

Durante el desarrollo de nuestros hijos, el peso es algo que nos preocupa mucho. Aunque es un indicador del estado de nuestros hijos tampoco tiene que obsesionarnos. Hay que tener en cuenta que las actuales tablas están confeccionadas con pesos de bebés alimentados artificialmente, por eso la OMS está preparando unas tablas específicas para bebés amamantados.

Además del peso...

Hay otros indicadores que nos dicen que nuestro hijo está bien.

- Moja 6 o más pañales al día.
- El estado general del bebé es bueno, que no esté muy aletargado.
- Reacciona con normalidad, dentro de su edad.

Recién nacidos aparte

Es normal que los recién nacidos pierdan peso. Para que esta pérdida de peso sea menor es conveniente.

- Poner al bebé al pecho lo antes posible después del parto, en la primera media hora.
- Darle de mamar a menudo. Aunque no haya subido la leche en el pecho está el calostro.
- Evitar el suero glucosado y los chupetes.
- Animarlo a mamar si está muy dormido.

¿Cuánto es normal que pierda?

- Si la pérdida de peso es de hasta un 7% es totalmente normal.
- Si es de entre un 7 y un 10% hay que estar alerta y comprobar que la técnica con la lactancia es correcta.
- Un bebé que pierde más de un 10% de peso es posible que esté durmiendo demasiado y no pueda mamar lo suficiente. **Además de seguir poniéndolos al pecho.** Para los bebés que han perdido este peso habría que alimentarlos con vasito, jeringa, cuchara... con la leche que la propia madre se saque. Estos bebés en cuanto empiezan a recuperar peso vuelven a mamar sin dificultad con un poco de ayuda. Si la madre no consigue sacar suficiente leche habría que darle leche artificial **Esto es sólo necesario cuando un bebé ha perdido más del 10% de peso y la leche que se extrae la madre no es suficiente.** Una vez que el bebé empiece a mamar con

normalidad y recupere peso se puede hacer una **relactación** para volver a dar el pecho.

De 0 a 3 meses

Para los bebés amamantados lo **mínimo** que tendrían que engordar sería en los tres primeros meses **500 gr./mes** es decir unos **100 / 125 gr./semanales**. Hay que tener en cuenta que los bebés no engordan todas las semanas lo mismo, es decir lo más probable es que haya semanas que engorde 200 gr. y otras 80 gr. Para las niñas es un poco menos de peso unos 400 gr. mensuales.

De 3 a 6 meses

Es en este periodo de tiempo cuando las diferencias de peso con los niños alimentados artificialmente son mayores. En esta segunda época engordan menos que en la anterior. En esta etapa el peso semanal ya no es una referencia muy fiable y nos puede jugar malas pasadas, es mejor pesar a nuestro hijo cada 2 – 3 semanas y esperar a ver cuanto ha engordado en todo el mes. Si va creciendo continuamente no hay que preocuparse.

Cuando engordan poco.

Para pesar bien a un bebé tiene que ser siempre en la misma báscula, asegurándonos que funciona correctamente, si es necesario repitiendo la pesada. Hay que procurar que lleve ropa parecida y que sea a la misma hora aproximadamente.

Si realmente se confirma que un bebé engorda poco hay que prestar atención a dos puntos fundamentales: **la técnica de amamantamiento y la salud del bebé.**

Si un bebé que hasta ese momento estaba engordando normalmente y la madre tiene una buena información sobre el funcionamiento de la lactancia, se puede pensar que es algo que le ocurre al bebé. Una infección de orina puede hacer que un bebé pierda el apetito y no engorde lo suficiente. Con un reconocimiento del niño por su médico descartaremos cualquier problema de salud.

Todas las mujeres producen leche con composición similar

Algunas preguntas nos ayudan a saber si hay algo interfiriendo con la lactancia

¿Cuántas veces al día mama?

Lo más habitual es que los bebés mamen entre 8 y 12 veces al día, repartidas irregularmente a lo largo del día. Si tu hijo mama menos, pero no hay ningún problema, respeta su ritmo.

¿Sigue un horario?

Los bebés saben cuando tienen hambre, no el reloj. Amamantarlos a demanda es la forma de asegurarse que están comiendo siempre que tienen hambre.

¿Mama hasta soltarse del primer pecho por sí mismo antes de pasar al siguiente pecho?

La leche más rica en grasa está al final de la toma. Por eso es importante respetarle y dejar que suelte el pecho por sí mismo antes de pasarle al otro pecho. Si lo pasamos antes de que termine ocurre que se bebe la leche menos grasa de los dos pechos. Una vez que se haya soltado del primer pecho se le ofrece el segundo. Algunos niños no querrán mamar más, es normal. Si quiere el segundo pecho, al igual que con el primero lo mejor es que sea él, el que se suelte por sí mismo.

¿Tienes grietas o dolor de pezones?

Si tienes grietas o te duelen los pezones cuando tu bebé mama, es que no está cogiendo bien el pecho y por lo tanto además de lastimarte el pecho puede ser que no se esté alimentando bien.

¿Lleva chupete?

El chupete interfiere con la lactancia. Para chupar el chupete se utilizan músculos de la cara distintos de los que se usan para mamar, además la boca se pone mucho más cerrada. A la hora de mamar el bebé tiende a abrir poco la boca y agarrarse mal al pecho. Además en bebés pequeños estar chupando el chupete hace que se cansen y luego maman menos tiempo. También está comprobado que el uso de chupete propicia que sufran más otitis.

¿Toma agua, zumos, infusiones...?

Un bebé amamantado no necesita agua, ni siquiera en verano. Los zumos no deberían darse antes de los 6 meses de edad y las infusiones del tipo solubles tienen gran cantidad de azúcar, por lo que les quitarán el hambre para poder mamar.

El peso en los bebés amamantados



Charlas, consultas, encuentros de madres...

Información y apoyo a la Lactancia Materna. Asociación reconocida como Entidad de Acción Social por el Gobierno de Aragón-



www.lactaria.org

Teléfono: 976522196

Fax: 976201645

Mail: lactaria@lactaria.org

Domicilio postal: Poeta Pablo Neruda,9, 1ºA
50018 – ZARAGOZA



Grupo miembro de IBFAN (International Baby Food Action Network) y WABA (Alianza Mundial pro-Lactancia Materna)