

Cómo interrumpir la producción de la leche materna (destete)

[Drying up your breasts (weaning)]



Si deja de extraerse la leche de forma repentina se le pueden obstruir los conductos mamarios, puede sufrir congestión mamaria o una infección en los senos llamada mastitis. Por esta razón, debe dejar de amamantar o extraerse la leche gradualmente.

Cada vez que se extrae leche de los senos envía una señal al cuerpo para que produzca más leche. Si quiere que su cuerpo deje de producir leche:

- Es mejor ir disminuyendo las extracciones de leche o no vaciar los senos por completo.
- Evite estimular el pezón.

¿Qué puedo hacer para interrumpir la producción de leche?

- Extráigase solo la cantidad justa de leche que le permita estar cómoda.
 - Nunca deje que los senos se llenen al punto que sienta dolor.
 - Puede extraerse un poco de leche con las manos mientras se ducha.
- No se vende los senos, pero sí use un sostén (*brassiere*) con buen soporte.
- No se ponga paños tibios ni calientes si tiene los senos hinchados o congestionados.
- Use compresas frías para ablandar los senos y aliviar las molestias.
- Si el médico lo recomienda, puede tomar un antiinflamatorio como ibuprofeno (Motrin, Advil u otra marca comercial menos costosa) para aliviar el dolor.
- Pregunte al médico acerca de otros medicamentos que puedan interrumpir la producción de leche.
- Es sabido que colocar hojas de repollo (col) crudas y frías alrededor de los senos y dentro del sostén ayuda a aliviar el dolor y la dureza de los senos.
 - Cámbiese las hojas cada un par de horas.
 - Úselas el tiempo que sea necesario.
- Tomar té de salvia puede ser útil también para interrumpir la producción de leche materna. Controle el suministro de leche entre cada 8 y 12 horas antes de volver a beberlo.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame a su médico si tiene alguno de los siguientes síntomas gripales que podrían ser a causa de la mastitis.

- Fiebre (temperatura de 100.4°F o más)
- Escalofríos
- Dolores
- Debilidad
- Dolor, enrojecimiento o calor de los senos durante el destete

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.