

¿CÓMO CRECERÁN LOS NIÑOS ALIMENTADOS AL PECHO?

LANDA RIVERA, LEONARDO. Pediatra. Centro de Salud de Pedreguer. Alicante.

La comunidad científica internacional y las organizaciones relacionadas con la salud infantil, como OMS, UNICEF, Asociaciones Española y Asociación Americana de Pediatría, coinciden en que la lactancia materna debe ser el patrón de alimentación para los niños al menos hasta los 2 años de edad, y de manera exclusiva los primeros 6 meses.

La lactancia materna proporciona al bebé protección frente a muchas enfermedades, especialmente frente a ciertas enfermedades infecciosas y alérgicas. En la madre contribuye a disminuir la hemorragia después del parto y favorece la recuperación del peso corporal. Además, la lactancia materna favorece el establecimiento del vínculo afectivo entre la madre y su hijo, contribuyendo a su desarrollo armónico. También es beneficiosa para la economía familiar y para el medio ambiente.

Los bebés criados al pecho crecen más deprisa los primeros 2 a 3 meses que los criados con biberón, por ello necesitan alimentarse muy frecuentemente, incluso por la noche.

Durante los meses siguientes crecen más despacio, de manera que al año suelen pesar y medir un poco menos. Esta diferencia desaparece hacia los 2 años. Los niños de pecho autorregulan la producción materna de leche succionando más o menos frecuentemente según necesiten.

¿Cómo saber si toma suficiente durante las 6 primeras semanas de vida?

Aumenta unos 20 gramos diarios. Sus heces son amarillas líquido-grumosas, 3 ó 4 diarias. Moja más de 3 pañales diarios. Suelta espontáneamente el pecho y se queda dormido. La ganancia de peso del bebé será vigilada por el pediatra, y no deberá ser motivo de angustia para los padres.

En general, desde las 6 semanas hasta los 4 meses se considera normal un aumento de 113 - 225 gramos semanales y hasta 6 meses de 85 - 142 gramos semanales.