

Cómo producir suficiente leche materna



ADEMÁS:
10 maneras
de aumentar
la producción
de leche





¿Cómo sé si estoy produciendo suficiente leche?

A estas alturas ya sabes que el mejor regalo que le puedes dar a tu bebé es amamantarlo. La leche materna tiene toda la nutrición y protección que tu bebé necesita. Es normal que te preocupes por la cantidad de leche que produces. La realidad es que la mayoría de las mujeres producen suficiente leche para su bebé (o bebés).

Mi mamá no podía producir suficiente leche materna para su bebé. ¿Será este un problema hereditario en mi familia?

Muchas mamás primerizas buscan el apoyo de su familia cuando amamantan, especialmente de sus propias mamás. Cada mujer es diferente. No te preocupes: producir poca leche no es un problema que se hereda. Lo más probable es que produzcas suficiente leche para satisfacer las necesidades de tu bebé.

SEÑALES DE QUE TU BEBÉ ESTÁ TOMANDO SUFICIENTE LECHE MATERNA DURANTE EL PRIMER MES:

| Día | Pañales mojados | Color de las heces | Aumento de peso |
|--------|-----------------|--------------------|--|
| 1 | El número varía | Negras y pegajosas | Perder algo de peso en los primeros días es normal |
| 2 | El número varía | Cafés y pegajosas | |
| 3 | 3 o más | Verdes | |
| 4 | 4 o más | Amarillas | |
| 5 a 28 | 6 o más | Amarillas | De 4 a 8 oz por semana |

Después del primer mes las evacuaciones del bebé podrían ser menos frecuentes, pero en cada toma debe quedar satisfecho.



¿Cómo sabe mi cuerpo cuánta leche necesita mi bebé?

La frecuencia de las tomas le indica a tu cuerpo cuánta leche necesita el bebé. Entre más amamantes a tu bebé o te extraigas la leche, más leche producirá tu cuerpo. Observa a tu bebé; él sabe cuánta leche necesita.

Muchas veces amamantar te ayuda a producir más leche, así que no esperes hasta sentir que los senos están llenos para amamantar o extraerte la leche. Si esperas hasta sentir que los senos están llenos, tu cuerpo interpretará que está produciendo demasiada leche. La sensación de "estar llenos" le dice al cuerpo que deje de producir leche.

¿Qué hago si mi bebé llora todo el tiempo?

Los recién nacidos no pueden decir lo que necesitan, así que lloran por muchos motivos. No siempre es porque tienen hambre. Puede ser que lloren porque necesitan eructar o porque necesitan un cambio de pañal.

Es normal que los recién nacidos lloren porque necesitan tiempo para acostumbrarse a su nuevo mundo. Las luces brillantes, los sonidos fuertes y las visitas pueden molestarlos. Mantener al bebé junto a tu pecho o pegado piel a piel contigo le ayudará a acostumbrarse a su nuevo entorno.





Entre más amamantes
al bebé, más leche
materna producirás.

¿Cómo se reduce mi producción de leche al usar fórmula para bebés?

Cada vez que amamantas a tu bebé, tu cuerpo recibe una señal para producir más leche. Entre más amamantas a tu bebé, más leche producirá tu cuerpo. Cada vez que le das fórmula a tu bebé, tu cuerpo deja de recibir la señal de que debe producir leche, y no tendrás suficiente leche para la siguiente toma. Como resultado, entre más fórmula le des, menos leche produce tu cuerpo. La mejor manera de proteger tu producción de leche es amamantar al bebé con frecuencia y tan pronto como muestre las señales tempranas de hambre.

¿Por qué parece que mi bebé come con menos frecuencia si lo alimento con fórmula?

Los bebés que se alimentan con fórmula no comen tan seguido como los bebés que se alimentan con leche materna porque la fórmula es más difícil de digerir. La leche materna es mejor para tu bebé, porque se descompone y absorbe más fácilmente. Además, los biberones tienen un flujo constante, y los bebés tienen que tragar aunque no tengan hambre. Darle a tu bebé un biberón con fórmula puede reducir tu producción de leche materna y causar que lo alimentes demasiado.



Tu bebé está satisfecho cuando:

- Relaja su cuerpo.
- Abre los puños y relaja las manos.
- Se desprende del pezón y se queda dormido.



