

¿ESTOY HACIENDO SUFICIENTE LECHE?

La lactancia materna requiere tiempo y apoyo. Sea paciente consigo mismo y con su bebé mientras ambos aprenden a hacer que funcione. Obtenga apoyo de amigos, familiares y su equipo de atención médica, incluso su [oficina local de WIC](#). Recuerde tomarlo día a día. Se hace mucho más fácil después de los primeros días y semanas. Muchos padres se preguntan si están haciendo suficiente leche para su bebé. La respuesta es que probablemente sí. A medida que alimenta a su bebé, su cuerpo se ajusta para hacer la cantidad correcta.



Al nacer, el [estómago de su bebé](#) es pequeño, aproximadamente del tamaño de una uva, y solo puede contener alrededor de 1 cucharadita. La primera leche es calostro u “oro líquido”, y su bebé necesita solo una pequeña cantidad en cada alimentación. El calostro ayuda a que el sistema digestivo de su bebé crezca y funcione bien. Su suministro de leche y el tamaño del estómago de su bebé crecen juntos; a las dos semanas, la mayoría de las madres están haciendo 24 oz. (720 ml) por día, y el estómago del bebé puede contener de 2 a 3 onzas en cada alimentación.

Señas que indican que su bebé está recibiendo suficiente leche



- ✓ Su seno se ablanda durante la alimentación.
- ✓ El bebé se alimenta al menos 8 o más veces en 24 horas, incluso por la noche.
- ✓ El bebé se despierta para alimentarse.
- ✓ A las 2 semanas de edad, el bebé tiene 6 o más pañales mojados cada 24 horas.
- ✓ Bebé traga de una manera rítmica.
- ✓ El bebé parece satisfecho y contento después de alimentarse y tiene las manos y los pies relajados.
- ✓ El bebé está creciendo apropiadamente para su edad.

Falsas alarmas

Algunos comportamientos normales del bebé pueden llevarlo a preguntarse si está produciendo suficiente leche. Si su bebé está creciendo bien, estos signos NO indican que tenga un bajo suministro de leche.

- ✗ Sólo se extraen pequeñas cantidades de leche.
 - Comuníquese con su oficina local de WIC si necesita ayuda para aprender a usar su extractor de leche.
 - A pesar de que sólo puede extraer pequeñas cantidades, todavía puede tener un buen suministro de leche.
 - No siente la liberación de leche o la “bajada”.
 - Algunas madres nunca sienten que su leche baja o puede que solo lo sientan al principio.
 - Sus senos ya no se sienten “llenos” o con goteos de leche.
 - Después de aproximadamente 6 semanas de amamantar, su suministro de leche se ajusta para satisfacer las necesidades de su bebé y cómo se sienten sus senos puede cambiar.
- ✗ Su bebé está inquieto o irritable.
- ✗ Su bebé quiere alimentarse con más frecuencia
 - Todos los bebés pasan por períodos de crecimiento donde se alimentan con más frecuencia durante un par de días.
- ✗ Su bebé no duerme por mucho tiempo o se despierta por la noche para alimentarse.
- ✗ Su bebé bebe de un biberón después de amamantar.



Si tiene inquietudes sobre su bebé o cómo está creciendo, comuníquese con la oficina local de WIC o con el pediatra de su bebé para obtener apoyo.

PRODUCIR MÁS LECHE MATERNA

La MEJOR manera de producir más leche materna es la eliminación frecuente y completa de la leche de la mama.

Si necesita aumentar su suministro de leche, aquí hay algunos consejos. Tenga paciencia, su cuerpo tarda alrededor de una semana en responder a cualquier intento de aumentar el suministro de leche.

Mantener rutinas

Teniendo las sesiones de amamantar menos frecuentes o más cortas pueden reducir la producción de leche. Alimente a su bebé al menos 8 o más veces en 24 horas durante el tiempo que necesite.

- Es mejor no poner a su bebé en un horario de alimentación estricto.
- Es normal que su bebé se despierte para alimentarse por la noche.
- Ofrezca ambos pechos en cada alimentación. Deje que su bebé termine el primer lado, luego ofrezca el otro lado.

Masaje mamario

Antes de la alimentación o la extracción, masajee suavemente su seno comenzando en la base de la mama y moviéndose hacia abajo hacia el pezón. Esto ayuda a mover físicamente la leche hacia el pezón para facilitar la extracción por parte del bebé o un extractor de leche.

El bienestar emocional

Algunos padres descubren que el estrés disminuye el suministro de leche. Continúe alimentando o usando el extractor de leche al menos 8 o más veces en 24 horas. A medida que el periodo estresante mejora, también debería mejorar su suministro de leche. Muchos padres encuentran que tomarse unos minutos al día para relajarse puede ayudar al bienestar emocional y al suministro de leche. Siéntese, acuéstese, escuche música, medite, lea o haga otras cosas para relajarse.



Cuidado del bebé piel a piel

Tener tiempo de piel a piel con su bebé. Quite la ropa al bebé y déjelo solo con el pañal y colóquelo sobre su pecho desnudo durante varios minutos. Use una cobija si hace frío en la habitación.

Conexión entre alimentaciones

Es normal que su bebé quiera estar en el pecho entre la alimentación o la extracción de leche. Esta estimulación en el seno, incluso si es breve o el bebé no está bebiendo activamente, ayuda el

suministro de leche.

Alimentación o extracción adicional:

Agregar sesiones de alimentación o extracción adicionales le indica a su cuerpo que produzca más leche.

Las dos opciones existentes son :

- Extracción de leche alternando 10 minutos de bombeo y 10 minutos de descanso por una hora diariamente.
- Programe de 24 a 48 horas cuando pueda amamantar (si su bebé está dispuesto) o hacer extracciones cada 2 horas de manera consistente durante el día y la noche y dos veces durante la noche. Esto es lo que su bebé hará durante un “estirón de crecimiento” para aumentar su suministro de leche.

Comer y beber

Asegúrese de que está cuidando de si mismo. Cada día

- Beba de 8 a 10 tazas de líquidos.
- Coma 3 comidas con bocadillos.

¿Alimentos especiales?

No se ha encontrado ningún alimento que aumente el suministro de leche. No hay una dieta especial para seguir durante la lactancia materna.

Medicamentos y hierbas/suplementos

Se ha descubierto que algunos medicamentos disminuyen el suministro de leche (como ciertos métodos anticonceptivos) y algunos pueden ayudar a aumentar el suministro de leche. Hable con su proveedor de atención médica para ayudarlo a decidir qué es saludable y seguro para usted y su bebé antes de usar cualquier medicamento o productos de venta libre (hierbas/suplementos).

