

Clusterfeeding

- Traducción al español

Un fenómeno conocido en los primeros días, quizás semanas, es el llamado **clusterfeeding**. Se caracteriza por intervalos muy cortos entre tomas, dando la sensación de que se está amamantando durante horas y horas. Estas «tomas de lactancia» se producen con especial frecuencia (pero no solo) durante la noche. Aunque este comportamiento de lactancia constante puede resultar agotador o incluso preocupante, su efecto es particularmente duradero: aumento de la producción de leche.

Hay muchas explicaciones plausibles para estas maratones de lactancia:

› Los bebés pequeños tienen un estómago con una capacidad muy reducida y, durante el embarazo, se alimentaban constantemente a través de la placenta y el cordón umbilical. Por lo tanto, las comidas pequeñas y frecuentes se ajustan más a las condiciones prenatales que las comidas escasas y abundantes.

› La succión y la lactancia requieren mucha fuerza y energía, especialmente en los primeros días, y requieren entrenamiento; por lo tanto, a los recién nacidos les gusta hacer pequeñas pausas para descansar y dormir durante la lactancia.

› Las tomas frecuentes y cortas estimulan especialmente bien la liberación de prolactina, una hormona esencial para la producción de leche. Sin embargo, la prolactina solo desarrolla todo su efecto en la producción de leche después de 8 a 16 horas. Por lo tanto, se puede decir que el bebé que mama continuamente por la noche hace el «pedido» de leche para el día siguiente. Si, por exceso de cuidado, se le ofrecen líquidos o alimentos adicionales, esta interesante interacción puede verse sensiblemente alterada y afectar a la producción de leche.

› Las hormonas infantiles también desempeñan un papel importante en la alimentación en cluster. Durante los largos periodos de succión, se libera la hormona colecistoquinina. Si, tras un tiempo de succión, el nivel hormonal ha aumentado lo suficiente, esto transmite al niño una sensación de saciedad. El nivel de colecistoquinina disminuye con relativa rapidez, por lo que el niño puede volver a sentir hambre al cabo de 10 o 20 minutos y empezar a mamar de nuevo. Este ciclo puede repetirse varias veces antes de que el niño caiga en un sueño profundo y prolongado. En este caso, es el acto de mamar lo que provoca la saciedad. Si el niño mama del chupete en lugar de mamar del pecho, esto puede perjudicar significativamente su aumento de peso.

› Durante los frecuentes periodos de lactancia, el recién nacido conseguirá llenar el tracto digestivo y, por lo tanto, dormir más tiempo sin correr el riesgo de pasar hambre en las horas siguientes.

Sean cuales sean las explicaciones para el comportamiento del bebé, ¡es totalmente normal y tiene sentido!

Lo que debe tener en cuenta durante el periodo de alimentación en cluster:

o Aunque la alimentación en cluster es un comportamiento normal y saludable, es necesario asegurarse de que el bebé realmente recibe suficientes calorías. Entre los periodos de alimentación en racimo, suele haber periodos de sueño y descanso, que también debe aprovechar.

o Un niño bien amamantado tiene heces de leche materna varias veces al día, desde el quinto día de vida hasta la cuarta o sexta semana de vida. Tras una pérdida de peso inicial de entre el 5 y el 7 % (máx. 10 %), el bebé crece aproximadamente de acuerdo con su percentil de peso. Las señales de alarma que requieren una atención especial en caso de lactancia frecuente son: pezones doloridos, producción excesiva de leche, congestión mamaria recurrente, ictericia grave, somnolencia excesiva o insatisfacción del niño a lo largo del día. En estos casos, póngase en contacto con un especialista.

¡Confíe en su bebé, confíe en su cuerpo! Cuanto más satisfaga la necesidad del bebé de mamar con frecuencia, mejor y más rápidamente se establecerá la producción de leche.

FUENTES:

› VSLÖ-News März 2011

› Dr. Diane Wiesinger 2006, How Babys Eat; www.normalfed.com

› Bergmann NJ: Neonatal stomach volume and physiology suggest feeding at 1-h intervals. Acta Paediatr. 2013 Aug;102(8):773-7