



¿Aumento de peso, tragantonas, muecas?

¿El bebé crece... pero la lactancia es una lucha? ¿Le suenan las siguientes afirmaciones?

1. El bebé se atraganta y engulle y resopla cuando mama.
2. Siempre siento las mamas llenas, o sale la leche a chorros cuando me baja la leche.
3. El bebé “lucha” con el pecho, se aparta, llora, tira de él, se arquea.
4. El bebé moja y ensucia muchos pañales.
5. El bebé tiene cólicos o gases, o regurgita leche con frecuencia.
6. En ocasiones –o siempre–, el bebé hace deposiciones espumosas o verdosas. Algunas veces con algo de sangre.
7. El bebé aumenta rápidamente de peso, o crecía rápidamente al principio y el aumento de peso desciende mientras aumenta su intranquilidad.
8. El bebé rara vez se duerme al pecho; la lactancia es una lucha.
9. El bebé solo mama para comer, no para tranquilizarse.
10. El bebé hace muecas cuando mama.
11. El bebé a menudo parece tener dolor de barriga.
12. Intento darle los dos pechos en cada toma.
13. Si han pasado menos de dos horas, busco otra causa para el desasosiego del bebé que no sea el hambre.

Todo esto puede significar que el bebé toma “demasiada sopa y poca cuajada”. La leche que se acumula en las mamas entre tomas tiende a ser baja en grasa, y pasa gradualmente de “sopa” a “cuajada” a lo largo de la toma. Si la madre tiene demasiada leche, el bebé puede no ser capaz de acabarse toda la sopa en una toma. Si se le ofrece el otro pecho a media toma, “para que tome de ambas mamas”, o si intentamos espaciar las tomas cada dos horas o más, esto puede obligar al bebé a engullir mucha sopa y no llegar nunca a la cuajada. Crece bien. Pero sin la grasa adicional, la leche viaja más veloz por los intestinos, no se digiere completamente y puede fermentarse en el intestino grueso, cosa que provoca gases, molestias y heces verdosas y espumosas.

Y además, está el efecto manguera. Toda la leche que entra a chorro en la boca del bebé y le hace engullir o atragantarse. No es nada divertido. Tal vez el bebé estará más tranquilo y contento si le deja “vaciar el barril” y llegar a la cuajada, haciendo dos cosas:

- Ofrézcale el pecho cuando muestre interés, aunque hayan pasado solo unos minutos. Si los intervalos son más cortos, significa que la leche más grasa sigue allí.
- Si está contento mamando de un lado, déjelo allí. Si la mama no queda blanda después, vuelva a ofrecerla al iniciar la toma siguiente. Usar la misma mama durante un par de horas puede ser todo lo que necesita. Algunos bebés necesitan mamar cuatro o seis horas de la misma mama antes de pasar a la otra. Siga su instinto en lugar de guiarse por el reloj. Al quedar tan llena la otra mama, se reducirá la producción, que es lo que se pretende. Si está demasiado llena, amamante o extraígase la leche mínima para estar cómoda, y vuelva a la mama que intenta ablandar.

Estas indicaciones pueden sonar a normas, pero son solo recordatorios para ayudarla a superar dos conceptos que han iniciado el problema: pretender dar los dos pechos cada toma y retrasar las tomas.

A medida que la producción se estabiliza, puede que se preocupe porque crea que ha “perdido la leche”. Las mamas ya no pesan, ni gotean, y el bebé no se atraganta. Si el bebé sigue ensuciando pañales y parece relajado y cómodo durante la toma y luego de ella, son señales de que la producción de leche es buena. Si desea aumentarla, lo que hará será mamar con más frecuencia, o empezar a mamar de los dos pechos algunas veces. Confíe en el instinto del bebé y en su cuerpo.

El bebé seguramente estará más tranquilo y las tomas serán más fáciles en cuestión de pocos días. Si no, hable con una monitora de LLL o visite lli.org para más recomendaciones.