



**Instituto Nacional  
de Perinatología**  
Isidro Espinosa de los Reyes



# Capacidad gástrica del bebé

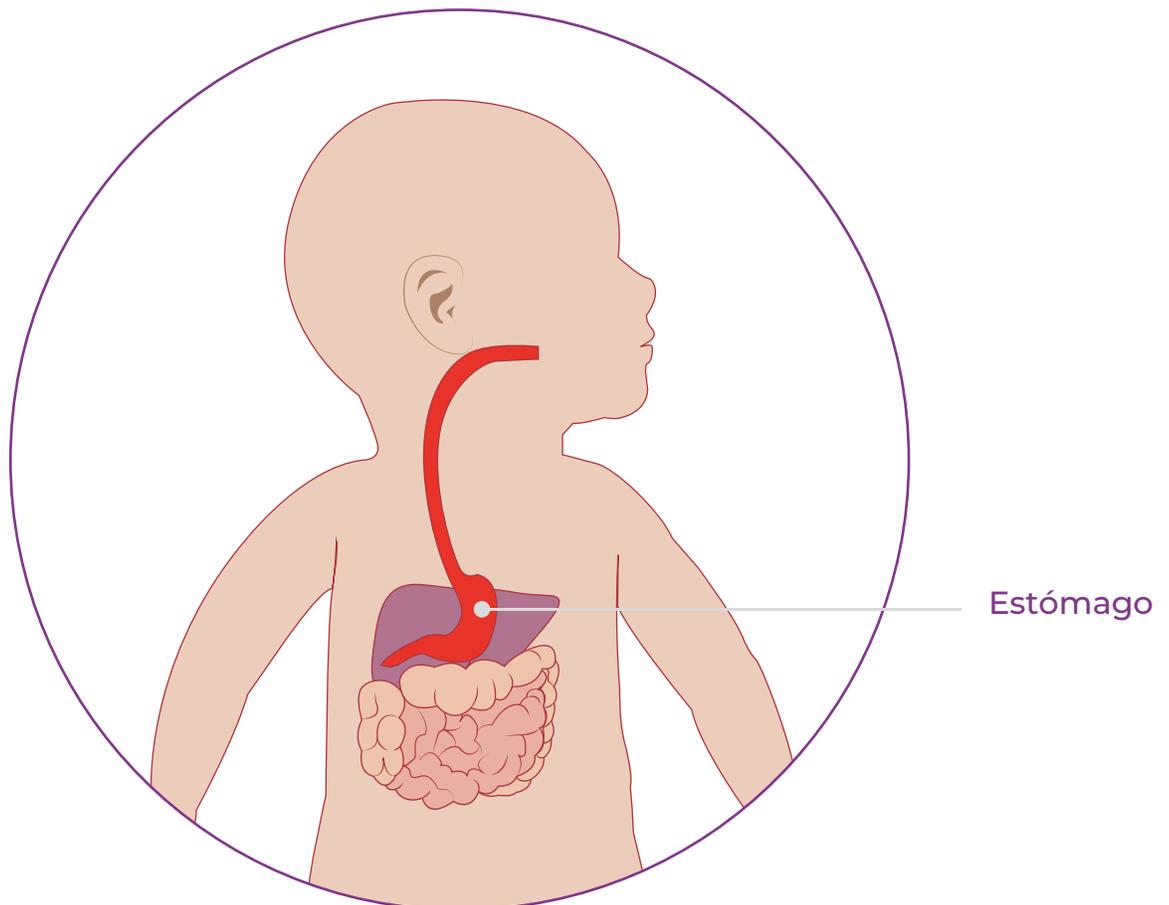


Es importante que conozca la: **Capacidad gástrica del bebé**

Muchas madres que se encuentran lactando a su bebé en los primeros días pueden dudar sobre la cantidad de leche que toma y si es suficiente. El padre y la familia cercana también suelen preocuparse por este tema.

Por lo que es importante conocer la **capacidad gástrica de un bebé las primeras semanas**, eso les dará confianza en que todas las madres tiene la **capacidad de producir la cantidad suficiente de leche para su bebé.**

Para su mejor comprensión observe con detenimiento la siguiente ilustración donde se compara la capacidad gástrica en su tamaño con ejemplos que seguramente le son familiares y le permiten ubicar de mejor forma la cantidad de leche que realmente requiere su bebé durante el primer mes.



## Tamaño del estómago de un recién nacido a término

Edad del bebé	¿Cuánta leche en promedio produce mamá por toma?	¿Cuál es el tamaño del estómago del bebé? Tome como guía los siguientes alimentos:	Características de la leche materna
<b>1 día</b>	<b>5-7 ml</b> 	<b>Cereza</b> 	<b>Día 1 Calostro</b>  ¡Unas gotitas de cada pecho por toma son suficientes!
<b>3 días</b>	<b>22-27 ml</b> 	<b>Nuez (castilla)</b> 	<b>Día 3 Leche de transición</b>  Aumentará gradualmente la producción de leche a partir del 3er día
<b>7 días</b>	<b>45-60 ml</b> 	<b>Chabacano</b> 	<b>Día 10 en adelante Leche madura</b>
<b>28 días</b>	<b>80-150 ml</b> 	<b>Huevo (grande)</b> 	Se mantiene la producción de leche de acuerdo a las necesidades del bebé

## Para que los padres y la familia estén seguros de que el bebé es alimentado de forma correcta recuerde siempre que:

- 🔍 Un bebé debe ser **alimentado entre 10 y 12 veces al día** incluyendo la noche. (24 horas)
- 🔍 Si duerme por más de tres horas en las primeras 4 semanas hay que despertarlo con gentileza, amamantarlo y que vuelva a dormir. Después el bebé establecerá su propio patrón de sueño y alimentación. ¡Al inicio hay que ayudarlo un poquito!
- 🔍 El bebé en condiciones normales puede perder hasta el 10% de su peso al nacimiento en la primera semana por el proceso de adaptación a la vida extrauterina; sin embargo, lo recupera y **aumenta de peso** alrededor de las dos semanas de edad.
- 🔍 La **hidratación** es otro dato de una alimentación suficiente. El bebé puede mojar antes de los seis días 5 pañales en 24 horas y de los siete días en adelante en promedio 6 o más pañales en 24 horas.
- 🔍 **Recuerde que:** Lactar al bebé durante la noche estimula una mayor producción de leche en las siguientes tomas.

Recuerde que durante **los primeros 6 meses la lactancia es a demanda y exclusiva** y con alimentación complementaria hasta los 2 años o más si mamá y bebé lo desean.

Establecer la lactancia es un proceso y su bebé la guiará:

¡No le imponga horarios! Amamántelo cuando presente las “señales tempranas de hambre”  
Observe a su bebé y confíe en usted ¡Aprendan juntos!

