

# Baja producción de leche

Las madres podrían preocuparse porque no tienen suficiente leche materna para su bebé. Después de todo, es difícil ver qué tanta leche está sacando del seno. Si usted siente que no tiene suficiente, hable con su proveedor de cuidado de salud porque le puede afectar tanto a usted como a su bebé. La información de abajo le puede ayudar a saber si realmente tiene baja producción de leche y qué hacer para solucionarlo.

Usted pudiera tener baja producción de leche si...

- Su bebé no está subiendo de peso. La mayoría de los bebés pierden peso en los primeros 4 o 5 días de vida, pero recuperan su peso al nacer entre los días 10 al 14. Luego los bebés normalmente suben como unas 4 onzas cada semana hasta los 4 meses de edad, cuando el aumento de peso disminuye.
- Su bebé no tiene un número apropiado de pañales mojados o con popó cada 24 horas. Su bebé debe tener 1 pañal mojado por cada día de vida y 2 o 3 pañales con popó cada 24 horas hasta que el bebé cumpla 5 a 6 días. Después de eso, el bebé debe tener entre 6 o 8 pañales mojados y 1 o 2 pañales con popó cada 24 horas.
- Usted tiene un problema médico que puede afectar cuánta leche materna madura puede producir. Las madres con un historial de problemas de tiroides, cirugías del seno, problemas de hormonas, fragmentos de placenta retenidas, ovarios poliquísticos, pérdida extrema de sangre, trauma del parto o alto consumo de líquidos antes del parto tienen un riesgo más alto de tener baja producción de leche. Hable con su proveedor de cuidado de salud, consultora de lactancia o a la Línea Directa de Lactancia de ADHS para saber cómo enfrentar estas situaciones.
- Su bebé tiene un problema médico que afecta qué tanta leche puede sacar del seno. Los bebés que tienen problemas para prenderse y sacar leche del seno puede ser una complicación para que el cuerpo de la madre establezca su producción de leche o puede causar que leche disminuya. Vea a su proveedor de cuidado de salud y consulte con una consultora de lactancia para que le ayude con la prensión de su bebé.

Revise nuestro [Programa de Lactancia](#) en Internet 24/7, para más información o llame a la Línea Directa de Lactancia de ADHS 24/7 al 1-800-833-4642

Los temas incluyen:

- [Guía de uso de pañales para el bebé que está lactando](#)
- [Congestión mamaria](#)
- [¿Está recibiendo suficiente alimento mi bebé?](#)
- [Patrones Normales de Crecimiento](#)

## Cómo prevenir la baja producción de leche

- Comience a amamantar dentro de una hora de nacer. Los bebés que son amamantados dentro de una hora tienen más probabilidades de seguir siendo amamantados, lo que ayuda a establecer la producción de leche de mamá.
- Amamante seguido, de 8 a 14 veces en 24 horas. Su cuerpo sabe producir leche cuando se saca la leche, ya sea por medio de una bomba o al alimentar al bebé.
- Sus senos no necesitan sentirse llenos para poder alimentar a su bebé. Deje que el bebé se alimente cuando muestre señales de hambre y déjelo alimentarse hasta que suelte solo el seno.
- No deje pasar mucho tiempo entre alimentaciones. Esto le puede causar congestión mamaria, los senos se llenan mucho y empiezan a dolerle, lo que puede disminuir su producción de leche.
- Alimente sólo con leche materna si puede. Si hay una necesidad médica para suplementarla, puede usar leche materna sacada con la bomba o extraída (con la mano). La fórmula se digiere más lentamente, lo que puede causar que un bebé se alimente menos seguido. Esto puede afectar su producción de leche.
- Si es posible, escoja un método anticonceptivo sin la hormona del estrógeno, que puede afectar la producción de leche. Vea a una consultora de lactancia o su proveedor de cuidado de salud para que le ayude a decidir lo que funciona para usted.
- Si no está con su bebé, use la bomba o extraiga su leche materna manualmente. Esto puede ayudar a evitar la congestión mamaria, lo que puede disminuir su producción de leche.
- Asegúrese de que su bebé saque bien la leche cuando amamante. Revise la presión y posición del bebé.

## Maneras de aumentar su producción de leche

- Sostenga a su bebé piel con piel junto a usted. Colocar al bebé sobre su piel le dice a su cuerpo que produzca más leche y le enseña al bebé cómo alimentarse.
- Péguese al bebé al seno cuando muestre señales de hambre, como chupar sus manos, buscar (voltearla cabeza buscando comida) o lamer o hacer ruido con los labios.
- Amamante más seguido. Entre más seguido se saque la leche, ya sea por alimentarlo o manualmente o con bomba de extracción, más leche producirá.

- Evite la congestión mamaria. La congestión mamaria causa que disminuya la producción de leche. No espere hasta que sus senos se sientan llenos para alimentar o usar la bomba. Mantenga sus senos blandos.
- Amamante durante la noche. Las hormonas que le ayudan a producir leche son altas durante la noche entre 10 p.m. y 7 a.m., así su cuerpo producirá más leche. Es importante que no se salte alimentaciones para que no se congestione. Es normal que un bebé despierte durante la noche para alimentarse, lo que mantendrá un balance entre su producción de leche y sus necesidades de alimentación. Ya sea que alimente a su bebé, use la bomba o las manos para extraerse la leche, esto mantendrá la producción de leche suficientemente alta para el día.
- Use la bomba o extraiga su leche cuando no esté con su bebé.
- Cuide sus necesidades de salud. Asegúrese de tomar líquidos, que sean al menos de 64 a 80 onzas al día. Tome más si todavía tiene sed. Además, no olvide alimentarse. Usted necesita calorías para producir leche. También tiene que descansar lo suficiente. Tener un bebé es mucho trabajo y su cuerpo se está recuperando del parto. El descanso ayuda su cuerpo a producir más leche y le ayuda a recuperarse.
- Masajee sus senos antes de alimentar al bebé o bombear o extraerse la leche. Hacer esto antes de sacarse la leche puede hacer que haya más producción de leche.

---

Las siguientes son normales y **no** son señales de una baja producción de leche

- No siente que "baja" (cosquilleo)
- Sus senos se sienten blandos
- No se puede extraer mucha leche con la bomba
- A sus senos no les sale leche
- Su bebé se despierta por la noche
- Su bebé quiere alimentarse más seguido
- Su bebé se alimenta por largos periodos
- Su bebé está inquieto cuando se prende al seno
- Su bebé tiene alimentaciones cortas

Hable con su proveedor de cuidado de salud o una consultora de lactancia sobre cualquier inquietud y posibles señales de que su producción de leche está disminuyendo. ADHS tiene una Línea Directa de Lactancia 24/7 con una consultora de lactancia experimentada para responder sus preguntas y ayudarla a vencer las dificultades de amamantar. Todas las llamadas son gratuitas y privadas.

[También disponible en inglés.](#)

**WIC Arizona | Línea Directa de Lactancia las 24 horas: 1-800-833-4642**

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.  
Departamento de Servicios de Salud de Arizona 2020