

Cómo saber si el bebé está comiendo suficiente

Tu bebé está tomando suficiente leche si:

- ✓ El bebé está activo.
- ✓ Tiene un color sonrosado.
- ✓ Realiza tomas frecuentes y se queda relajado al terminar.
- ✓ Moja 3-5 pañales al día.
- ✓ Hace varias deposiciones al día semilíquidas o de aspecto grumoso.
- ✓ Aumenta peso de manera adecuada.



Es necesario conocer que los bebés nacen con el estómago pequeño (del tamaño de una canica) y la leche se digiere muy rápidamente, por lo que necesitan mamar con frecuencia. Las tomas no tienen por qué ser cada tres horas. Lo importante es que realicen al menos ocho-diez tomas al día y no se hagan pausas de más de cinco o seis horas. Si la pausa se prolonga más tiempo, es conveniente intentar despertarle y ponerle al pecho. Si tienes dificultades para despertarle, el contacto piel con piel estimula sus reflejos y facilita el inicio de la toma.

Signos de alarma:

El bebé hace tomas escasas, está decaído o muy irritable, no moja el pañal suficientemente, las deposiciones no han cambiado de color desde el primer meconio a pesar del paso de los días, la madre tiene grietas o dolor en el pecho con las tomas, puede que el bebé no esté tomando toda la leche que necesita. En este caso es aconsejable consultar con un profesional para valorar la lactancia y el peso del bebé.