



Información para familias que amamantan

Aumentar la producción de leche

Durante los primeros días y semanas, la estimulación frecuente del pecho es esencial para establecer una producción abundante. Si te encuentras con que tu producción es baja, prueba las siguientes recomendaciones.

Más estimulación del pecho

- Amamanta más a menudo, al menos 8 veces en 24 horas.
- Retrasa el uso del chupete.
- Intenta darle “una toma más” antes de irte a dormir, aunque tengas que despertarlo.
- Ofrece ambos pechos en cada toma.
- Vacíalos bien, masajeando mientras el bebé está amamantando.
- Asegúrate de que el bebé está vaciando bien tu pecho tras cada toma.

Utiliza un sacaleches manual o eléctrico

- Usa un sacaleches de grado hospitalario con un kit doble.
- Extrae tras las tomas o entre las mismas.
- Aplica calor y masaje antes de empezar la extracción.
- Prueba la “extracción poderosa”. Bombea durante 15 minutos cada hora por un día; o intenta bombear 10 minutos, descansar 10 minutos, bombear 10 minutos y así sucesivamente, durante una hora.

Cuidado personal

- Aumenta el tiempo en contacto piel con piel con tu bebé, descansad juntos.
- Date un baño caliente, lee, medita y vacía tu mente de tareas pendientes.
- Reduce el estrés y la actividad. Pide ayuda.
- Aliméntate de forma adecuada. Continúa tomando complejos vitamínicos.
- Bebe abundantes líquidos.
- Los masajes en la espalda estimulan los nervios que inervan el pecho (parte central de la espalda).

Evita todo aquello que reduce la producción de leche

- Tabaco.
- Píldoras e inyecciones anticonceptivas.
- Descongestionantes, antihistamínicos.
- Dietas restrictivas de pérdida de peso.
- Grandes cantidades de menta, perejil y salvia.

Mantén un registro

- Es importante mantener un registro diario con las cantidades totales de leche extraída en 24 horas, esta cantidad es más importante que la cantidad de cada sesión. Esto te ayudará a ver tu progreso en los días siguientes.
- Mantente en contacto con tu asesor de lactancia o profesional de la salud de referencia para monitorizar tu progreso y modificar los cuidados si es necesario.

Retención de placenta

- Si no ves mejora y sigues sangrando tras 2 semanas, descarta la posibilidad de retención de restos placentarios con tu profesional de referencia. Pequeños fragmentos de la placenta, pueden secretar hormonas suficientes para evitar que suba la leche.

Bajos niveles de hormonas tiroideas

- Haz que tu médico valore tus niveles de hormonas tiroideas. Niveles bajos pueden afectar la producción de leche.

Si se recomienda suplementación

- Determina la cantidad recomendada con tu profesional de la salud de referencia.
- Realiza una extracción tras la toma.
- Ofrece el suplemento de forma que no interfiera con la lactancia, como un tubo o jeringa al pecho o una taza o cuchara.
- Retira los suplementos de forma gradual.

Otros recursos

- <http://www.lowmilksupply.org>

La información proporcionada está destinada únicamente a fines informativos y educativos generales. No pretende ni implica ser un sustituto del asesoramiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su proveedor de atención médica para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore en buscarlo debido a algo que haya recibido en esta información. No dude en duplicarlo según la licencia creative commons CC BY-ND. © 2024 Lactation Education Resources.