

# Lactancia Materna – Restablecer el Suministro de Leche

## Factores que reducen la producción de leche materna:

**Una mujer que ha dejado recientemente de amamantar a su bebé o que no inició la lactancia después del nacimiento, puede tratar de restablecer su producción de leche materna. Este proceso se denomina relactancia. Esto tomará paciencia, compromiso y persistencia.**

El restablecimiento de su suministro de leche requiere la estimulación de los senos. Las mejores maneras de hacer esto son poner a su bebé al pecho para alimentarlo y/o extraer leche materna usando un extractor de leche. La estimulación de los senos ayuda a aumentar los niveles de la hormona prolactina. La prolactina se conoce como la "hormona de la leche" y ayuda a iniciar y aumentar su suministro de leche. Una vez que inicie este proceso, puede tomar hasta 14 días para notar cualquier cambio en los senos o suministro de leche.

## Si su bebé está dispuesto o puede amamantar:

- Ponga a su bebé al pecho 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 pecho en la noche es especialmente útil. La hormona productora de leche, la prolactina, se incrementa a estas horas.
- Puede tratar de poner el bebé al pecho antes o después de ofrecer el biberón.

## Si su bebé no está dispuesto o no puede amamantar:

- Haga contacto piel con piel sosteniendo a su bebé contra el pecho desnudo y ofrezca el seno en cualquier momento que el bebé muestre interés.
- Estimule sus senos usando un extractor de leche eléctrico de preparación doble de alta calidad.
- Bombeo cada 3 horas durante 10 a 15 minutos (incluso por la noche).

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

## Suplementación:



- Su bebé necesitará una alimentación completa de leche materna extraída o fórmula de alguna manera (por alimentación con biberón o Sistema de Nutrición Suplementaria) hasta que usted haya establecido un suministro completo de leche. Algunas mujeres pueden necesitar suplementar además de proporcionar leche materna hasta que el bebé esté ablactado.
- Una vez establecido su suministro de leche, la suplementación de su bebé puede ser disminuida gradualmente. Se debe hacer esto bajo la supervisión del médico de su bebé o especialista en lactancia.
- El peso de su bebé debe ser monitoreado cuidadosamente.
- Las orinas y heces de su bebé deben ser monitoreados muy de cerca para asegurar de que esté recibiendo suficiente leche (6 a 8 pañales mojados y 4 a 8 pañales sucios en un período de tiempo de 24 horas).

## Factores que reducen la producción de leche materna:



- Estrés
- Píldoras anticonceptivas (especialmente aquellas que contienen estrógeno), parches o inyección
- Diuréticos
- Cigarrillos
- Pérdida de peso muy apresurada
- Condiciones hormonales como el síndrome de ovario poliquístico o niveles altos o bajos de tiroides  
Historial de cirugía de mamas o trauma de mama

## Llame a su especialista en lactancia si:



- Su producción de leche no inicia en 2 semanas.
- Cree que su bebé puede no estar recibiendo suficiente leche.

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.