

Amamantar y demasiada leche

Producir más leche de la que necesita su bebé puede parecer algo bueno, pero hay muchas madres y bebés que tienen dificultades cuando se produce demasiada. Los bebés pueden tener gases, escupir o estar inquietos durante y después de amamantarlos, mientras que las madres pueden tener dolor en los senos o desarrollar infecciones.

Consejos para reducir la producción de leche

- Disminuya lentamente la cantidad de veces que bombea.
- Evite bombear a menos que el bebé vaya a tomar un biberón.
- Si debe bombear para aliviar la presión o el dolor, bombee solo lo suficiente para estar cómoda, **NO** vacíe sus senos por completo.
- Reduzca o deje de consumir productos que contengan fenogreco, cardo bendito, moringa, shatavari o ruda de cabra.
 - Estas hierbas se pueden encontrar en galletas, batidos y té elaborados para madres durante la lactancia.
- Para las madres que solo bombean, reduzca la frecuencia y el tiempo que lo hace.
 - Por ejemplo, si bombea cada 3 horas, intente hacerlo cada 4 horas.
 - Si bombea durante 15 minutos, trate de hacerlo solo por 10 minutos.
 - También puede intentar reducir la cantidad de leche que bombea.
 - Por ejemplo, si por lo regular bombea 10 oz, intente detenerlo a las 9 oz durante unos cuantos días y luego a 8 oz, etc. hasta que la cantidad que bombee se acerque a la cantidad que su bebé toma cada día.
 - Haga cambios paulatinos para evitar el dolor y la infección.

Consejos para amamantar

- Cambie la posición de alimentación.
 - Mantenga la cabeza del bebé por encima de su vientre.
 - Trate de recostarse en un sillón reclinable o levantarse con almohadas para que el bebé esté encima del seno en lugar de debajo.
- Comprima el seno durante los primeros minutos de alimentación.
 - Sostenga el seno en la mano y presione firme hacia abajo o hacia atrás hacia su pecho.
 - Esto retardará la leche cuando sea abundante y rápida.
 - Libere lentamente la presión a medida que la succión del bebé se va relajando.
 - No aplique presión durante toda la alimentación o podría sufrir dolor en los senos u obstruir los conductos de la leche.
- Si el flujo de leche es mucho para el bebé, ponga el dedo en la esquina de su boca para retirarlo del seno.
 - Deje que la leche fluya hacia una toalla o a un biberón.
 - Una vez que el flujo de leche disminuya, coloque al bebé de nuevo en el seno.
 - Si el bebé está inquieto o somnoliento, intente hacerlo eructar antes de regresarlo al seno.
- Ofrezcale un seno por sesión de lactancia.
 - Ofrezcale el seno opuesto la próxima vez que el bebé despierte para alimentarse.
 - La llenura enviará un mensaje para producir menos leche.
 - Si es necesario, bombee solo hasta sentirse cómoda mientras su cuerpo se adapta.
- Si el bebé está inquieto después de alimentarse y hace popó verde brillante o con mucosidad, dé un suave masaje a sus senos antes de alimentarlo.
 - También puede intentar rodar los senos entre las manos.
 - Esto ayuda a mezclar la leche, para que el bebé consuma leche más alta en grasa durante la alimentación.

Si los consejos anteriores no ayudan a reducir la producción de leche o si tiene problemas a lo largo del proceso, como dolor o infecciones en las mamas, llame a la línea directa para amamantar y bombear leche al (816) 346-1309.

Exención de responsabilidad: este folleto le brinda información general sobre su salud. Esta información no sustituye a la capacitación, experiencia o juicio de su proveedor de atención médica. No debe confiar en esta información en lugar del consejo de un profesional de la salud. NO SE HACE NINGUNA GARANTÍA, YA SEA EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, CON RESPECTO AL CONTENIDO.

Derechos de autor © 2022 The Children's Mercy Hospital. Todos los derechos reservados