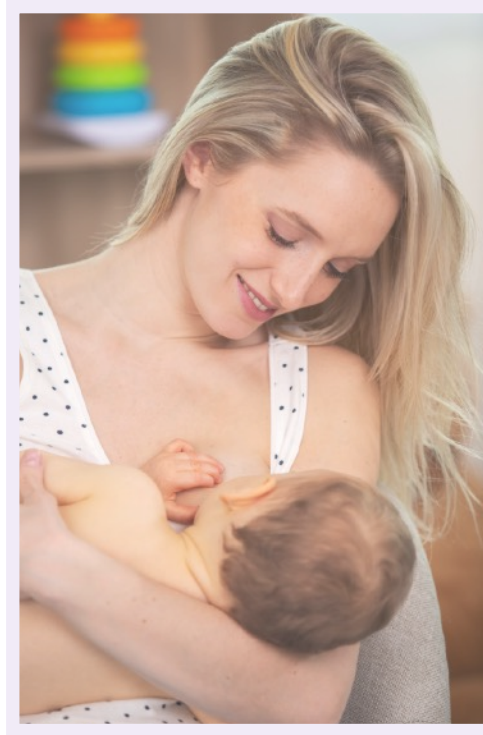


¿Produciré suficiente leche para mi bebé?



Tu lactancia empieza antes de que nazca tu bebé

Nathalia Quintero O.
Asesora de Lactancia y Puerperio



Si esta pregunta está en tu cabeza...

“¿Produciré suficiente leche para mi bebé?”

No eres la única que se lo pregunta.

Es una de las dudas más frecuentes durante el embarazo, y también una de las que más ansiedad genera.

Y muchas veces, no es porque el cuerpo no pueda, sino porque nadie se ha tomado el tiempo de explicarlo.



Este espacio es para ti

Si estás embarazada y te preguntas si podrás producir suficiente leche para tu bebé...

Y muchas veces, las respuestas que encuentras son: “Ya sabrás cuando nazca”, lo cual te deja con la misma duda y con la sensación de que la lactancia dependerá de lo que ocurra después del parto.

Muchas mujeres llegan a la lactancia con miedo, inseguridad o con la sensación de no saber si su cuerpo será capaz.

Este ebook es para darte claridad.

No desde la idealización, sino desde la información que necesitas para sentirte más segura al iniciar.

Entonces...

La respuesta corta en la gran mayoría de los casos es Sí.

¿Produciré
suficiente leche?

El cuerpo de la mujer está biológicamente preparado para producir la cantidad de leche que su bebé necesita.

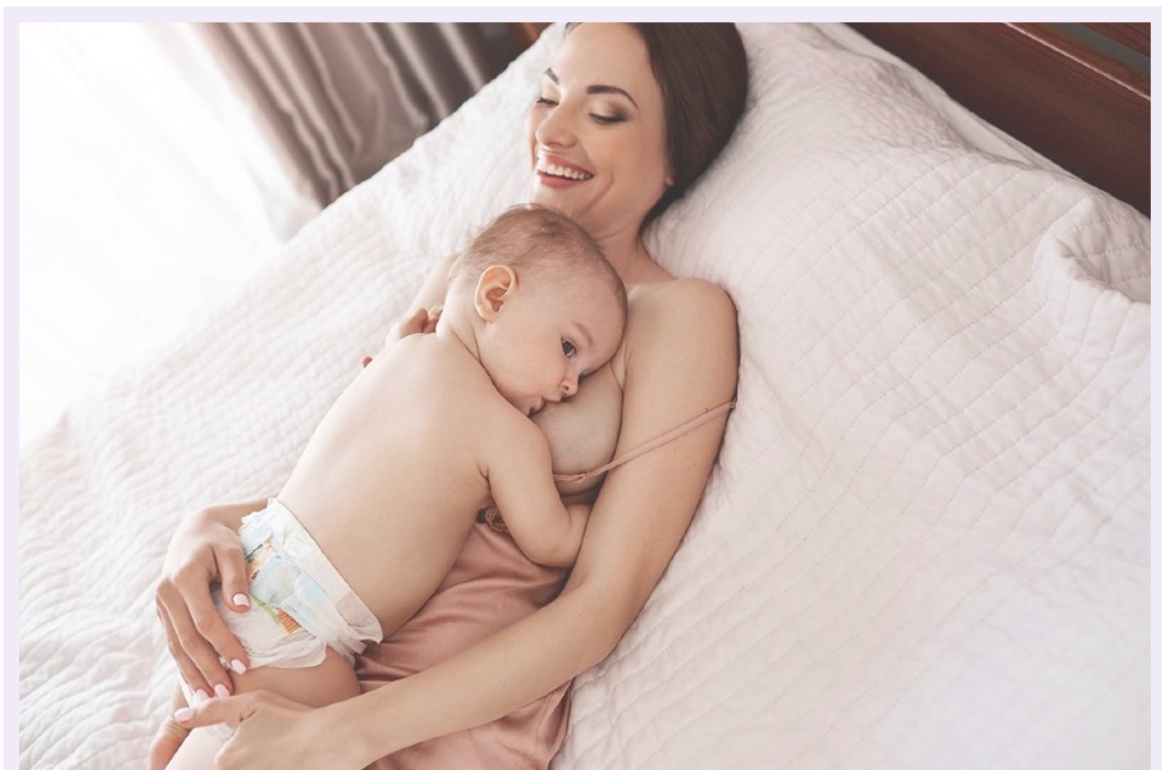
Sin embargo, la producción de leche no depende solo del cuerpo, sino también de múltiples factores.

