

## **Lactancia, destetar, cómo dejar de producir leche**

Su cuerpo produce leche cuando lacta o cuando bombea la leche. A medida que lacte menos o que se extrae la leche con menos frecuencia, su cuerpo entrará en un ritmo más lento y dejará de producir leche. Al principio quizá se sienta incómoda. Después de algunos días debería mejorar. Para llegar al punto en que sus senos dejen de producir leche por completo, pueden pasar varios días o semanas.

### **Método lento (el método preferido):**

- Use un sostén ceñido y cómodo hasta que sienta que la llenura y que el dolor de los senos desaparece
- Disminuya la cantidad de veces que bombea la leche al día. Omita una sesión de bombeo de leche por día, cada 1 a 2 días. Si nota que tiene bultos dolorosos en sus senos, será necesario hacerlo más lentamente
- Reduzca el tiempo de bombeo de leche. Bombee de 2 a 3 minutos menos por vez. Disminuya el tiempo de bombeo unos minutos por vez, cada 1 a 2 días. Si nota que tiene bultos dolorosos en sus senos, será necesario hacerlo más lentamente
- Use compresas de hielo cubiertas con un paño delgado sobre sus senos. Haga esto por un período de 5 a 15 minutos, varias veces al día.
- Use hojas frías de repollo verde. Coloque una hoja sobre cada seno. Cambie las hojas cada 2 horas hasta que la llenura de los senos desaparezca
- Tome un analgésico tanto como lo necesite para el dolor

### **Método rápido:**

- Use un sostén ceñido y cómodo hasta que sienta que la llenura y que el dolor de los senos desaparece
- Use compresas de hielo cubiertas con un paño delgado sobre sus senos. Haga esto por un período de 5 a 15 minutos, varias veces al día.
- Use hojas frías de repollo verde. Coloque una hoja sobre cada seno. Cambie las hojas cada 2 horas hasta que la llenura de los senos desaparezca
- Tome un analgésico tanto como lo necesite para el dolor
- Es posible que necesite bombear o extraer manualmente un poco de leche, para aliviar llenura y dolor. Esto la hará sentirse más cómoda, pero demorará el proceso.

Si usted tiene un área roja, en el/los senos, acompañada por fiebre, escalofríos y dolores en el cuerpo, por favor llame a su médico, ya que estos pueden ser de síntomas de infección en los senos.

**Si usted tiene cualquier pregunta, por favor llame a la línea de ayuda para lactancia y para extracción de leche, 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.