

¿Qué entra dentro de lo «normal» en relación con la lactancia materna?



¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo?

Los lactantes que se han evaluado en este estudio:

- I Tenían entre 1 y 6 meses de edad
- I Eran recién nacidos a término perfectamente sanos
- I Eran alimentados exclusivamente con leche materna cuando tenían hambre
- I Estaban creciendo conforme a los patrones de crecimiento de la OMS



4-13
Número de sesiones de lactancia diarias



12-67 minutos
Duración media de una sesión de lactancia



¿Cuánto?

Los lactantes vaciarán el pecho una vez al día, pero, por lo general, se alimentan hasta saciar su apetito y paran cuando han tenido bastante o quieren cambiar al otro pecho.

- I El volumen medio que bebe un lactante de un único pecho es de 75 ml (rango: 30-135 ml)
- I Es normal que un pecho produzca más leche que el otro



67%
Una lactancia media extrae el 67% de leche del pecho



54-234 ml
Cantidad media de leche de una sesión de lactancia (1 o 2 pechos)



¿Un pecho o ambos?

Los lactantes tienen diversos patrones de alimentación:
I El 30% se alimenta siempre de un solo pecho
I El 13% se alimenta siempre de ambos pechos y
I El 57% va cambiando



■ 30%, un pecho
■ 13%, ambos pechos
■ 57%, combinación



La alimentación nocturna es normal



■ El 64% por el día y la noche
■ El 36% solo por el día

- I La mayoría (64%) de lactantes se alimenta de día y de noche
- I Estos lactantes extienden su ingesta de leche uniformemente durante las 24 horas



■ El 28% por la mañana
■ El 28% al mediodía
■ El 24% por la tarde
■ El 20% por la noche

- I Solo el 36% de los lactantes no se alimenta por la noche (10 p. m. a 4 a. m.)
- I Estos lactantes toman una gran cantidad de leche por la mañana



¿Beben lo mismo los niños y las niñas?

Los niños beben más que las niñas. Los lactantes varones beben, de media, 76 ml más que las niñas.

A lo largo del día, el volumen medio de leche consumido es de 798 ml, pero esto varía de un lactante que ha bebido 478 ml a otro que ha bebido 1356 ml al día.



831 ml
Cantidad media diaria tomada por niños



755 ml
Cantidad media diaria tomada por niñas

El rango normal es:

478-1356 ml

Rango de ingesta de leche diaria de los lactantes alimentados exclusivamente con leche materna que están creciendo conforme a los patrones de la OMS.

Los lactantes alimentados al pecho están tomando suficiente leche. A medida que los lactantes crecen, tomarán mayores cantidades de leche en menos veces y durante menos tiempo, pero su ingesta diaria (24 horas) seguirá siendo la misma.

Entre los 3 y 6 meses, los lactantes crecen más lentamente y tienen un índice metabólico relativamente más bajo, por lo que no necesitan más leche.

1 Kent, J.C. et al. *Volume and frequency of breastfeeds and fat content of breastmilk throughout the day*. Pediatrics 117, e387-e395 (2006).
2 Kent, J.C. et al. *Longitudinal changes in breastfeeding patterns from 1 to 6 months of lactation*. Breastfeed Med 8, 401-407 (2013).