Uno de los más importantes es la manera en la que se inicia y se sostiene la lactancia en los primeros días.

Esto no significa que exista una única forma “correcta” de hacerlo. El cuerpo humano es sabio y, en muchas ocasiones, se adapta y puede sorprendernos.

Aún así, es en este inicio donde muchas mujeres encuentran dificultades. No porque “no tengan leche”, sino porque no han contado con la información o el acompañamiento adecuado.

Por eso, prepararte desde el embarazo puede marcar una gran diferencia en tu experiencia.



Iniciando tu lactancia informada

Probablemente ya te estás haciendo preguntas sobre tu lactancia y lo que vendrá después del parto, y eso ya es un gran paso.

Muchas mujeres llegan a esta etapa con una idea intuitiva de lo que será amamantar, pero al vivirlo se encuentran con situaciones que no esperaban y pueden sentirse confundidas o inseguras.

No porque la lactancia no funcione, sino porque muchas veces falta información y acompañamiento oportuno.



Por eso, prepararte antes del nacimiento de tu bebé puede marcar una gran diferencia.

En las siguientes páginas encontrarás información clara para



comprender cómo funciona la producción de leche y qué puedes esperar durante los primeros meses.

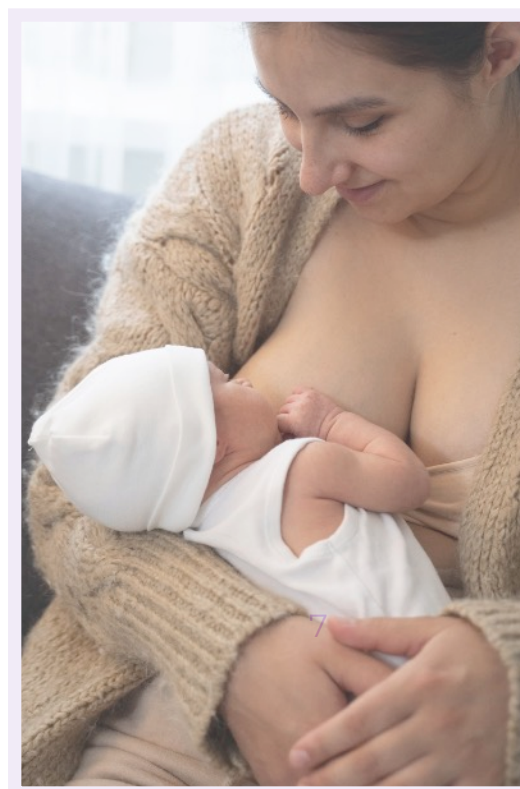
Tu cuerpo es sabio y está preparado para este proceso, capaz de producir la leche que tu bebé necesita.

Si bien existen casos poco frecuentes en los que la producción puede verse afectada, como la hipogalactia (que ocurre en un porcentaje muy bajo de mujeres), es algo que debe ser evaluado de manera individual y acompañado por un profesional actualizado en lactancia.

Antes de sacar conclusiones sobre tu capacidad de amamantar, date la oportunidad de vivir tu propia experiencia.

Conectar con tu cuerpo, observar, aprender y permitirte transitar este proceso también es parte del camino.

La información que recibes antes del nacimiento de tu bebé es clave en la manera en la que inicias y vives tu lactancia.



