

9th International Breastfeeding and Lactation Symposium, Madrid, Spain, April 4 – 5, 2014

What is the range of “normal” when it comes to breastfeeding?

¿Cuál es el rango de “normal” cuando hablamos de lactancia materna?

1 Kent, J.C. et al. Volume and frequency of breastfeeds and fat content of breastmilk throughout the day. Pediatrics 117, e387-e395 (2006).

Volúmen y frecuencia de las tomas y contenido graso de la leche materna a lo largo del día.

2 Kent, J.C. et al. Longitudinal changes in breastfeeding patterns from 1 to 6 months of lactation. Breastfeed Med 8, 401-407 (2013).

Cambios longitudinales en la lactancia materna entre 1 y 6 meses de lactancia.

© Medela AG/2014-03

How often and how long?

¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo?

The infants assessed for this study were:

- 1 1 – 6 months of age**
- 1 Perfectly normal full-term infants**
- 1 Exclusively breastfeeding on demand**
- 1 Growing according to the WHO growth charts**

Los bebés evaluados en este estudio:

Tenían 1-6 meses de edad
Eran perfectamente normales, bebés nacidos a término
Con lactancia materna exclusiva y a demanda
Crecían según los percentiles de la OMS

4 –13

12 – 67 minutes

Average duration of a breastfeeding session

Duración media de una toma

Number of breastfeeding sessions in a day

Número de tomas diarias

How much?

¿Cuánto?

1 From a single breast, the average volume an infant drinks is 75 ml (range: 30 –135 mL)

1 It is normal for one breast to produce more milk than the other

Infants will drain the breast once a day, but usually

they feed to appetite and stop feeding when they have had enough or want to change to the other breast.

De un solo pecho, el volúmen medio que toma un bebé es de 75 ml (rango: 30-135mL)

Es normal que un pecho produzca más leche que el otro.

Los bebés vaciarán el pecho una vez al día, pero normalmente maman por apetito y paran de mamar cuando ya han tomado suficiente o cuando quieren cambiar al otro pecho.

67% 54 – 234 mL

Average amount of milk of a breastfeeding session (1 or 2 breasts)

Cantidad media de leche de una toma (1 o 2 pechos)

An average breastfeed removes

67% of the milk from the breast

Una toma de media quita el 67% de la leche del pecho

Do boys and girls

drink the same?

¿beben iguales los niños y las niñas?

Boys do drink more than girls! Boy infants drink on average 76 mL more than girl infants.

Over a day, the average volume of milk consumed is 798 mL. But this varies from one infant who was drinking 478 mL to another drinking 1356 ml per day.

Los niños sí toman más que las niñas! Bebés varones beben una media de 76 mL más que las bebés

A lo largo de un día, el volúmen medio de leche consumida es de 798 ML. Pero esto varia de un bebé que bebía 478 mL a otro que bebía 1356 ml al día.

831 mL 755 mL 478 –1356 mL

Average daily amount taken by boys

Average daily amount taken by girls

Range of daily milk intake of exclusively breastfed infants who are growing according to the WHO charts.

Cantidad diaria ingerida por los niños

Cantidad diaria ingerida por las niñas

Rango de cantidad diaria de leche ingerida de bebés de lactancia materna exclusiva que crecen según los percentiles de la OMS.

The range of normal...

Breastfed infants are indeed getting enough milk. As infants get older, they take fewer, shorter, larger feeds but their 24-hour (daily) intake will remain the same.

Between 3 and 6 months infants grow more slowly and have a relatively lower metabolic rate, so they don't need more milk.

El rango de normal...

Bebés de lactancia materna sí reciben suficiente leche. Cuando crecen, son menos tomas y más cortas pero más grandes, pero la cantidad que ingieren en 24 horas se mantiene igual. Entre los 3 y 6 meses los bebés crecen más despacio y tienen una tasa metabólica relativamente más baja, así que no necesitan más leche

One breast or both?

Infants have varied feeding patterns:

1 30 % always take just one breast

1 13 % always take both breasts, and

1 57 % mix it up!

30% one breast

13% both breasts

57% mixed

Un pecho o los dos?

Los bebés tienen pautas variadas de alimentación

30% sólo toma de un solo pecho

13% siempre toman de los dos pechos

y

57% una mezcla

Night feeding is

normal

1 The majority (64 %) of infants breastfeed day and night

1 These infants spread their milk intake evenly throughout the 24 hours

1 Only 36 % of infants don't feed at night (10 PM to 4 AM)

1 These infants have a large feed in the morning

64 % Day & Night

36 % Day only

28% Morning

28% Afternoon

24% Evening

20% Night

Tomas nocturnas son normales

La mayoría (64%) de bebés maman durante el día y la noche

Estos bebés distribuyen su cantidad ingerida igualmente a lo largo de las 24 horas

Solo el 36% de los bebés no maman por la noche (22h a 4h)

Estos bebés hacen una toma grande por la mañana

64% Día y Noche

36% Sólo Día

28% Mañana

28% Primera parte de la tarde

24% Última parte de la tarde

20% Noche

www.medela.com