

Lactancia Materna – Interrupción de la Producción de Leche Materna

La elección de dejar de producir leche materna es una decisión personal. Si usted ha decidido parar la lactancia materna para su bebé, aquí hay algunas cosas que puede hacer para dejar de producir leche.

Deseamos apoyar su decisión y ayudarle con este proceso.

Su cuerpo produce leche materna en respuesta a amamantar a su bebé o extraer leche materna (bombeo). A medida que esta estimulación disminuye o se detiene, su cuerpo también disminuirá o dejará de producir leche. Se puede hacer esto usando un método abrupto o gradual. Puede tomar varios días o semanas para que sus senos paren completamente de producir leche. La plenitud del seno debe disminuir en 1 a 3 días.

Se puede sentir sentimental durante este tiempo. Asegúrese de cuidarse. Descanse mucho. Coma una dieta nutritiva. Disminuya su estrés y consiga la ayuda que necesita.

Método gradual o lento



(Método Preferido)

- Use un buen brasier de apoyo y cómodo hasta que note que la plenitud del seno y el malestar hayan desaparecido. No se recomienda usar un vendaje Ace alrededor del seno.
- Aumente poco a poco el tiempo entre las sesiones de lactancia o bombeo (Por ejemplo: Bombee cada 4 horas en vez de cada 3 horas. Aumente este tiempo cada 1 a 2 días).
- Disminuya el tiempo que extrae la leche. (Bombee por 10 minutos en vez de 15 minutos. Disminuya el tiempo de bombeo cada 1 a 2 días).
- Use bolsas de hielo (cubiertas con una tela fina) en el seno por 5 a 15 minutos varias veces al día después de extraer la leche. Las hojas frías de col también pueden ser útiles. Coloque una hoja fría de col en cada seno y cambie cada 2 horas hasta que haya pasado la congestión mamaria.
- Tome un analgésico, según sea necesario para el malestar. Consulte a su proveedor de servicios de salud sobre esto.
- Observe si hay ductos obstruidos (bultos mamarios sensibles y dolorosos) o infección mamaria (un área sensible, enrojecida junto con fiebre, escalofríos, dolor de cabeza y dolores generales). Contacte a su persona de apoyo de lactancia materna y/o su proveedor de servicios de salud si cualquiera de estas condiciones se desarrollan.

Vea el reverso de esta hoja para ver el MÉTODO ABRUPTO (REPENTIDO) O RÁPIDO

Método abrupto (repentino) o rápido

(Se recomienda sólo cuando hay una condición que requiere el ablactación rápidamente).

- Use un buen brasier de apoyo y cómodo las 24 horas del día hasta que note que la plenitud del seno y el malestar hayan desaparecido.
- Use bolsas de hielo (cubiertas con una tela fina) en el seno por 5 a 15 minutos varias veces al día. Las hojas frías de col también pueden ser útiles. Coloque una hoja fría de col en cada seno y cambie cada 2 horas hasta que haya pasado la congestión mamaria.
- Tome un analgésico, según sea necesario para el malestar. Consulte a su proveedor de servicios de salud sobre esto.
- Observe si hay ductos obstruidos (bultos mamarios sensibles y dolorosos) o infección mamaria (un área sensible, enrojecida junto con fiebre, escalofríos, dolor de cabeza y dolores generales). Contacte a su persona de apoyo de lactancia materna y/o su proveedor de servicios de salud si cualquiera de estas condiciones se desarrollan.
- Quizá necesite bombear suficiente leche materna para aliviar la plenitud y malestar. Esto desacelerará el proceso, pero le hará sentir más cómoda.

Llame a la Línea de Ayuda del Programa de Gestión de Lactancia del Hospital Children's Mercy al (816) 346-1309 si tiene preguntas o inquietudes.