Etapas en el proceso de producción de leche materna

La leche materna comienza a producirse desde el embarazo. Es la forma en que tu cuerpo se prepara, de manera natural, para alimentar a tu bebé cuando nazca.

Durante esta etapa no es necesario estimular el pecho, hacer masajes ni realizar ejercicios para “formar” el pezón. Tu cuerpo ya sabe lo que tiene que hacer.

A medida que avanza el embarazo, es posible que notes cambios en el volumen de tus senos. Esto es completamente normal y forma parte de la preparación para la lactancia.

Algunas mujeres incluso notan la salida de pequeñas gotas durante los últimos meses (calostro). Si te ocurre, no te asustes: también es parte del proceso.

Después del nacimiento de tu bebé, y tras la salida de la placenta, tu cuerpo inicia una nueva etapa en la producción de leche. Este proceso va cambiando con el paso de los días y se adapta a las necesidades de tu bebé.

Comprender estas etapas puede ayudarte a vivir la lactancia con más tranquilidad, sabiendo que muchos de los cambios que experimentarás son esperables.



Etapas de la producción de leche

1

Embarazo

Durante esta etapa se inicia la producción de calostro, conocido como “oro líquido”.

Es una sustancia altamente nutritiva y protectora para tu bebé.

2

Parto

Tras el nacimiento y expulsión completa de la placenta, el cuerpo queda listo para que la succión del recién nacido active la producción de leche.

El contacto, el olor, la succión y la cercanía con tu bebé, estimulan hormonas como la oxitocina y la prolactina, fundamentales para la lactancia.

3

Calostro

Es la primera leche que recibe tu bebé.

Se produce en pequeñas cantidades, pero es exactamente lo que necesita en esos primeros días.

Es denso, de color amarillento y muy rico en defensas.

Su producción dura entre 3 a 5 días aproximadamente.

4

Leche de Transición

Es la etapa intermedia entre el calostro y la leche madura.

Durante estos días, notarás cambios en la cantidad, el color y textura de la leche. Es parte del proceso natural de ajuste del cuerpo.

Suele producirse desde el día 5 aproximadamente y puede extenderse por una semana a diez días.

5

Leche Madura

Es la leche que se producirá durante el resto de la lactancia.

Su composición cambia constantemente para adaptarse a las necesidades de tu bebé, incluso dentro de una misma toma o a lo largo del día.

