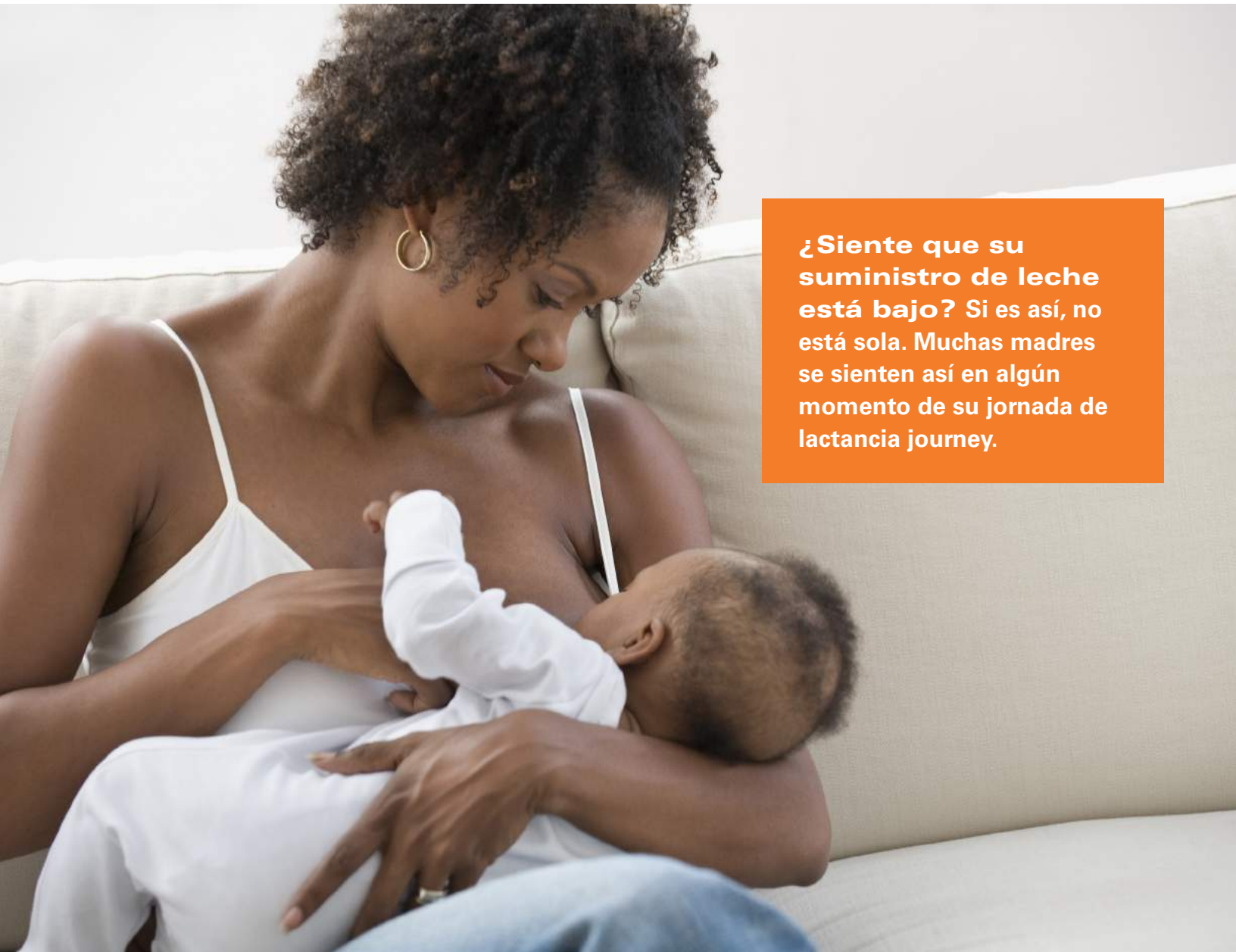


Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

Aumento del Suministro de leche



¿Siente que su suministro de leche está bajo? Si es así, no está sola. Muchas madres se sienten así en algún momento de su jornada de lactancia journey.



¿Alguna vez ha experimentado algunos de estos?

1. **Sus bebés amamantan con frecuencia.** Es normal que los bebés amamanten 8-12 veces o más en un periodo de 24 horas. Durante un crecimiento acelerado, los bebés aumentan el tiempo y la frecuencia en que amamantan. Evite dar fórmula durante este tiempo, ya que cuanto más amamante, más leche hará su cuerpo.
2. **Usted no es capaz de eliminar mucha leche materna al bombear.** Su bebé es mucho mejor para obtener leche de la mamá que un sacaleches. Si desea una forma más precisa de saber cuánta leche recibe su bebé de la mamá, programe una cita de evaluación de la alimentación con un Consultor de Lactancia Certificado por la Junta Internacional (IBCLC por sus siglas en inglés).
3. **Su bebé está quisquilloso.** Los bebés lloran y son inquietos por muchas razones. Es importante examinar todas las causas posibles del llanto. Mientras su bebé está aumentando de peso y tenga el número adecuado de pañales mojados y sucios, no hay razón para asumir que la inquietud se debe al hambre.
4. **Su bebé no amamanta tanto tiempo o tan a menudo como solía hacerlo.** Es normal que los bebés tomen menos tiempo para obtener la leche que necesitan a medida que se vuelven más eficientes en el drenaje de la mamá. A medida que su tamaño estomacal aumenta para contener más leche, serán capaces de ir más tiempo entre la alimentación.
5. **Sus senos no se sienten tan llenos como antes.** Al principio, el cuerpo puede comenzar por preparar más leche de la que necesita el bebé. Como su bebé solo bebe lo que necesita, su cuerpo disminuirá lentamente la cantidad de leche que hace para satisfacer las necesidades del bebé.



