

La lactancia materna: Cómo aumentar la producción de leche

Este folleto ofrece información y consejos para ayudar a aumentar la producción de leche materna de su cuerpo.

Al leer tenga en cuenta que muchas mujeres tienen problemas con la baja producción de leche de vez en cuando. Así que trate de no desanimarse. Hay muchas cosas que usted puede hacer para aumentar su producción de leche, y el esfuerzo adicional que haga hoy hará una gran diferencia para su bebé.

¿Por qué no estoy produciendo suficiente leche?

Hay varias razones posibles para el bajo suministro de leche. La más común es la falta de demanda (no dar pecho o no extraer con suficiente frecuencia, o durante el tiempo suficiente). Una mala nutrición, la fatiga y el estrés también pueden ser culpables. Los consejos en la parte posterior de este folleto pueden ayudar con todos ellos.

Otra posible causa de la baja producción de leche son algunos medicamentos y fármacos. **Hable con un especialista en lactancia (experto en lactancia materna) sobre los medicamentos, herbales, suplementos u otras sustancias que usted esté tomando. También puede llamar a la Línea de Ayuda del Embarazo: 1-800-822-BABY (2229).** Algunas sustancias, solas o en combinación, pueden reducir la producción de leche. Especialmente:

- **Hable con su médico acerca de su método de control de la natalidad.** Algunos métodos anticonceptivos con estrógenos pueden reducir la producción de leche materna. Es posible que tenga que cambiar a otro método de control de la natalidad por un tiempo.
- **No tome ninguna especialidad de té, vitaminas o suplementos para la lactancia materna sin antes consultar con su especialista en lactancia.** Algunos de éstos no funcionan, y algunos de hecho disminuyen la producción de leche materna en algunas personas.
- **No fume.** Para ayudarla a dejar de fumar, hable con su médico o llame a este número telefónico de ayuda: 1-888-567-8788. Siga intentando dejar de fumar hasta que tenga éxito. ¡Vale la pena!



Dele pecho a su bebé y utilice la bomba (tiraleche)

Para aumentar su leche, **es necesario vaciar los senos a menudo y por completo.** Durante un tiempo, puede ser necesario combinar la lactancia materna y la extracción, o — si su bebé no está alimentándose del pecho — bombeo con más frecuencia.

Utilice la bomba de extracción adecuada

Para aumentar la producción de leche, usted tendrá que utilizar una bomba de grado hospitalario. Este tipo de bomba tiene la configuración de succión adecuada y puede bombear ambos senos al mismo tiempo.

Observación: si usted ya tiene una bomba eléctrica, pregunte a su especialista en lactancia si puede usarla.

Su especialista en lactancia puede recomendar una bomba para comprarla o alquilarla. Cuando reciba la bomba y el equipo respectivo, pida a su especialista en lactancia que compruebe el ajuste de sus senos a las bridas. (Las bridas son los embudos de plástico. Éstos vienen en el equipo de la bomba con la tubería que conecta a ésta.)

Si usted está preocupada por el costo del alquiler de una bomba de grado hospitalario, tenga en cuenta lo siguiente:

- La mayoría de las compañías de seguros cubrirán ya sea el costo del alquiler de una bomba de grado hospitalario o el costo de la compra de una bomba eléctrica doble. La mayoría de las aseguradoras cubrirán los gastos de alquiler. Si usted está en Medicaid y afiliada a WIC (Mujeres, Bebés y Niños — un programa gubernamental de nutrición), puede obtener una bomba en la oficina local de WIC.
- El costo de compra o alquiler de una buena bomba es menor al costo de la fórmula.

Consejos para la lactancia materna y la extracción con el fin de aumentar la producción de leche

Si su bebé está lactando...

- Amamante tantas veces como su bebé quiera el pecho (pruebe cada 2 horas — o más a menudo — durante el día).
- Bombee ambos senos después de amamantar.
- No dure más de 5 horas por la noche sin dar pecho o bombear.

Acerca del bombeo...

- Bombee ambos senos al mismo tiempo.
- Extraiga o amamante después de períodos de contacto con su bebé piel a piel. (El contacto piel a piel —también llamado “método canguro”— significa sostener a su bebé cerca, de modo que sus pechos desnudos se toquen.)
- Bombee y dé masaje a sus senos entre 8 y 10 veces al día, durante 15 a 30 minutos por sesión. Aquí le decimos cómo:
 - Bombee hasta que la leche ya no salga en chorritos.
 - Quite el embudo del pecho y dé masaje alrededor de su seno en círculo, moviéndose gradualmente hacia adentro, hacia el pezón.
 - Bombee de nuevo. Cuando la leche haya dejado de gotear, bombee por 2 minutos más antes de detenerse.
- Al bombear, aumente la presión de succión después de la bajada (después de que la leche comience a salir). Esto ayudará a vaciar su seno. Pero no tan fuerte que sea doloroso.
- Antes y durante el bombeo, coloque una almohadilla caliente, paño de agua tibia o un “bed buddy” en su hombro, cuello o pecho. (Usted puede hacer una compresa caliente o “bed buddy” llenando un calcetín o una bolsa de tela con frijoles o arroz. Caliéntelo en el microondas.)
- Trate de “súper bombear” a diario para ayudar a incrementar las hormonas estimulantes de la producción de leche. Para practicar este bombeo intensivo: bombee 10 minutos, descanse 10; bombee 10 minutos, descanse 10, etc., durante 1 hora.



Cuide lo que come y bebe

Los buenos hábitos ayudan a la producción de buena leche materna. Adopte estos hábitos:

- Siéntese y aliméntese con al menos 3 comidas balanceadas y 2 refrigerios saludables de proteína a diario.
- Todos los días, beba de 6 a 8 vasos llenos de agua o jugo. Modere la ingesta de cafeína.
- Tome un multivitamínico con hierro diariamente.

Duerma y descanse

La fatiga puede afectar su producción de leche. Pruebe estos consejos para ayudarlo a dormir y descansar lo suficiente:

- Acuéstese temprano y tome siestas durante el día. ¡Desconecte el teléfono!
- Pida ayuda con las tareas cotidianas. Al menos hasta que su suministro de leche sea adecuado, deje de trabajar tanto.
- Dedique un fin de semana para unas minivacaciones. No haga nada más que comer y relajarse (además de dar pecho y bombear). Centre la atención en aumentar su producción de leche.

Relájese

El estrés no ayudará a su cuerpo a producir leche.

Trate de relajarse:

- Tome un baño o una ducha caliente.
- Pida un masaje en la espalda mientras usted está bombeando.
- Escápese un poco. Disfrute un video o un libro. Que le hagan un masaje, manicura o pedicura.
- Ponga música relajante, cierre los ojos y piense en cosas positivas. Piense en todo lo que usted está dando a su bebé mediante la lactancia materna — y sea amable con usted misma.

Increasing Breastmilk Production