6

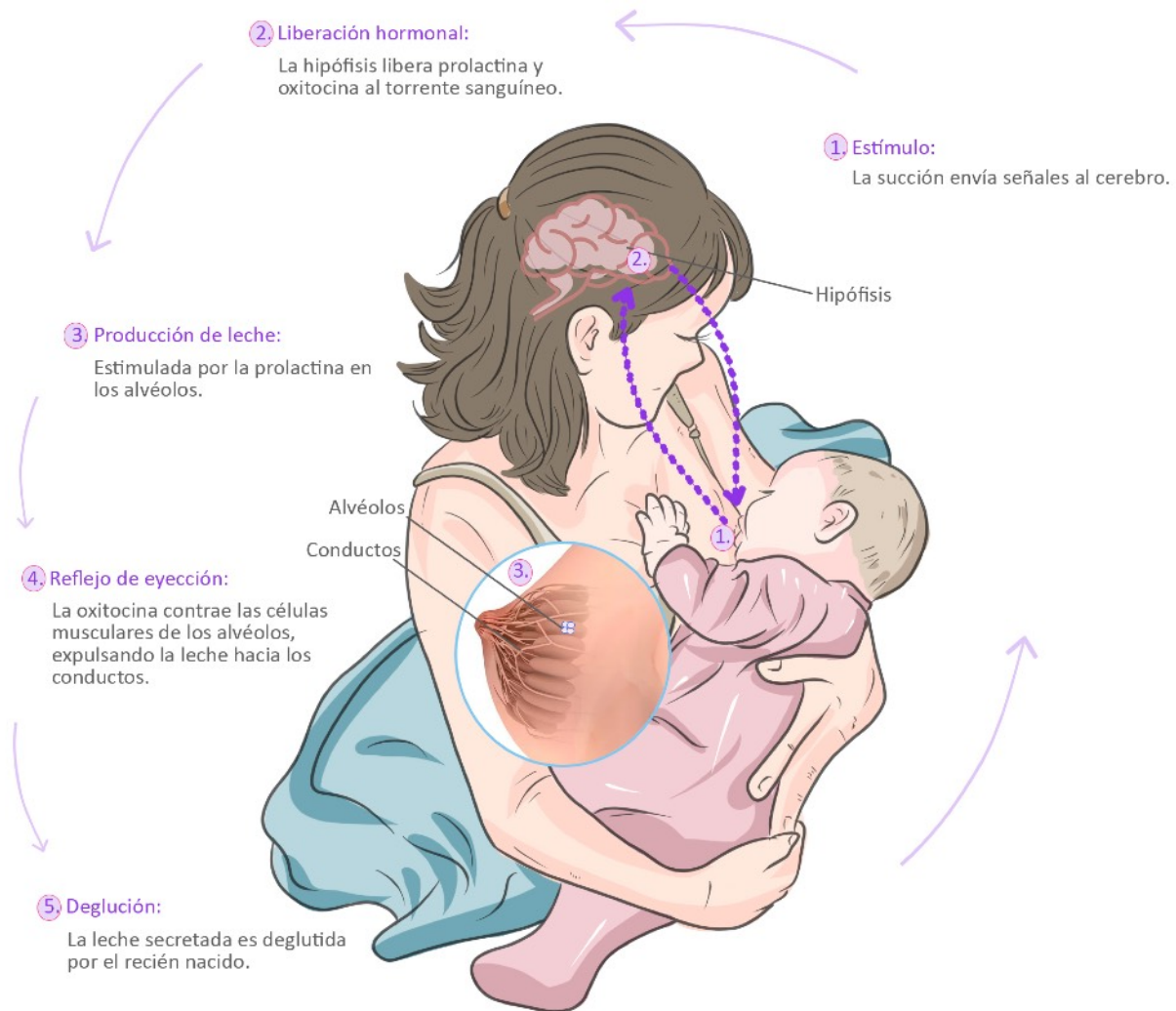
Destete

Cuando la lactancia comienza a llegar a su fin, el cuerpo también se adapta.

La composición de la leche cambia para seguir aportando nutrientes importantes en esta etapa de transición.

Proceso de producción de la leche materna

El siguiente gráfico muestra de forma simple cómo funciona el ciclo de producción de la leche materna.



Más allá de lo visual, hay algunos aspectos importantes que pueden ayudarte a comprender mejor este proceso:

- 👶 La producción de leche se activa y se mantiene gracias al estímulo del bebé. Su succión, el contacto, el olor e incluso observarlo, envían señales al cerebro para producir leche.
- 👶 La forma en que el bebé se acopla al pecho puede influir en la experiencia de la lactancia. Un acople adecuado no debería generar dolor y favorece que el proceso fluya de manera más efectiva.
- 👶 Algunos elementos externos, como el uso de biberones o chupones sobre todo en los primeros días, pueden interferir en el proceso. Por eso, es importante informarse y evaluar cada caso con acompañamiento adecuado.



¿Cómo sé que mi bebé se está alimentando bien?

Esta es una de las preocupaciones más frecuentes en los primeros días (e incluso semanas) después del nacimiento.

Y es completamente normal.

A diferencia de la alimentación con fórmula, en la lactancia directa al pecho no vemos cuánto está tomando el bebé, y eso puede generar inseguridad.

Sin embargo, existen señales que te pueden orientar y ayudarte a confiar en que tu bebé está recibiendo lo que necesita.

Con el tiempo, irás conociendo a tu bebé, su comportamiento, sus gestos y necesidades. Pero al inicio, estos son cinco aspectos clave que puedes observar:

1. Estado general del bebé:

Un bebé que se alimenta bien suele estar activo, con buen tono y períodos de alerta.

Si notas que está excesivamente irritable, muy decaído o con poca respuesta, es importante observarlo con más atención y consultar con el médico pediatra si es necesario.

2. Peso y talla:

El seguimiento del peso y la talla permite evaluar su crecimiento.

Aunque no es el único indicador, sí es una referencia importante que debe ser acompañada por un profesional de salud.



3. Pañales (orina y deposiciones):

Lo que ves en el pañal es una de las señales más útiles.

A medida que pasan los días, la cantidad de pañales mojados y las deposiciones te darán pistas sobre si tu bebé está recibiendo suficiente leche.

Te dejo una tabla muy útil para la primera semana de vida que te dará una referencia con la que puedes comparar fácilmente.

