

Relactación (Relactation)

¿Qué es la relactación?

- La relactación se refiere a cuando ha dejado de amamantar o extraerse leche y desea volver hacerlo.
- La mayoría de las madres con una baja producción de leche, por no haber amamantado o haberse extraído leche con frecuencia, pueden volver a producir un suministro de leche parcial o completo. Para ello, será necesario seguir un plan de relactación y trabajar con una especialista en lactancia.
- Aunque su suministro de leche no sea completo, será beneficioso para el bebé tomar el pecho o la leche materna extraída con el sacaleches.

¿Cómo producen leche mis pechos?

- Los pechos comienzan a producir leche después que nace el bebé. Después del nacimiento, las hormonas juegan un papel importante en el suministro de leche.
- Después de las primeras semanas de vida del bebé, estas hormonas regresan a los niveles de antes del embarazo. Su suministro de leche comienza a depender de la frecuencia con que extrae leche de sus pechos.
- Cuánto más pequeño sea el bebé y mayor sea la cantidad de leche que produjo su cuerpo en las primeras semanas, mayor será la probabilidad de que vuelva a producir leche.

¿Cómo puedo producir más leche?

Lo que más ayuda en la relactación es la estimulación frecuente y el vaciado total del pecho.

Si su bebé **puede tomar el pecho:**

- Ofrezcale ambos pechos cada vez que lo alimente (8 o más veces al día).
- Sea paciente. No obligue al bebé a que succione.
- Si su bebé se resiste a tomar el pecho; intente hacerlo:
 - Cuando no tenga mucha hambre (antes de la hora en que suele comer).
 - Cuando está tranquilo y relajado.
- Hable con su pediatra sobre cuánta fórmula o leche materna extraída necesita para alimentar al bebé, además de darle el pecho.
- Utilice un sacaleches después de amamantar para vaciar sus pechos por completo. Esto puede ayudarle a producir más leche en menos tiempo.

Si su bebé **no puede tomar el pecho:**

- Extráigase leche con un sacaleches de hospital, 8 o más veces al día. Pregunte a la especialista en lactancia:
 - Cómo obtener un sacaleches de hospital.
 - Cuál es la manera más eficaz de utilizar el sacaleches.

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

Relactancia, continuación

- Extraiga leche de ambos pechos durante 15-20 minutos, al mismo tiempo, si es posible.
 - Comience cuando se despierta en la mañana.
 - Extráigase leche cada 2-3 horas durante el día.
 - Es importante usar el sacaleches por lo menos 1 vez durante la noche.
- Cargue al bebé piel con piel antes de extraerse leche, la mayor cantidad de tiempo posible.
- Masajee sus pechos antes de extraerse leche. Presione los pechos con suavidad mientras usa el sacaleches.

¿Qué le dice a mi cuerpo que produzca más leche?

- Cuando queda leche en sus pechos (aunque sea una cantidad mínima) por muchas horas o durante la noche, eso indica al cuerpo que debe producir menos leche.
- Estimule y vacíe sus pechos continuamente durante el día y la noche para que su cuerpo produzca más leche. Al principio podrá obtener muy poca cantidad de leche.
- Es importante extraerse leche o que el bebé tome el pecho con frecuencia, incluso si solo obtiene una pequeña cantidad de leche.
- Hable con su pediatra sobre cuánta fórmula infantil o leche materna extraída necesita para alimentar al bebé además de darle el pecho.

¿Qué más puedo hacer para aumentar mi suministro de leche?

Algunas madres usan hierbas o medicamentos recetados para ayudar a aumentar su suministro de leche. Consulte con su médico para saber si son seguros para usted. Las hierbas, los suplementos, medicamentos y alimentos especiales no aumentarán su suministro de leche a menos que se combinen con la extracción frecuente de la leche con un sacaleches o amamantando.

¿Cómo sé si debo volver a dar el pecho?

Aunque la leche materna ofrece muchos beneficios a su bebé, la relactación no siempre es la mejor opción. Consume mucho tiempo y energía que puede necesitar en otras circunstancias (como cuando el bebé está en el hospital, o usted tiene otras razones que afectan su habilidad de producir leche).

- Es importante tener el apoyo de una persona y la orientación de una especialista en lactancia. Pídale a su médico que la refiera a una especialista.
- La especialista en lactancia puede ayudarle a decidir sus objetivos para la relactación.

Si elige volver a dar el pecho, necesitará extraerse la leche o dar el pecho por lo menos 8 veces al día. Usted tendrá que hacer esto por lo menos durante una semana y hasta por un mes antes de ver los resultados completos.

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.