

# 8.

## Signos de amamantamiento correcto

Malena Sánchez Terrer



Para tener éxito en tu lactancia uno de los puntos más importantes es que confíes en ti misma y en tu plena capacidad para nutrir a tu bebé. Para tu tranquilidad, además puedes observar signos directos e indirectos de que tu lactancia marcha correctamente.

Entre los signos directos de amamantamiento correcto encontramos los siguientes:

- Tu bebé hace sonidos de deglución audibles.
- Mama relajadamente, sin ansiedad, y se le ve tranquilo y satisfecho mientras mama.
- Tú notas que tu producción de leche es constante (que los pechos se llenan y emiten leche en los intervalos en los que tu bebé te suele pedir).
- Tu bebé recupera el peso que tenía al nacer entre los 7 y diez días después del nacimiento.

Entre los signos indirectos de amamantamiento correcto, podemos enumerar los siguientes:

- Tu bebé hace de dos a tres pipís diarios los primeros días, y pasa entonces a hacer unos seis diarios.
- Observas que tras haber expulsado el meconio los primeros días, comienza a hacer unas 4 ó 5 cacas diariamente (a veces una tras cada mamada), de color amarillento (a veces marrones o verdes), de consistencia grumosa, semilíquida o pastosa y de buen olor. Al mes aproximadamente, este hábito puede cambiar y comenzar a hacer una vez al día o no hacer en varios días; no hay ningún problema si al hacer las deposiciones son blandas.
- Tu bebé está alegre y a gusto la mayor parte del tiempo.
- Tus pezones y tus pechos están sanos.