Días de vida	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°
Orina	1	1-2	2-4	2-4	>5-6	>5-6	>5-6
Deposiciones	1	1 - 2	1 - 2	0-2	>2	>2	>2
Notas	Meconio	Meconio	Meconio combinado	Meconio combinado	Heces color mostaza de tamaño mínimo de 1 cucharada	Heces color mostaza de tamaño mínimo de 1 cucharada	Heces color mostaza de tamaño mínimo de 1 cucharada

Fuente: Las cantidades mostradas son tomadas como referencia de LactApp

4. Sensaciones en tu pecho:

Tu propio cuerpo también entrega información.

Puedes notar cambios antes y después de las tomas: sensación de mayor volumen, salida de leche, o mayor blandura después de amamantar.

Algunas mujeres sienten el reflejo de eyección y otras no, y ambas situaciones pueden ser normales.

5. Extracción de leche (Si aplica):

Si utilizas sacaleches o te extraes de manera manual, es importante saber que la cantidad que logres extraer no refleja necesariamente la cantidad de leche que produces.

Tu bebé suele ser más eficiente que cualquier método de extracción.



Orientaciones generales a tener en cuenta

Cada proceso de lactancia es único, y lo que funciona para una díada madre-bebé no necesariamente aplica para todas.

Sin embargo, hay algunas orientaciones que pueden servirte como guía, siempre observando a tu bebé y, ante cualquier duda, buscando acompañamiento profesional:

🤱 Confiar en tu cuerpo y darte el espacio para vivir este proceso con calma puede favorecer una mejor experiencia de lactancia.

🤱 En muchos casos, permitir que el bebé marque el ritmo de las tomas favorece la producción de leche. Esto se logra si no hay interferencias como los chupetes. Sin embargo, si tu bebé presenta dificultades para alimentarse, está muy adormilado o no está subiendo de peso adecuadamente, puede ser necesario establecer pautas más dirigidas y acompañadas por una asesora o consultora de lactancia.

👤 Observar las señales tempranas de hambre puede facilitar el inicio de la toma antes de que aparezca el llanto. Esto se logra interactuando continuamente con tu bebé, incluso dejándolo en tu regazo para que aprendas a conocer sus gestos y señales.

👤 Es importante recordar que el llanto no siempre indica hambre. También puede responder a incomodidad, sueño u otras necesidades.

👤 Buscar apoyo en tu entorno cercano puede ayudarte a transitar este proceso con mayor descanso y contención.



Un primer paso

Si llegaste hasta aquí, probablemente hay algo dentro de ti que quiere prepararse, entender y hacerlo diferente.

Y eso ya es un primer gran paso.

La lactancia no siempre es como la imaginamos. A veces fluye, y otras veces necesita ser aprendida, acompañada y sostenida.

No porque tu cuerpo no sea capaz, sino porque nadie nos enseñó a transitar este proceso con información y contención real.

Por eso, más que hacerlo “perfecto”, se trata de darte la oportunidad de conocer, de observar y de construir tu propia experiencia junto a tu bebé.

No necesitas tener todas las respuestas hoy. Pero sí puedes empezar a acercarte a ellas.

Si este contenido resonó contigo, puedes seguir profundizando en los episodios de mi [podcast](#), donde comparto conversaciones y herramientas reales sobre lactancia y posparto, desde una mirada cercana y sin idealizar el proceso.

Y eso, ya marca una diferencia.



Nathalia Quintero Olaya
Asesora de Lactancia y Puerperio.

Acompaño a mujeres a prepararse para una lactancia informada desde el embarazo, sin idealizar el proceso.

(Instagram: [@poder_lactancia_materna](https://www.instagram.com/poder_lactancia_materna))

AVISO IMPORTANTE

Prohibida la reproducción parcial o total de este contenido fuera de los canales establecidos por [El Poder de la Lactancia Materna](#).

Todo el contenido de este ebook es información basada en evidencia con la finalidad de informar. No pretende sustituir el consejo de su médico personal, ni cuestionar su diagnóstico o tratamiento. Tampoco se recomienda retrasar la búsqueda de atención por algo que lea en este contenido.

La práctica de los consejos, herramientas y tips obtenidos en este ebook es bajo su propio riesgo y responsabilidad.

Ante cualquier duda o consulta, póngase en contacto con su médico de cabecera actualizado en lactancia materna o con una Asesora / Consejera de Lactancia y/o Consultor(a) Internacional de Lactancia IBCLC.

Este ebook es para uso informativo quedando prohibida su copia, reproducción y modificación del mismo.