

**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 volumen 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](http://www.medela.com)