



INSTITUTO
NACIONAL DE
SALUD

■ **Hambre y saciedad: ¿Cuándo el bebé para de lactar?**

La saciedad del bebé es una de las preocupaciones más comunes en las madres en periodo de la lactancia y una de las preguntas frecuentes es:

¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi hijo y por cuánto tiempo debo mantenerlo al pecho?



Te recomendamos hacerlo a **libre demanda**, esto quiere decir, amamantar al bebé tantas veces él lo solicite.



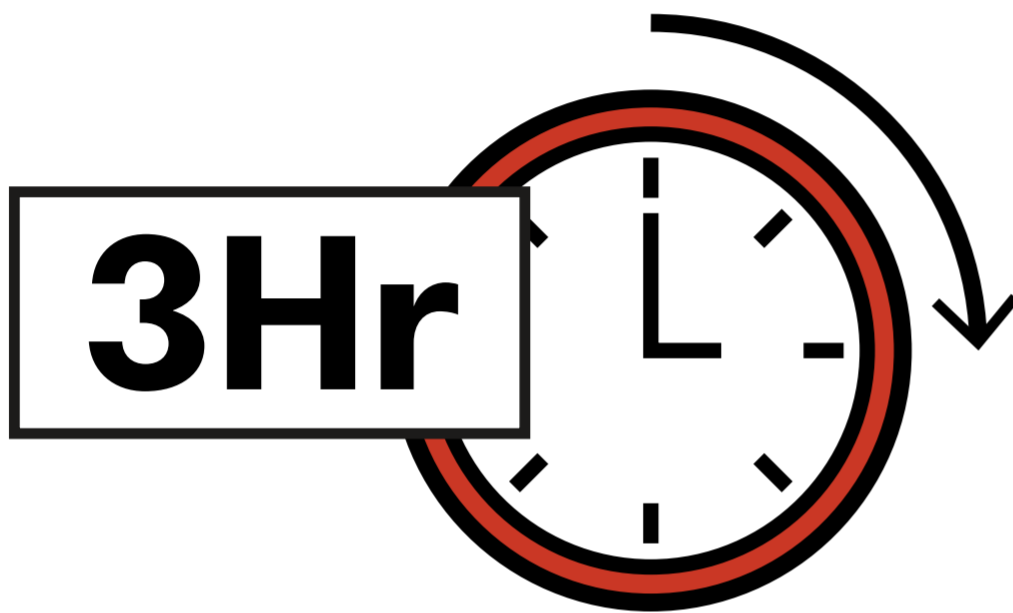
La salud
es de todos

Minsalud



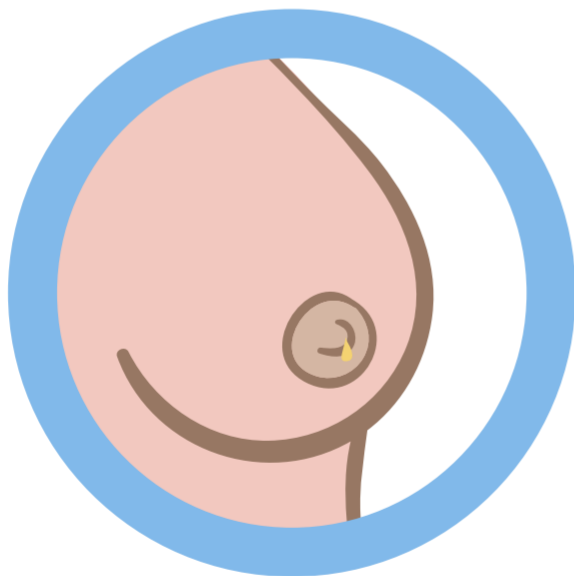
INSTITUTO
NACIONAL DE
SALUD

■ **Hambre y saciedad:** **¿Cuándo el bebé para de lactar?**



Ten en cuenta lo siguiente:

En los primeros días de vida del recién nacido el ritmo de las tomas es irregular en frecuencia y duración, es importante no permitir que el bebé pase más de 3 horas sin tomar leche materna.



¡No te estreses!

No te angusties por la duración de la succión en cada seno, durante el primer mes las tomas tienden a ser cortas pero frecuentes, aunque hay algunos pequeños que succionan por varios minutos.

¡Cada bebé es único!



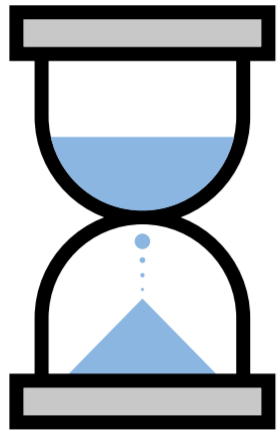
La salud
es de todos

Minsalud



INSTITUTO
NACIONAL DE
SALUD

■ **Hambre y saciedad: ¿Cuándo el bebé para de lactar?**



Si el bebé orina y hace popó con frecuencia es una buena señal, quiere decir que se está alimentando adecuadamente.



El primer mes de vida del bebé es una etapa de cambio para la familia, es necesario ajustar algunas rutinas y el sueño de la madre se puede ver afectado, por esto es importante el apoyo familiar, hay maneras de manejar ésta situación sin comprometer la lactancia.



**SALA AMIGA DE LA
FAMILIA LACTANTE
EMPRESARIAL**

Para más información, contáctenos:

GRUPO DE NUTRICIÓN
BLOQUE B OFICINA 245
TEL 220 7700 EXT: 1222

Yibby Forero Torres - aforero@ins.gov.co
Alexandra Hernandez - jhernandez@ins.gov.co



La salud
es de todos

Minsalud