Hablemos
Acerca De…

Cómo parar la producción de leche materna

Las mujeres dejan de amamantar por muchas razones diferentes. En el pasado se le daba medicamento a la madre para detener la producción de leche. Hoy en día, ese método ya no está aprobado como tratamiento en los Estados Unidos. Ahora usamos un método natural.

¿Debo solo parar de amamantar o de extraer la leche?

Si deja de amamantar abruptamente, puede sufrir de acumulación y dolor (o congestión de los ductos). También tendrá el riesgo de una infección en los senos. Es mejor parar la producción gradualmente. El sacarse la leche a menudo y el estímulo de los senos incrementa la producción de leche. El sacarse la leche con menos frecuencia y prevenir la estimulación de los senos disminuirá la producción de leche. Al seguir estas instrucciones, se sentirá cómoda a medida de que su organismo deje de producir leche.

¿Qué debo hacer?

- Use su bomba succionadora cuando sus senos estén muy llenos. No espere a que endurezcan.
- No saque toda la leche del seno, solo succione la suficiente leche para aliviar la presión. Cuando permanece leche en el seno, el cerebro envía una señal para retrasar la producción de leche y posteriormente parar su producción.
- A medida que disminuya su producción, no necesitará usar la bomba succionadora para sentirse cómoda.
- Después de bombear los senos, coloque paquetes de hielo, paquetes de gel o una bolsa de chícharos congelados en cada seno. Para evitar que la piel se congele, coloque una toalla sobre cada seno y el paquete de hielo encima de la toalla. El hielo ayudará a disminuir la producción de leche.
- Puede usar hojas de col verde en vez de los paquetes de hielo o de chícharos congelados. Lave, seque y coloque las hojas dentro de una bolsa en el refrigerador. Una bolsa estilo Ziploc® funciona muy bien. Aplane la cavidad grande de la hoja de col con las manos o con un rodillo. Aplique la hoja de col directamente sobre el seno. Retírela cuando la hoja comience a marchitarse (20 minutos). Repita según sea necesario. La hoja de col ayudará a disminuir la producción de leche. Tome nota de que la hoja de col no necesita estar fría para que surta su efecto.
- Si tiene problemas para que la leche baje, puede usar una toallita tibia brevemente. Lo tibio aumentará la hinchazón y no debe usarse con frecuencia.
- Use un sostén (corpiño) deportivo para evitar que la ropa friccione (roce) sobre su pezón y lo estimule. No faje los senos, ya que disminuirá la circulación, incrementará el dolor y puede provocar que los conductos se tapen.
- Tome un medicamento antiinflamatorio, como por ejemplo, el ibuprofeno, para disminuir el dolor y la hinchazón durante la primera semana. Un antihistamínico como Benadryl® también puede ayudar a disminuir la producción de leche.
- No olvide tomar líquidos si siente sed durante el proceso de paro.
- No presione los senos para saber si tienen leche. Puede estimular la producción si lo hace. Pueden permanecer pequeñas cantidades de leche en el seno por hasta un mes.

¿Cuánto tiempo lleva?

Puede tomar de unos días a una semana el parar la producción de leche. El tiempo que tarde para detener la producción de leche dependerá de la cantidad de leche que usted actualmente produce,

y también de la rapidez con la que su organismo responda a este proceso.

Para más información:

Comuníquese con el Centro de Lactancia (Intermountain Breastfeeding Center) al 801.662.3686.

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
Healing for life℠

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 07/09
© Primary Children's Medical Center 2009
Breastmilk, stopping production

ST-11/09

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.