

Hablemos Acerca De...

Detener la producción de leche materna

Las mujeres dejan de amamantar por muchos motivos diferentes. Hubo una época en que las madres recibían medicamentos para detener su producción de leche. Ese método ya no es aprobado como tratamiento en los Estados Unidos. Ahora, utilizamos un método natural.

¿Debería yo dejar de amamantar y de bombear la leche?

Si usted para de forma repentina, puede experimentar congestión mamaria (conductos de leche obstruidos). Usted también presenta riesgo de infección mamaria. Es mejor dejar de producir leche materna de forma gradual.

Vaciar y estimular el seno con frecuencia incrementa el suministro de leche. Vaciar el seno con menos frecuencia y evitar la estimulación de los senos disminuirá el suministro de leche. Siguiendo estas instrucciones, usted sentirá alivio a medida que su cuerpo deje de producir leche.

¿Qué debería hacer para dejar de producir leche?

- Utilice su bomba para los senos o exprima la leche con la mano cuando sus senos se sientan muy llenos o con dolor. No espere hasta que sus senos estén muy duros.
- No vacíe su seno; bombee justo la leche suficiente para aliviar la presión. Cuando la leche se deja en los senos, el cerebro da la señal de disminuir y eventualmente detener la producción de leche. A medida que su leche disminuya, usted ya no necesitará bombear sus senos para sentir alivio.
- Después de bombear, utilice compresas de hielo, compresas de gel o un paquete de chicharos congelados en cada seno de 5 a 15 minutos cada vez. Para evitar que se congele la piel, coloque una toalla fina sobre sus senos y coloque la compresa de hielo sobre la toalla. El hielo ayudará a disminuir la producción de leche.



- Trate de usar hojas de repollo verdes en lugar de compresas de hielo o chicharos congelados. Lave, seque y coloque las hojas de repollo en una bolsa en el refrigerador. Una bolsa plástica con cierre hermético funciona bien. Quite la vena grande de la hoja de repollo triturándola en sus manos. Aplique la hoja de repollo directamente a su seno. Déjela sobre su seno hasta que la hoja comience a marchitarse. Repita cuando lo desee, sustituyendo la hoja de repollo cada 2 horas. La hoja de repollo ayudará a disminuir la producción de leche. La hoja de repollo no tiene que estar fría para tener eficacia.
- Si tiene problemas para hacer bajar o liberar su leche, utilice un paño tibio por unos instantes. También puede tratar de ducharse con agua caliente o sentarse en una bañera con agua tibia, permitiendo que ésta produzca un masaje en sus senos. Estas técnicas pueden ayudar a su cuerpo a liberar la leche. Sin embargo, el calor aumentará la hinchazón y no se debería usar con frecuencia.

- Lleve un brazier de soporte o un brazier deportivo para evitar que su ropa produzca un roce en su pezón y lo estimule. No sujete fuertemente sus senos. Esto disminuirá la circulación, incrementará el dolor y puede hacer que los conductos de leche se obstruyan o se infecten.
- Tome un medicamento anti-inflamatorio, como el ibuprofeno, para disminuir el dolor y la hinchazón durante la primera semana.

¿Cuánto tiempo se necesita para dejar de producir leche?

Puede tomar desde unos días hasta una semana para detener la producción de leche. Depende de cuánta leche esté produciendo usted actualmente y lo rápido que su cuerpo responda al proceso.

Notas

Breast milk production, stopping

.....
Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.