siguiendo un horario rígido.**

El pecho no tiene horario, hay que escuchar al bebé, él sabe cuándo tiene bastante. Seguir un horario para dar el pecho es una de las causas de fracaso de la lactancia.

¿Qué ocurre cuándo el bebé pide el pecho continuamente?

Los días que el bebé pide el pecho continuamente se conocen como días de crisis de crecimiento y aparecen en distintos momentos (a las dos semanas, tres meses, es variable según cada bebé). Durante uno o dos días, el bebé necesita aumentar la producción de leche y para ello mama más veces de lo habitual.

¿Y durante la noche?

En los primeros meses lo más frecuente es que el bebé se despierte para mamar por la noche. Tanto si está nervioso como si tiene hambre, se le puede calmar con el pecho sin levantarse de la cama. El pecho es mucho más que un alimento, da compañía y consuelo.

Amamantar de noche resulta muy cómodo si el bebé está cerca de la madre y no es necesario cambiarle de pañal si se queda dormido después de mamar.

La madre puede dar el pecho tumbada, es una posición muy cómoda pues permite descansar y además se evita la molestia de dar el pecho sentada

en la cama, lo que dificulta mucho una buena posición o tener que levantarse de la cama cada vez para dar el pecho en una silla. Cuando se da el pecho acostada es importante asegurarse de que la barriga del bebé está tocando la de la madre.

Dar de mamar de noche produce una mayor descarga de prolactina y ésta hace que aumente la producción de leche.

