

# La producción adecuada de leche materna



MÁS:  
10 maneras  
de aumentar  
la producción  
de leche





## ¿Cómo sé si estoy produciendo suficiente leche?

Usted ya sabe que amamantar a su bebé es el mejor regalo que puede darle. Le da al bebé toda la nutrición y protección que necesita. Es normal preocuparse por la cantidad de leche que produce. La realidad es que la mayoría de las mujeres produce suficiente leche para su bebé o bebés.

## Mi mamá no producía suficiente leche materna para su bebé. ¿Es posible que producir poca leche venga de familia?

Muchas nuevas mamás buscan el apoyo de su familia cuando amamantan, especialmente de sus propias mamás. Cada mujer es diferente; quizás le tranquilice saber que producir poca leche no viene de familia. Lo más probable es que usted pueda producir suficiente leche para satisfacer las necesidades de su bebé.

### SEÑALES QUE EL BEBÉ ESTÁ RECIBIENDO SUFICIENTE LECHE MATERNA DURANTE EL PRIMER MES:

Día	Pañales mojados	Color de los pañales sucios	Aumento de peso
1	El número varía	Negros, textura de brea	Alguna pérdida de peso es normal en los primeros días.
2	El número varía	Cafés, textura de brea	
3	3 o más	Verdes	
4	4 o más	Amarillos	
5 a 28	6 o más	Amarillos	4 a 8 onzas por semana

Después del primer mes, el bebé podría tener menos evacuaciones, pero debe verse satisfecho después de cada alimentación.



## ¿Cómo sabe mi cuerpo cuánta leche necesita mi bebé?

La frecuencia con que el bebé se alimenta con pecho le indica al cuerpo cuánta leche necesita. Entre más amamante a su bebé o se extraiga la leche materna, más leche producirá su cuerpo. Escuche a su bebé porque él sabe cuánta leche necesita.

Amamantar a menudo le ayuda a producir más leche, así que no espere hasta que sienta los senos llenos para amamantar o extraerse la leche. Si espera hasta que sienta los senos llenos, su cuerpo sentirá que está produciendo demasiada leche. La sensación de "llenura" le dice al cuerpo que deje de producir leche.

## ¿Qué hago si mi bebé llora todo el tiempo?

Los recién nacidos no pueden decirle lo que necesitan, así que lloran por muchos motivos. No siempre es porque tienen hambre. Puede ser que lloren porque necesitan eructar o porque tienen sucio el pañal.

A menudo, los bebés lloran porque necesitan tiempo para acostumbrarse a su nuevo mundo. Las luces, los sonidos fuertes y las visitas pueden molestar a un recién nacido. Mantener al bebé junto al pecho o en contacto de piel a piel le ayuda a acostumbrarse a su nuevo entorno.





Entre más amamante  
al bebé, más leche  
materna producirá.

## ¿Reduce mi producción de leche al usar fórmula para bebés?

Sí. Para asegurarse de tener un buen suministro de leche, no use fórmula ni biberones.

Si escoje alimentar con fórmula y leche materna, es mejor esperar hasta que el bebé tenga entre 3 y 4 semanas. La mejor manera de proteger el suministro de leche es amamantar al bebé a menudo y cuando muestra 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 pecho porque la fórmula es más difícil de digerir. La leche materna es mejor para su bebé porque es más fácil de descomponer y absorber.

Además, los biberones tienen un flujo constante, y los bebés tienen que tragar aunque no tengan hambre. Darle un biberón con fórmula puede reducir el suministro de leche materna y también puede causar que el bebé coma demasiado.



### El bebé está satisfecho cuando:

- Tiene el cuerpo relajado.
- Tiene los puños abiertos y relajados.
- Suelta el pezón y se queda dormido.

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

Si su bebé está llorando más de lo normal o quiere que lo amamante más a menudo, puede ser que esté pasando por una etapa de crecimiento. Los bebés experimentan varias etapas de crecimiento durante el primer año. Durante una etapa de crecimiento el bebé querrá que lo amamante más de lo acostumbrado. Esto es normal y no significa que usted tenga poca leche.

La primer etapa 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 se nota que el bebé está pasando por una etapa de crecimiento, pero si usted lo nota, recuerde que no duran mucho tiempo. Tenga paciencia porque la mayoría de los bebés vuelven a su horario normal de lactancia dentro de un par de días.




### Llame

#### al doctor si el bebé:

- *al cumplir 6 días de vida, moja menos de 6 pañales al día*
- *al cumplir 4 días de vida, todavía tiene heces negras y pegajosas cuando ensucia el pañal*
- *no se despierta para comer por lo menos 8 veces al día*
- *se duerme o deja de comer inmediatamente después de agarrar el pecho*
- *no está aumentando de peso*





Recuerde, el hecho de que su bebé quiera que lo amamante mucho no significa que usted no esté produciendo suficiente leche.

# Diez consejos para aumentar el suministro de leche:

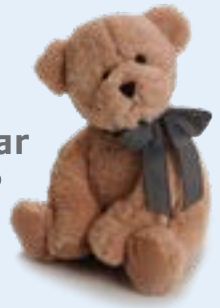
1. Amamante al bebé o extraiga la leche con más frecuencia, de 10 a 12 veces al día. La mejor manera de producir más leche es vaciar los senos más a menudo.
2. Amamante al bebé a la primera señal de hambre, por ejemplo: cuando hace pequeños movimientos después de un sueño profundo, se estira, se lleva las manos a la cara o voltea la cabeza para buscar algo.
3. Masaje sus senos antes de amamantar, cuando está amamantando al bebé y cuando se extrae la leche. Esto ayuda a que salga más leche.
4. Pida a una consejera compañera de lactancia o a una consejera de lactancia de WIC que la observe mientras amamanta para asegurar que todo va bien.
  - ♦ La boca del bebé debe estar completamente abierta, como un bostezo, para poder tener la boca llena con el pezón y el seno.
  - ♦ El bebé debe estar directamente en frente (pecho a pecho).
  - ♦ La barbilla del bebé debe estar hundida en el seno.
  - ♦ No se demore en pedir ayuda si la necesita.
5. Su seno es lo único que el bebé debe chupar. Evite los chupones, la fórmula y los biberones con agua.
6. La mayoría de los bebés prefiere comer con más frecuencia a ciertas horas del día. Amamante al bebé lo más que pueda a esas horas.



7. Deje que el bebé termine de comer soltando el pezón o quedándose dormido. Después, hágalo eructar y dele el otro seno.
8. Duerma cerca del bebé. Ponga su cuna o moisés junto a su cama o en el mismo cuarto.
9. Cuídese. Duerma cuando el bebé duerme y prepare comidas sencillas, como sopas o sándwiches.
10. Lleve a su bebé con usted y amamántelo en cualquier lugar. La ley de Texas protege su derecho de amamantar en lugares públicos.



## ¿A quién puedo llamar para ayuda?



Si usted ha seguido algunos de los consejos para producir más leche y todavía piensa que no es suficiente:

- Visite [www.lechematernacueta.com](http://www.lechematernacueta.com)
- Llame a la oficina local de WIC para obtener ayuda con la lactancia materna
- Llame a la Línea Directa de Texas de Apoyo a la Lactancia  
1-855-550-6667



Para obtener más información acerca de cómo el cuerpo produce la leche  
visite [www.cadaonzacuenta.com](http://www.cadaonzacuenta.com).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas. Sección de Servicios de Nutrición.

Todos los derechos reservados.



Stock no. 13-06-12038a Rev. 9/16

