

## Anexo 5. Cómo identificar si mi bebé está tomando suficiente leche

### 1. Frecuencia de las tomas

Los bebés sanos nacidos a término tienen el estómago pequeño y la leche se digiere rápidamente, por lo que necesitan mamar un **mínimo de 8 veces cada 24 horas**. Además, una buena frecuencia estimula el cuerpo de la madre para producir la cantidad de leche que su bebé necesita para su correcto desarrollo.

Amamante a su bebé a demanda atendiendo sus primeras señales de hambre: abrir la boca, mover la cabeza hacia los lados, realizar muecas de succión o llevarse la mano a la boca.

### 2. Deposiciones

Cuente sólo aquellos pañales cuyo contenido sea del tamaño del círculo que se forma al tocarse las puntas del pulgar e índice.

Edad	Pañales mojados / 24 horas	Pañales sucios / 24 horas
1-2 días (Calostro)	1-2 pañales desechables	Meconio, negro verdoso, pastoso*
2-6 días	5-8 pañales desechables	Al menos tres deposiciones verdosas
6 días - 6 semanas	5-6 pañales desechables	Al menos tres deposiciones de color amarillo mostaza
Más de 6 semanas	5-6 pañales desechables	Algunos bebés hacen menos deposiciones pero de mayor volumen y blandas

\*Si ha habido expulsión de meconio en paritorio puede disminuir la cantidad y/o frecuencia de las deposiciones meconiales

### 3. Apariencia y estado general

El color del bebé es normal, la piel es firme y el bebé está activo y alerta

### 4. Aumento de peso y crecimiento

Su pediatra controlará el aumento de peso y el crecimiento de su bebé. No es recomendable pesar al niño a menudo en la farmacia porque puede inducir a error.

SALSA ALARMAS	CUÁNDO CONSULTAR CON EL PEDIATRA
<ul style="list-style-type: none"><li>Nota los pechos diferentes. Sentir los pechos más blandos no quiere decir que tu producción haya disminuido, sino que se ha ajustado a las necesidades de tu bebé.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Si tu bebé está aletargado, no se despierta para mamar o se duerme en el pecho sin haber mamado entre 10-20 minutos o más.</li></ul>

FALSAS ALARMAS	CUÁNDO CONSULTAR CON EL PEDIATRA
<ul style="list-style-type: none"> <li>· El bebé está más inquieto. Algunos bebés pasan por momentos de irritabilidad, que se calme en el pecho no es una señal de que no esté recibiendo suficiente leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Si tienes la sensación de que no está recuperando el peso tras el nacimiento o no está ganando peso.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Súbitamente quiere mamar con más frecuencia. Los bebés pasan por fases de crecimiento rápido en las que sus necesidades aumentan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Si tu bebé no ha eliminado el meconio (primera caca negra) durante el primer día, o si a partir del cuarto día y durante el primer mes no hace caca todos los días, o si la consistencia es mayor que la de un puré.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· El bebé toma el pecho durante menos tiempo. Los bebés adquieren progresivamente una gran habilidad en la extracción y requieren menos tiempo de succión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Si sospechas que tu bebé no está tomando suficiente leche.</li> </ul>
<b>ACUDA A SU CENTRO DE SALUD</b>	

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y está pendiente su actualización