

Lactancia Materna – Aumento del Suministro de Leche

La mejor manera de aumentar su suministro de leche es aumentando la estimulación del seno. Puede poner a su bebé al seno para más alimentaciones y/o extraer leche usando un extractor de leche.

La estimulación del seno ayuda a aumentar los niveles de la hormona prolactina. La **prolactina** es conocida como la “hormona de la leche” y ayuda a iniciar y aumentar su suministro de leche.

Si su bebé está dispuesto o puede amamantar:

- Amamante a su bebé con frecuencia por 10 a 15 minutos cada 2 a 3 horas. Esto será al menos 8 a 12 veces en 24 horas.
- Poner a su bebé al seno en la noche es especialmente útil. La hormona productora de leche, la prolactina, se incrementa a esta hora.
- Bombear por 5 a 10 minutos después de amamantar a su bebé también pondrá más demanda en su cuerpo para producir leche.

Otras técnicas a usar:

- Aplique una toalla o paño tibio y húmedo en sus senos o tome una ducha tibia antes de alimentar o bombear.
- Masaje sus senos antes y durante la lactancia.
- Use técnicas de relajación mientras amamanta o bombea. Encuentre un lugar tranquilo para amamantar a su bebé o para bombear. Intente la respiración profunda o imagine un lugar agradable o leche fluyendo a su bebé. Escuche música tranquila o relajante mientras amamanta o bombea.
- Coma una dieta nutritiva. Siga una guía diaria de alimentos para mujeres lactantes. (Vea la TARJETA DE CUIDADO “Lactancia Materna - Dieta para la Mamá”).
- Beba agua u otros líquidos para satisfacer su sed.
- Mantenga un registro de las alimentaciones/bombeos para monitorear su progreso.

¡Vea la parte de atrás de esta hoja para mayor información!

Cosas que pueden reducir la producción de leche materna: →

- Estrés
- Inyección, parches, píldoras anticonceptivas
- Diuréticos
- Cigarrillos
- Condiciones hormonales como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) y niveles altos o bajos de tiroides
- Historial de cirugía de mamas o trauma
- Bajar de peso demasiado rápido puede disminuir su suministro de leche. Su pérdida de peso no debe ser más de 2 a 4 libras cada mes.

Llame a su especialista en lactancia si: →

- No nota un aumento en su producción de leche en 4 a 7 días.
- Cree que su bebé puede no estar recibiendo suficiente leche materna.

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.