

# ¿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 sí 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).