Pareciera que mi bebé quiere que lo amamante todo el tiempo. ¿Le pasa algo?

Si tu bebé llora más de lo normal o quiere que lo amamantes más a menudo, puede ser que esté pasando por una racha de crecimiento. El bebé experimenta varias rachas de crecimiento durante el primer año. Durante estas rachas de crecimiento, el bebé querrá que lo amamantes más que de costumbre. Esto es normal y no significa que tengas poca leche.

La primera racha de crecimiento generalmente ocurre cuando los bebés tienen entre 2 y 3 semanas, y luego a las 6 semanas, los 3 meses y los 6 meses.

No siempre es obvio que el bebé está pasando por una racha de crecimiento, pero si lo notas, recuerda que no duran mucho tiempo. Ten paciencia, porque la mayoría de los bebés vuelven a su horario normal de lactancia en un par de días.

Llama al médico si el bebé:

- *tiene menos de 6 pañales mojados al cumplir 6 días de vida*
- *sigue eliminando heces negras y pegajosas al cumplir 4 días de vida*
- *no se despierta para comer por lo menos 8 veces al día*
- *se duerme o deja de alimentarse inmediatamente después de prenderse al pecho*
- *no está aumentando de peso*



Recuerda, el hecho de que
tu bebé quiera que lo amamantes
muy seguido no significa que no estés
produciendo suficiente leche.

10 consejos para aumentar tu producción de leche:

1. Amamanta al bebé o extraéte la leche con más frecuencia, entre 10 y 12 veces al día. La mejor manera de producir más leche es sacándote toda la leche de los pechos más a menudo.
2. Amamanta al bebé tan pronto muestre las primeras señales de tener hambre, como cuando hace pequeños movimientos después de haber dormido profundamente, se estira, se lleva las manos a la cara o voltea la cabeza como buscando el pecho.
3. Masajea tus senos antes de amamantar, cuando estés amamantando al bebé y cuando te extraigas la leche. Esto ayudará a que salga más leche.
4. Pídele a una madre consejera o especialista en lactancia de WIC que te observe amamantar para asegurarte de que lo estés haciendo bien.
 - ♦ La boca de tu bebé debe estar bien abierta, como si estuviera bostezando, para que así abarque todo el pezón y parte del pecho.
 - ♦ Tu bebé debe estar directamente en frente de ti (su pecho frente a tu pecho).
 - ♦ La barbilla de tu bebé debe hundirse en tu pecho.
 - ♦ Si necesitas ayuda, pídelo lo antes posible.
5. No dejes que el bebé succione otra cosa que no sea el pecho. Evita los chupones, la fórmula y los biberones con agua.
6. La mayoría de los bebés prefiere alimentarse con más frecuencia a ciertas horas del día. Amamanta al bebé lo más que puedas a esas horas.



7. Deja que el bebé termine de comer por sí solo, soltando el pezón o quedándose dormido. Luego, hazlo eructar y ofrécele el otro seno.
8. Duerme cerca del bebé. Pon su cuna o moisés junto a tu cama o en el mismo cuarto.
9. Cuídate. Duerme cuando duerma tu bebé y prepara comidas sencillas, como sopas o sándwiches.
10. Lleva a tu bebé contigo y amamántalo dondequiera que te encuentres. La ley de Texas protege tu derecho de amamantar en público.



¿A quién puedo llamar si necesito ayuda?



Si has seguido algunos de los consejos para aumentar la producción de tu leche y todavía crees que no estás produciendo suficiente:

- VISITA
WWW.CADAONZACUENTA.COM.
- LLAMA A LA OFICINA LOCAL DE WIC PARA OBTENER AYUDA CON LA LACTANCIA MATERNA.
- LLAMA A LA LÍNEA DE TEXAS DE APOYO A LA LACTANCIA AL: 1-855-550-6667.

Para más información sobre cómo produce el cuerpo la leche materna, visita el sitio **www.cadaonzacuenta.com**.

Descubre cómo WIC puede ayudarte a criar niños maravillosos.
Visita **TexasWIC.org/es** para obtener más información y encontrar la clínica de WIC más cercana.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2016 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-12038a Rev. 01/19