

Hablemos Acerca De...



Parar la producción de leche materna

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

¿Debo parar de amamantar?

El parar de amamantar abruptamente puede causar dolor e hinchazón (los conductos de leche se tapan), y la ponen a riesgo de desarrollar una infección del pecho. Es mejor parar la producción gradualmente.

El sacarse la leche a menudo, y el estimular los pechos aumenta la producción de leche. El sacarse la leche con menos frecuencia, y el prevenir la estimulación del pecho disminuirá la producción de leche. Si sigue éstas instrucciones, se sentirá más a gusto a medida que su cuerpo deja de producir leche.

¿Qué debo hacer?

- Use la bomba succionadora cuando sus pechos están muy llenos; no espere que sus pechos se endurezcan. No saque toda la leche del pecho, saque apenas suficiente leche para aliviar la presión del pecho. Cuando queda leche en el pecho, el cerebro envía una señal para retrasar la producción de la leche y eventualmente parar su producción. A medida que su producción disminuya no necesitará usar la bomba succionadora para sentirse cómoda.

- Después de bombear los pechos, use paquetes de hielo o un paquete de chicharos (arvejas) congelados en cada pecho. Para evitar que la piel se congele, use una toalla sobre cada pecho y ponga el paquete de hielo encima de la toalla. El hielo le ayudara a disminuir la producción de leche.
- Si tiene problemas para que la leche baje, puede usar una toallita tibia brevemente, pero lo tibio aumentará la hinchazón y no debe usarse con frecuencia.
- Use un sostén (corpiño) deportivo para evitar que la ropa friccion (roce) sobre su pezón y lo estimule. No ate con algo ajustado los pechos porque disminuirá la circulación y puede causar que los conductos de leche se tapen.
- Tome un anti-inflamatorio, como por ejemplo, ibuprofeno, para disminuir el dolor y la hinchazón durante la primera semana. Un antihistamínico como Benadryl quizás también le ayude a disminuir la producción de leche.
- Tome mucha leche y también coma alimentos que contienen un alto contenido de agua en ellos, como por ejemplo, sopa, leche, frutas, verduras, ensaladas verdes, y jugos licuados.

No apriete los pechos para ver si todavía tienen leche. Si hace esto estimulará más la producción de leche. Cantidades pequeñas de leche permanecerán en los pechos aproximadamente por un mes.

¿Cuánto tiempo lleva?

Puede tomar de unos días hasta una semana el parar la producción de leche. El tiempo que tome para parar la producción de leche dependerá en la cantidad de leche que usted actualmente produce, y también en lo rápido que su cuerpo responda a este proceso.

Para más información contactar:

al Centro de Lactancia de Intermountain al 800.662.3686.



Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 3/04

© Primary Children's Medical Center 2004

Stopping Breastmilk Production

ST-03/07

All of the information contained in the *Let's Talk About* . . . series is for educational purposes only. This educational information is not a substitute for medical advice or for care from a physician or other health care professional. If you have questions about your child's health, contact your health care provider.