La lactancia: cómo aumentar la producción de leche

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. La razón más común es 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, 1-866-626-6847.** 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: **Vivir y aprender juntos: una guía para el amamantamiento.** Siga intentando dejar de fumar hasta que lo logre. ¡Vale la pena!

Principios básicos: la lactancia materna y la 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 un extractor de leche correcto

Usar un extractor de leche de grado hospitalario es importante para aumentar su producción de leche. Este tipo de extractor de leche tiene unos ajustes de succión apropiados y puede extraer de ambos senos al mismo tiempo. Pídale al orientador en lactancia que le recomiende un extractor de leche para comprar o alquilar. **Si ya tiene su propio extractor eléctrico, pregúntele a su orientador en lactancia si puede usar el suyo.**

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

- La mayoría de las compañías de seguro cubrirán el costo del la compra de un extractor de leche eléctrico doble.
- La mayoría de las compañías de seguro cubrirán el costo de alquiler de un extractor de leche de grado hospitalario si no va a comprar un extractor de leche personal. Si tiene Medicaid y está inscrita en el programa WIC (Women, Infants and Children, un programa gubernamental de nutrición) puede obtener un extractor de leche a través de la oficina local de WIC.
- El costo de la compra o alquiler de un buen extractor de leche 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.
- Extraiga 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. Pida a su especialista u orientador en lactancia materna si no está segura.
- Extraiga leche de ambos senos al mismo tiempo.
- Extraiga 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).
- Extraiga leche y masajee sus senos entre 8 y 10 veces por día, durante 15 a 30 minutos por sesión. A continuación encontrará cómo:
  - Extraiga leche hasta que ya no salga más.
  - Retire su seno del reborde y masajee alrededor del seno en círculo, moviendo gradualmente hacia el pezón.
  - Extraiga 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. Puedes volver a una velocidad de succión más rápida y baja para intentar estimular otra bajada de la leche.
- Antes y durante la extracción, colóquese una almohadilla térmica o un paño húmedo y tibio en el cuello para favorecer la relajación. No aplique calor directamente sobre los senos.
- 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, extraiga leche durante 10 minutos, descanse 10 minutos, extraiga 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.
- No intente perder peso mientras está intentando aumentar su suministro de leche.
- Una hidratación y nutrición adecuadas son importantes. Bebe cuando tengas sed. A algunas madres les resulta útil tener agua y refrigerios cerca del lugar donde suelen amamantar.
- Tome multivitaminas con hierro todos los días.

Autocuidado

El autocuidado puede ser una herramienta importante para reducir el estrés y la fatiga. Estos factores pueden provocar una menor producción de leche.

El autocuidado es diferente para cada persona. Es importante aceptar ayuda y dedicar tiempo al autocuidado, aunque solo sean unos minutos.

Los asesores de lactancia están disponibles para ayudarte a solucionar problemas con su producción de leche. Las citas suelen estar cubiertas por el seguro. Para programar una cita, escanea el código QR.

©2009-2025 Intermountain Health. 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 médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS137S - 03/25 (Last reviewed - 03/25) (Spanish translation by CommGap)