



## Alimentación con pecho para bebés más sanos

Por Janet D. Lawson, M.D.

***Mi bebé nació hace una semana y le di pecho en el hospital. Todo iba muy bien hasta que regresamos a casa. Mi mamá le da fórmula a la niña para que no lllore. Ahora tengo miedo de no tener suficiente leche materna para darle.***  
- - Moneisha B., Houston

Felicidades por el nacimiento de su hija y por su decisión de alimentarla con pecho. El calostro, el primer alimento que ella tomó en el hospital, estaba lleno de anticuerpos para ayudarle a combatir enfermedades. Ahora que ya tiene una semana, la leche que usted produce es menos espesa y tal vez tenga un color azulado, y es el único alimento o bebida que ella necesita durante los primeros seis meses.

Dudo que la niña esté pasando hambre porque los expertos en alimentación con pecho calculan que menos de 1% de todas las mujeres son incapaces fisiológicamente de alimentar con pecho.

Hasta que su producción de leche no esté bien establecida, es posible que tenga miedo de no poder alimentar con pecho, pero tenga paciencia. Acumular la leche suficiente lleva tiempo. De hecho, su bebé es quien determina la cantidad de leche que usted produce. Mientras más se alimente con pecho, más leche producirá usted. Si se

alimenta muy poco, usted producirá menos leche.

Para asegurarse de producir suficiente leche, déle pecho a su bebé a la primera señal de que tenga hambre. Estas señales pueden ser:

- voltear la cabeza hacia un lado en busca del pecho,
- chuparse la mano, o
- hacer ruidos con los labios

No espere a que empiece a llorar para alimentarla. El llanto es la última señal de hambre que dan los bebés, y cuando están llorando es más difícil que puedan prenderse del pecho adecuadamente.

Complementar la alimentación del bebé con fórmula o agua durante estas primeras semanas es de hecho contraproducente para la producción de leche. Recuerde, la pancita de su recién nacida es aproximadamente del tamaño de su puño, así que comerá pequeñas cantidades cada 1 1/2 - 2 horas durante el día y la noche. Al ir creciendo con su leche, se alimentará con menos frecuencia.

Toda nueva madre debe llevar al bebé a todas las citas médicas para supervisar su progreso, pero hay una manera sencilla de saber si su bebé está comiendo lo suficiente. Simplemente cuente cuántos pañales moja y ensucia el bebé y compárelos con la tabla siguiente:

<b>Cómo saber si el bebé está comiendo lo suficiente</b>		
1 <sup>os</sup> días/semanas	Pañales mojados	Pañales sucios
Primer día	1-2	1
Segundo día	2-3	2
Tercer día	3-4	por lo menos 3
Cuarto día	4-5	por lo menos 3
Quinto día	4-5	por lo menos 3
Del día 6 al 45	Por lo menos 6	Por lo menos 3
<b>El número de pañales sucios disminuirá después de más o menos 6 semanas. Su bebé debe estar aumentando de peso.</b>		

Si el bebé no moja o ensucia esta cantidad de pañales, hable con su doctor o con un consejero de la lactancia. Si necesita más ayuda de la que le ofrece esta columna, llame a la línea de

asistencia al 1-800-514-6667, gratis.  
Manténgame al tanto de su progreso.

*La Dra. Lawson es la Consejera médica del  
Título X, del Departamento Estatal de  
Servicios de Salud de Texas.*