

Hablemos ACERCA DE...

Producción de leche materna y su detención

Las mujeres dejan de lactar por muchos motivos diferentes. En una época, las madres recibieron medicamento para detener la producción de leche. Ese método ya no está aprobado para tratamiento en los Estados Unidos. Ahora usamos un método natural.

¿Debo de dejar de lactar y extraer la leche?

Si usted deja de hacerlo repentinamente, puede experimentar ingurgitación y dolor (conductos de leche obstruidos). Usted también está en riesgo de contraer una infección de las mamas. Es mejor detener la producción gradualmente.

El vaciado y la estimulación frecuentes de las mamas aumentan la producción de leche. Vaciar con menos frecuencia y evitar la estimulación de las mamas disminuye la producción de leche. Al seguir estas instrucciones, usted permanecerá cómoda a medida que su cuerpo deja de producir leche.

¿Qué puedo hacer?

- Utilice el extractor de leche o la extracción manual cuando sus senos se sientan muy llenos. No espere a que sus senos endurezcan.
- No vacíe el seno; extraiga suficiente leche para aliviar la presión. Cuando la leche se deja en el seno, el cerebro da una señal para frenar y finalmente detener la producción de leche.
- A medida que disminuye el suministro de leche, usted ya no tendrá que bombear sus senos para permanecer cómoda.
- Después de extraer, utilice bolsas de hielo, paquetes de gel o un paquete de guisantes congelados en cada seno. Para evitar que se

congele la piel, coloque una toalla delgada sobre sus senos y ponga la bolsa de hielo sobre la toalla. El hielo disminuirá la producción de leche.

- Usted puede utilizar hojas de col verde en lugar de bolsas de hielo o guisantes congelados. Lave, seque y coloque las hojas de col en una bolsa en el refrigerador. Una bolsa estilo Ziploc® funciona bien. Pele la vena grande de la hoja de col y aplástela en sus manos o mediante el uso de un rodillo. Aplique la hoja de col directamente a los senos. Déjela sobre los senos hasta que la hoja comience a marchitarse. Repita el procedimiento cuantas veces lo desee, sustituya la hoja de col cada 2 horas. La hoja de col ayudará a disminuir la producción de leche. Tenga en cuenta que la hoja de col no necesita estar fría para que haga efecto.
- Si usted tiene problemas para sacar la leche, puede utilizar un paño tibio brevemente. El calor aumenta la inflamación y no se debe utilizar a menudo.
- Use un sostén o sujetador deportivo de apoyo para evitar que la ropa roce el pezón y lo estimule. No coloque vendas sobre sus senos porque disminuirá la circulación, aumentará el dolor y puede causar obstrucción de sus conductos de leche.
- Tome un medicamento antiinflamatorio como ibuprofeno, para disminuir el dolor y la inflamación durante la primera semana.
- No apriete el seno para ver si hay leche. Usted puede estimular la producción de leche si lo hace. Pequeñas cantidades de leche pueden permanecer en el seno hasta un mes.

¿Cuánto tiempo implica?

Puede tomar unos días o una semana detener la producción de leche. Qué tan pronto dejará de producir dependerá de la cantidad de leche que está produciendo actualmente y que tan rápido su cuerpo responde al proceso.