

¿Cuántas veces debo extraer la leche?

Durante las dos primeras semanas es importante extraer la leche al menos 8 veces cada 24 horas.

- Intente extraer la leche cada 2 a 3 horas como mínimo durante el día.
- Intente extraer la leche cada 3 a 4 horas como mínimo durante la noche.
- Las hormonas que producen la leche están elevadas por la noche, por lo que trate de extraer la leche al menos una vez entre la medianoche y las 5 a. m.

Luego de dos semanas, es posible que pueda disminuir el número de veces que se extrae la leche. Puede utilizar el cuadro a continuación para ayudarlo a encontrar su “número mágico”.

Cantidad máxima de leche que logra sacar de una sola vez	10 oz o más	de 5 a 9 oz	de 3 a 5 oz	de 2 a 3 oz	de 1 a 2 oz
Número de veces que debe extraer la leche para aumentar su suministro	de 4 a 5	de 6 a 8	de 8 a 10*	de 10 a 12*	12*
Número de veces que debe extraer la leche para disminuir su suministro	2 veces	3 veces	de 4 a 5	6 veces	7 veces
Número de veces que debe extraer la leche para mantener el mismo suministro	de 3 a 4	5 veces	6 veces	7 veces	8 veces

*Pregunte sobre la Extracción intensiva si no puede extraer la leche este número de veces al día.

- Puede tomar algunos días para notar alguna diferencia después de realizar algún cambio en su horario de extracción de leche.
- Puede ser útil llevar un registro de la frecuencia con la que extrae la leche y cuánto logra extraer. De esa manera, notará rápidamente si su suministro de leche comienza a disminuir. Puede hacerlo en papel o con una aplicación en su teléfono.

El “Número mágico” también funciona si a veces está amamantando y a veces extrayendo la leche. Puede sumar el número de veces que amamanta y el número de veces que extrae la leche y utilizar la misma tabla de arriba. Puede aumentar ya sea la lactancia materna o la extracción de leche para producir más leche. Puede disminuir la extracción de leche o la lactancia materna si está produciendo demasiada.

Si tiene preguntas sobre su suministro de leche, llame a la Línea de Asistencia de Lactancia Materna y Extracción de Leche al (816) 346-1309.

Descargo de responsabilidad: El contenido del presente documento tiene el objetivo de promover la comprensión general del/de los tema(s) de salud descrito(s) en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, experiencia o juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deben utilizar dicha información como sustituto de recomendación y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, YA SEA EXPLÍCITA O IMPLÍCITA POR LEY, CON RESPECTO DEL CONTENIDO.