

Cómo mantener su producción de leche

(Maintaining your milk supply)



Esta hoja informativa contiene algunos consejos que le ayudarán a mantener su producción de leche si no puede alimentar a su bebé a diario. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, hable con la especialista en lactancia, el médico o personal de enfermería.

¿Es importante que descanse?

Sí, descansar puede ayudarle a producir leche.

- Tener un bebé recién nacido o tener un bebé en el hospital puede ser un momento muy difícil para usted.
- Pida a sus familiares y amigos que le ayuden con las tareas domésticas o familiares y otras cosas que tenga pendientes.

¿Qué cantidad debo comer y beber?

- Para producir leche materna, usted necesita consumir entre 250 y 500 calorías extras por día. Coma porciones pequeñas de comida con más frecuencia, si eso le ayuda.
- Evite deshidratarse. Tome 8 vasos de 8-10 onzas (oz) de bebidas descafeinadas al día.
- Evite beber demasiadas bebidas con cafeína.

¿Con qué frecuencia debo amamantar o extraerme leche con el sacaleches?

Cuanto más amamante o más leche se extraiga, más leche producirá.

- Por lo general, los bebés se amamantan de 8 a 12 veces en 24 horas (cada 2-3 horas) en las primeras 4 semanas de vida.
- Extráigase leche lo más pronto posible durante las primeras 6 horas si sabe que su bebé no va a poder tomar el pecho.
- Siga extrayéndose leche cada 2 o 3 horas, hasta que su producción de leche este establecida. Durante la noche, puede prolongar este horario hasta cada 4-5 horas entre cada extracción.

¿Qué ocurre si obtengo poca leche cuando me la extraigo?

La cantidad de leche extraída puede reflejar el suministro real de leche materna.

- Al principio, le podrá costar relajarse y provocar la salida de la leche con un sacaleches. La «salida» o «movilización» de la leche ocurre cuando la leche se desplaza hacia la zona del pezón.
- Trate de darse masajes en los pechos o aplicarse compresas tibias antes de extraerse la leche. Mire una foto de su bebé, o piense en cosas positivas sobre él mientras se extrae la leche. Trate de no mirar los biberones en los que recolecta la leche.
- Lleve un registro de la cantidad de leche que extrae en 24 horas (día y noche). Este total le dice mucho más que cada extracción individual.
- Use el método de extracción manual.
- Extraerse leche materna con las manos puede ayudar a extraer calostro para su bebé durante su estancia en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, en inglés).

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

Cómo mantener su producción de leche, continuación

¿Qué ocurre si debo usar el sacaleches durante mucho tiempo?

En el hospital

Children's dispone de sacaleches eléctricos que puede usar gratis. Pídale uno al personal de enfermería que atiende a su bebé.

En casa

Si usted necesita extraerse leche por mucho tiempo, quizá deba considerar alquilar un sacaleches eléctrico:

- Los sacaleches eléctricos alquilados son mucho mejor que los sacaleches comprados (eléctricos, manuales o a batería). El tipo de sacaleches que utilice puede hacer la diferencia.
- Muchas compañías de seguro médico pueden cubrir el costo, si el médico lo receta.
- Si usted recibe servicios de WIC, es posible que pueda pedir prestado un sacaleches gratuito si su bebé está en el hospital. Pídale más información al oficial de WIC o a la especialista en lactancia.

¿Qué puedo hacer si dejo de producir leche?

Si usted siente que su leche se ha «secado» pero desea continuar amamantando:

- Tal vez pueda volver a producir leche.
- Tendrá que amamantar o extraerse leche con mucha frecuencia (entre 8 y 12 veces al día) para estimular la producción de leche.
- Hable con la especialista en lactancia para obtener más detalles.

¿El estrés puede afectar la producción de leche?

El estrés y la ansiedad pueden reducir tanto la producción como la salida de leche materna.

- Trate de no preocuparse si al principio sólo produce poca cantidad de leche.
- La hospitalización de un bebé produce mucho estrés, pero aun así puede alimentarlo con leche materna.
- Llame o hable con personas que puedan brindarle apoyo.

¿Qué puedo hacer si mi bebé no puede tomar el pecho?

Si su bebé no puede tomar el pecho, colóquelo sin ropa sobre su pecho desnudo (piel con piel), especialmente mientras lo alimenta.

- Para mayor privacidad, cúbrase los hombros con una manta y coloque a su bebé junto a su pecho mientras lo alimenta con el biberón o la sonda de alimentación. Esto le ayuda al bebé a acostumbrarse a esta posición.
- Coloque dentro de la boquita del bebé su dedo limpio para que succione entre cada alimentación. Su dedo se asemeja más a su seno en la boca del bebé que la tetina de un biberón o un chupete.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, pida al personal de enfermería que llame a la consultora de lactancia.

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.