

# Lactancia: cómo aumentar la producción de leche

Este folleto incluye información y consejos para ayudarle a producir más leche materna para su bebé.

Es común que las mujeres lactantes experimenten poca producción de leche de vez en cuando. Hay muchas cosas que puede hacer para aumentar su producción de leche, y su esfuerzo extra puede marcar una gran diferencia para su bebé.

## ¿Por qué tengo una baja producción de leche?

Hay varias razones para una baja producción de leche. La más común es la falta de demanda (no amamantar ni extraerse leche con la frecuencia suficiente o durante un tiempo suficiente para estimular la producción). La mala alimentación, el cansancio y estrés también pueden influir. Los consejos que se encuentran en el reverso de este folleto pueden ayudar.

Los medicamentos y fármacos también causan una baja producción de leche. **Hable con un orientador en lactancia (experto en lactancia materna) sobre los medicamentos, hierbas, suplementos u otras sustancias que usted está tomando. También puede llamar a la línea de asistencia durante el embarazo, 1-800-822-BABY (2229).** Algunas sustancias, solas o en combinación, pueden reducir su producción de leche. En particular:

- **Hable con su médico sobre los métodos anticonceptivos.** Algunos métodos anticonceptivos que contienen estrógenos pueden reducir la producción de leche materna. Es posible que tenga que cambiar el método anticonceptivo por otro durante un tiempo.
- **No tome ningún té especial, vitaminas ni suplementos para la lactancia materna sin primero hablar con el orientador en lactancia materna.** Algunos de ellos no funcionan y otros en realidad disminuyen la producción de leche materna en algunas mujeres.
- **No fume.** Para obtener ayuda para dejar de fumar, hable con su médico o llame a este número telefónico: 1-888-567-8788. Para obtener información adicional y recursos sobre el tabaquismo, vea el folleto de Intermountain: **Living and Learning Together: A Guide to Breastfeeding** (**Vivir y aprender juntos: una guía para el amamantamiento**). Siga intentando dejar de fumar hasta que lo logre. ¡Vale la pena!



## Principios básicos: lactancia materna y extracción de leche

Para aumentar la producción de leche, debe **vaciar sus senos a menudo y por completo**. Puede necesitar combinar la lactancia materna y la extracción de leche durante un tiempo, o extraerse leche con más frecuencia si su bebé no se está alimentando.

### Use la bomba sacaleches correcta

Usar una bomba de grado hospitalario es importante para aumentar su producción de leche. Este tipo de sacaleches tiene unos ajustes de succión apropiados y puede extraer de ambos senos al mismo tiempo. Pídale al orientador en lactancia materna que le recomiende una bomba sacaleches para comprar o alquilar. *Si ya tiene su propia bomba sacaleches eléctrica, pregúntele a su orientador en lactancia materna si puede usar su bomba.*

Cuando tenga la bomba y el kit correspondiente, pídale al orientador en lactancia materna que revise el ajuste de sus senos en los rebordes. (Los rebordes son los embudos de plástico que vienen en el kit de la bomba sacaleches con los tubos que se conectan a este).

Si el costo es un problema, tenga en cuenta que:

- La mayoría de las compañías de seguro cubrirán tanto el costo de alquiler de una bomba sacaleches de grado hospitalario, o el costo de la compra de una bomba sacaleches eléctrica doble personal. Si tiene Medicaid y está inscrita en el programa WIC (Women, Infants and Children, un programa gubernamental de nutrición) puede obtener una bomba a través de la oficina local de WIC.
- El costo de la compra o alquiler de una buena bomba sacaleches es inferior al costo de la leche de fórmula.

## Consejos para amamantar y la extracción de leche para aumentar su producción

### Si está amamantando a su bebé:

- Hágalo cada vez que su bebé se prenda al seno. Durante el día, intente cada 2 horas o con más frecuencia.
- Extráigase leche de ambos senos después de amamantar, vaciando cada seno por completo.
- Durante la noche, no deje pasar un intervalo de más de 5 horas sin amamantar o extraerse la leche.

### Acerca de la extracción de leche:

- Asegúrese de que el tamaño del reborde sea el correcto. Consulte a un especialista u orientador en lactancia materna si no está segura.
- Extráigase leche de ambos senos al mismo tiempo.
- Extráigase leche o amamante después de estar en contacto piel con piel con su bebé. (Sostener piel con piel, también llamado “cuidado de canguro” significa sostener al bebé estrechamente para que sus pechos lo toquen).
- Extráigase leche y masajee sus senos entre 8 y 10 veces por día, durante 15 a 30 minutos por sesión. A continuación encontrará cómo:
  - Extráigase leche hasta que ya no salga más.
  - Retire su seno del reborde y masajee alrededor del seno en círculo, moviendo gradualmente hacia el pezón.
  - Extráigase leche nuevamente. Cuando ya no gotee más leche, bombee durante 2 minutos más antes de dejar de hacerlo.
- Al extraerse leche, intensifique la presión y reduzca la velocidad después de que la leche comienza a salir, o después de 2 minutos. Esto ayudará a vaciar el seno. Puede ajustar la presión según su nivel de comodidad individual.
- Antes y durante la extracción de leche, colóquese una almohadilla térmica, un paño húmedo tibio o un almohadilla “bed buddy” tibia sobre el hombro, el cuello o el pecho. (Puede hacer una almohadilla “bed buddy” llenando un calcetín o una bolsa de tela con frijoles o arroz. Caliéntelo en el microondas).
- Trate de intensificar la extracción de leche todos los días para ayudar a aumentar las hormonas que producen leche. Para intensificar la extracción de leche, extráigase leche durante 10 minutos, descanse 10 minutos, extráigase durante 10 minutos, descanse 10 minutos y repita esto durante una hora.



## Esté atenta a lo que come y bebe

Los buenos hábitos alimenticios ayudan a producir buena leche materna. Adopte estos hábitos:

- *Siéntese* y coma al menos 3 comidas equilibradas y 2 bocadillos proteínicos saludables todos los días.
- Beba entre 6 y 8 vasos llenos de agua o jugo todos los días. Limite la ingesta de caféina.
- Tome un multivitamínico con hierro todos los días.

## Duerma y descanse

Si está cansada o fatigada, la producción de leche puede disminuir. Pruebe estos consejos que le ayudarán a descansar:

- Acuéstese temprano y tome siestas durante el día. Apague el teléfono.
- Pida ayuda con las tareas cotidianas, al menos hasta que su producción de leche sea adecuada.
- Reserve un fin de semana para unas minivacaciones. No haga otra cosa que no sea comer, relajarse, amamantar y extraerse leche. Concéntrese en aumentar su producción de leche.

## Relájese

El estrés puede reducir la capacidad del cuerpo para producir leche. Intente lo siguiente para poder relajarse:

- Tome un baño o ducha caliente.
- Pida que le masajeen la espalda mientras se está extrayendo leche.
- Escápele un poco. Mire un video o lea un libro. Obtenga un masaje, hágase la manicura o pedicura.
- Ponga música relajante, cierre los ojos y piense en cosas positivas. Piense en todo lo que le está dando a su bebé al amamantarlo, y sea amable con usted misma.
- Recuerde: la práctica hace al maestro.

Breastfeeding: Increasing Milk Production

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.

© 2009-2017 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS01375-09/17 (Last reviewed - 09/17) (Spanish translation 10/18 by inWhatLanguage)