Ahora, vamos a discutir las señales de que podría significar que su bebe no está tomando suficiente leche en el pecho.

1. **Bajo aumento de peso o sin aumento de peso.** El aumento de peso es la mejor manera de saber que el bebe está recibiendo suficiente leche materna. Los bebes deben estar de vuelta a su peso al nacer por 10-13 días de edad y deben estar subiendo alrededor de ½ onza por día. Si su bebe no está subiendo suficiente peso, hable con su médico y con un IBCLC lo más pronto posible.
2. **Disminución de la salida.** Es importante llevar un registro de los pañales mojados y sucios de su bebé. A partir de los 4 días de edad, su bebé debe tener 6-8 pañales húmedos todos los días. Su bebé debe tener 3-4 pañales sucios por día de 4 días de edad a 4-6 semanas de edad. Un pañal sucio debe tener al menos el tamaño de veinticinco centavos. Después de 4-6 semanas de edad, es normal que los patrones de heces cambien de cada día a cada dos días o incluso con menos frecuencia. Continúe contando los pañales húmedos, ya que estos deben permanecer en 6-8 por día independientemente de la edad.

Si su bebé tiene una disminución de la producción o problemas con el aumento de peso, habla con el médico de su bebé y un IBCLC tan pronto como como sea posible. Encontrar la razón para un bajo suministro de leche es importante. Discutiremos posibles causas y cosas que usted puede hacer ahora para ayudar a aumentar su suministro y mejorar su experiencia de lactancia materna.

Causas comunes de bajo suministro de leche

1. **Suplementación.** Saltarse las sesiones de lactancia materna u ofrecer cualquier cosa que no sea leche materna puede disminuir el suministro de leche. Si la suplementación es necesaria por razones médicas o de aumento de peso, siempre bombea para vaciar sus senos. Solo recuerde: Un pecho vacío hace más leche.
2. **Programar Alimentación.** Es importante seguir las señales de hambre del bebé y ofrecer el pecho a pesar de lo que dice el reloj. Algunas señales de hambre tempranas son chupar las manos, golpear los labios y enraizar.
3. **Planeando el Momento de Alimentación.** La leche materna comienza delgada al principio de la alimentación y cambia lentamente a una leche grasa más gruesa y alta hacia el final de la alimentación. Esta leche de mayor grasa ayudará al bebé a aumentar de peso y mantenerlo lleno por más tiempo. Se debe permitir que el bebé vacíe completamente el primer pecho antes de ofrecer el segundo.
4. **El bebé tiene problemas para eliminar la leche.** A veces el bebé tiene problemas para obtener leche del pecho. Si el bebé no es capaz de extraer la leche de la mamá, el suministro de leche de la madre disminuirá con el tiempo. Pida una consulta con el médico de tu bebé si sientes que tiene problemas para extraer leche del pecho.
5. **Problemas médicos con la madre.** Hay algunos problemas médicos que pueden dificultar la reducción de la leche materna. Si siente que alguno de los siguientes problemas está afectando su capacidad para hacer leche, hable con su médico. Muchas veces, el tratamiento para estos problemas también puede ayudar a resolver problemas con el suministro de leche.
 - Pérdida excesiva de sangre durante el parto
 - Hierro bajo (anemia)
 - Hipotiroidismo
 - Placenta retenida
 - Cirugía de seno previa Fumando
 - Problemas hormonales (como problemas con la fertilidad)
 - Medicamentos (Ejemplo: Sudafed)
 - Medications (Example: Sudafed)

Una vez que haya encontrado la causa de su bajo suministro de leche, puede comenzar a trabajar para aumentar su suministro nuevamente. A continuación, se muestran formas de ayudar a aumentar su producción de leche.

Formas de Aumentar el Suministro de Leche

1. **Aumente el vaciado de los senos.** La mejor manera de aumentar el suministro de leche es aumentar la cantidad de veces que vacías los senos en un día. Si el bebé se aferra a la mama, amamante con más frecuencia. Si está bombeando, bombee más a menudo. El objetivo es vaciar los senos al menos 8-12 veces en 24 horas. Si usted tiene que complementar a su bebé debido a problemas de aumento de peso, asegúrese de bombear sus senos cada vez que se da un suplemento.
2. **Abordar cualquier problema médico que pueda estar afectando la producción de leche.** Si cree que usted o su bebé pueden tener un problema médico que podría estar afectando su capacidad para hacer suficiente leche, hable con su médico lo más pronto posible.
3. **Asegúrese de que su bebé esté despierto y bebiendo activamente todo el tiempo que esté amamantando.** Vigile y escuche la ingestión. Si su bebé comienza a dormirse, despiértelo.
4. **Tome unas vacaciones de enfermería.** Planifique un momento en el que usted y su bebé no hagan nada más que abrazar, amamantar, hacer piel a la piel y descansar.

Si ninguna de estas sugerencias funciona para usted, hable con su médico y un consultor de lactancia para explorar otras opciones que pueden estar disponibles para usted.

Luchar con un bajo suministro de leche puede ser frustrante. Es importante que sepa que cualquier cantidad de leche materna que le dé a su bebé es buena para su salud. Hay mucho más en la lactancia materna que sólo leche materna. El tiempo que usted y su bebé tienen juntos en el pecho es una hermosa experiencia de unión.

¡DETENER!

Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.



Encuétranos en  

El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | Publicado Enero 2021