

## Tengo poca leche



Muchas madres expresan preocupación y dudas respecto a si tendrán suficiente leche para alimentar a sus hijos. Ahora sabemos que, salvo situaciones excepcionales, las madres producen la cantidad exacta de leche que necesitan sus bebés, si el agarre es correcto y la lactancia es a demanda. Cuando una madre cree que tiene poca leche, lo habitual es que se trate de alguno de los siguientes casos:

- **La posición del niño o el agarre del pecho no es adecuado** (ver [documento de recomendaciones](#) del Comité de Lactancia Materna). Hay leche, pero el bebé no la puede obtener. A la larga, como el bebé no vacía bien las mamas, éstas dejan de producir la cantidad de leche que necesita el bebé. Suele haber dolor al mamar o grietas. Es conveniente corregir la posición o el agarre.
- **Si el bebé apoya su cabeza en el codo de su madre**, la madre se ve obligada a desplazar el pecho unos centímetros para que el bebé pueda agarrarlo. Aunque la succión sea potente, el bebé tirará del pezón y le será más difícil obtener la leche con cada succión. Suele haber dolor y grietas en la base de los pezones.
- **Si el bebé no abre completamente la boca** para abarcar con ella gran parte de la areola y el pezón o tiene un frenillo lingual corto, hará succiones poco eficaces con lo que estará mucho tiempo succionando, ya que obtiene solo la leche del principio y no se queda satisfecho. La madre se queja de dolor o grietas en la punta del pezón.

Lo ideal es que alguien experto en lactancia (el pediatra, la matrona, la enfermera del centro de salud o algún grupo de apoyo, [ver listado](#)) evalúe la toma y ayude a corregir la postura, si ésta no es la adecuada.

- **El bebé mama menos de 8 veces al día o se limita la duración de la toma.** En estos casos, en los que el bebé no mama a demanda, le será difícil tomar toda la leche que necesita.
- **Hay leche pero la madre no se nota la "subida" y duda de que tenga suficiente.** Las primeras 48 horas de vida el bebé se alimenta del calostro de su madre, pero casi ninguna madre lo ve salir del pecho, incluso apretándose. Por otro lado, tras la subida, muy pocas madres notan que la leche sale a chorro o que mojan los empapadores y, sin embargo, la mayoría produce la leche que su bebé necesita. A partir del tercer día, si el bebé mama de forma adecuada, más de 8 veces al día y hace 3 o más deposiciones al día, se puede decir que está alimentando correctamente.
- A medida que va creciendo, el niño tarda menos en hacer las tomas y extrae la leche más eficazmente. Como el cambio se produce bruscamente, muchas madres creen que no se alimenta adecuadamente o que deja el pecho tan pronto porque tienen menos leche. Si el niño está tranquilo y feliz y moja 4-5 pañales diarios, es que está tomando la leche que necesita.
- **El bebé ha crecido bruscamente y necesita más leche.** Ocasionalmente aparecen los "baches de lactancia" que son momentos en los que el bebé necesita más leche porque está dando un estirón. La solución es ponerlo más al pecho, para que aumente la producción de leche y se superará el bache sin dificultad.

### Recomendaciones:

- Para amamantar a demanda, el bebé tiene que mamar siempre que quiera. Es conveniente ofrecerle el pecho cuando "busque", gruñe o se chupe los dedos, sin esperar a que llore de hambre.
- El bebé se coge bien al pecho cuando abarca con la boca el pezón y un buen bocado de areola. De ese modo vacía bien el pecho.
- Es importante que mame todo el tiempo que quiera del mismo pecho, porque la leche del final tiene más grasa (más calorías). Si quiere más, se le puede ofrecer el otro pecho después.
- Si mama a menudo (mínimo 8 veces al día), la estimulación de la piel del pecho asegura el funcionamiento de las hormonas de la lactancia, especialmente durante las primeras semanas.

- Los bebés maman para alimentarse, pero también para consolarse y para sentirse protegidos y queridos. Si le ofrece el pecho a su hijo siempre que lo desee, aunque no sea por hambre, no se equivocará.
- El pecho necesita el estímulo de la boca del bebé para fabricar leche. Debe evitarse el uso del chupete los primeros días pues puede confundir en la forma de cogerse al pecho. Puede resultar útil emplear un sacaleches para vaciar mejor los pechos y estimularlos a que fabriquen más leche.
- Si el bebé está contento, duerme tranquilo 1-2 horas seguidas y no parece enfermo, es que toma suficiente leche. Si moja menos de 4-5 pañales al día (con los pañales superabsorbentes es más difícil de valorar) o la orina es muy concentrada, es posible que esté tomando poca leche y sería conveniente consultar.

Información elaborada por el [Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#).

Artículo creado el 23-1-2012, revisado por última vez el 14-6-2013

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/tengo-poca-leche>