

Lactancia, cómo producir más leche

La mejor manera de incrementar la producción de leche depende de la estimulación de los senos. Puede poner al bebé en el pecho para alimentaciones más frecuentes y/o puede extraer la leche con la bomba extractora de leche. Cuanto más tiempo pasa haciendo lactar al bebé o bombeando la leche, tendrá más producción de la hormona prolactina. La prolactina es conocida como la “hormona de la leche” y ayuda a elaborar, así como también tiene el efecto de aumentar la producción de su leche.

Si su bebé puede lactar:

- Coloque a su bebé en el pecho frecuentemente por 10 a 15 minutos, cada 2 a 3 horas. Esto será al menos entre 8 a 12 veces en 24 horas.
- Alimente a su bebé por la noche y temprano por la mañana. Esto es de mucha ayuda porque el nivel de prolactina está naturalmente alto durante esos momentos
- Intente bombear la leche por 5 a 10 minutos después de que el bebé haya terminado de lactar, esto causa una respuesta en su cuerpo que lo estimula a producir más leche

Si su bebé NO lacta:

- Bombee la leche tan seguido como su bebé necesite alimentarse. Para los recién nacidos esto será, al menos, 8 veces en 24 horas. Bombee la leche por 10-15 minutos
- Use un sostén especial de manos libres, para lactancia. Mientras bombee, use sus manos para masajearse los senos, esto le ayudará a vaciarlos y le indicará al cerebro que debe continuar produciendo más leche. El sostén especial de manos libres para lactancia e permitirá usar las manos para beber algo, para comer un refrigerio o simplemente para descansar un momento mientras bombea

Otras técnicas que puede probar:

- Aplique una toallita o toalla tibia y húmeda sobre sus senos, o tome una ducha tibia antes de dar el pecho o de bombear
- Masajee sus senos antes y durante la alimentación
- Encuentre un lugar tranquilo para lactar a su bebé o para bombear. Imagine un lugar bonito que le gustaría visitar o piense en la leche que le está fluyendo a su bebé. Mientras lacta o se extrae la leche, ponga música que usted o su bebé disfruten.
- Beba agua u otros líquidos como te, jugo o leche. Evite la cafeína.
- Mantenga un registro en el que anote los momentos en que da el pecho o que bombea, de esta manera puede monitorear su progreso
- Una vez al día haga “bombeo intensivo” (power pumping). Bombee por 10 minutos, descanse por 10 minutos, y luego repita de nuevo. Haga esto por una hora.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.

Cosas que pueden reducir la producción de leche:

- Estrés
- Medicamentos tales como las pastillas anticonceptivas, el parche anticonceptivo las inyecciones anticonceptivas.
- Diuréticos.
- Cigarrillos
- Afecciones hormonales como el Síndrome del Ovario Poliquístico (PCOS, por sus siglas en inglés) o niveles bajos de las hormonas de la glándula tiroides
- Antecedentes de cirugía en los senos, en su historial médico
- Pérdida de peso demasiado rápido. Su pérdida de peso no debería ser de más de 2 a 4 libras por mes

Pida ayuda en cuanto a lactancia si:

- No ve un aumento en la producción de leche en 7 días
- Usted siente que su bebé no está recibiendo suficiente leche materna

Por favor llame a la Línea de Asistencia de Lactancia Materna y Extracción de Leche al (816) 346-1309 si tiene cualquier tipo preguntas o inquietudes.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.