

## **Reanudar su suministro de leche**

### **Si su bebé puede tomar del pecho:**

- Amamántelo cada 2 a 3 horas durante 10 a 15 minutos. Trate de amamantarlo entre 8 y 12 veces en 24 horas.
- Amamántelo en la noche. Esto ayuda a incrementar su suministro de leche. La hormona que ayuda a producir la leche es más elevada durante la noche.
- Amamántelo antes de darle un biberón. Si su bebé está demasiado irritable, primero puede darle un biberón con leche materna o fórmula. Amamántelo después de darle el biberón.

### **Si su bebé no puede tomar del pecho:**

- Coloque al bebé haciendo contacto piel con piel sobre su pecho desnudo y permita que se prenda al seno cuando quiera.
- Utilice un extractor que le permita extraer la leche de ambos senos al mismo tiempo.
- Extraiga la leche cada 3 horas durante 10 a 15 minutos (incluso durante la noche). Intente extraer la leche al menos 8 veces en 24 horas.
- Use sus manos para masajear los senos cuando extrae la leche.

### **Dar fórmula o leche materna después de amamantar:**

- Su bebé necesitará una alimentación completa de fórmula o leche materna en un biberón o un sistema de alimentación complementaria hasta que usted tenga un suministro completo de leche.
- Algunas mujeres no pueden obtener un suministro completo de leche y siempre tendrán que darle fórmula a su bebé después de amamantar.
- Luego de que su suministro de leche aumente, puede disminuir gradualmente la cantidad de fórmula que le da. Esto se debe hacer con la ayuda del médico o asesor de lactancia de su bebé.
- El peso de su bebé se monitoreará con frecuencia durante este tiempo.
- Asegúrese de que su bebé está mojando y ensuciando suficientes pañales en casa. Su bebé debe mojar entre 6 y 8 pañales y ensuciar al menos 4 pañales cada día. Los bebés mayores de 1 mes pueden ensuciar una menor cantidad de pañales.

### **Factores que pueden reducir el suministro de leche:**

- Estrés
- Píldoras anticonceptivas (particularmente las que contienen estrógeno), parches o inyecciones
- Diuréticos
- Cigarrillos
- Perder peso demasiado rápido
- Afecciones hormonales: síndrome de ovario poliquístico (SOP), niveles bajos o altos de la tiroides
- Traumatismo de seno o cirugía de seno

### **Llame a su especialista en lactancia si:**

- Su suministro de leche no aumenta después de 2 semanas.
- No cree que su bebé esté tomando suficiente leche.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud, llame a la Línea de Asistencia de Lactancia Materna y Extracción de Leche de Children's Mercy al (816) 346-1309.

**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.

.....

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.