

Lactancia materna: Producir más leche

Muchas de nosotras nos preocupamos por no producir suficiente leche para alimentar a nuestro bebé, ¡pero nuestros cuerpos son increíbles! Tu cuerpo puede producir más que suficiente leche para tu bebé. Tu bebé le indica a tu cuerpo que produzca leche succionando el pezón y tocando, agarrando o abrazando tu pecho. Por esto, la forma más fácil de lograr que tu cuerpo produzca más leche es poner al bebé en el pecho cada vez que muestre señales de alimentación.



¡Cuanto más amamantes/extraigas, tu cuerpo producirá más leche!

Para producir más leche con la lactancia materna:

- Alimenta a su bebé cuando muestre señales de que tiene hambre. Estas se llaman "señales de hambre". Tu bebé puede querer ser alimentado de 8 a 16 veces al día. Los bebés pueden querer alimentarse más durante las épocas de crecimiento.
- Ten más tiempo a tu bebé piel con piel.
- Ofrécele ambos pechos cada vez que alimentes a su bebé.
- Inmediatamente después de terminar de amamantar a tu bebé, utiliza un extractor de leche o extrae manualmente hasta que sientas el pecho vacío.
- El poner una compresa tibia y masajear antes de alimentar puede ayudar a liberar más leche.
- Masajea tus pechos mientras tu bebé está amamantando. Esto puede ayudar a liberar más leche para tu bebé.
- Evita esperar más de 3 horas para amamantar a tu bebé. Esto puede hacer que se reduzca tu suministro de leche.

La alimentación intensiva le permite a tus pechos producir leche más rápido.

Cómo alimentar intensivamente:

- Amamanta a tu bebé con ambos pechos durante aproximadamente 10 minutos cada uno. Luego, toma un descanso de 30 minutos.
- Después de la pausa de 30 minutos, coloca al bebé en ambos pechos durante 10 minutos cada uno o durante el tiempo que el bebé se alimente.
- Toma otro descanso de 30 minutos y luego vuelve a amamantar al bebé con ambos pechos.



Extracción de leche: Producir más leche

Para producir más leche utilizando un extractor de leche:

- Hay muchas maneras de extraer leche para ayudar a aumentar el suministro. Puedes utilizar extractores de leche de grado hospitalario u otros tipos.
- También puedes realizar una extracción manual. Extracción manual: cuando se hace un masaje lento y suave en el pecho para ayudar a que salga leche.
- Durante 1-2 días, usa el extractor de leche cada hora durante 6 horas. Esto ayuda a que tu cuerpo sepa cómo producir más leche. Después de eso, puedes volver a extraer en un horario normal.
- Durante el tiempo que usas el extractor, toma un descanso de 5 minutos y extrae nuevamente. Masajear el pecho antes de usar el extractor puede ayudar a extraer más leche.
- Un ligero masaje en la parte superior del pecho puede ayudar a liberar más leche. Esto se conoce como compresión mamaria.

La extracción intensiva es cuando extraes con más frecuencia durante un corto período de tiempo. La extracción intensiva le permite a tus pechos producir leche más rápido.

Cómo extraer intensivamente:

- Utiliza el extractor durante 15 minutos cada hora durante 3 horas. Esto te ayudará a producir más leche cuando no estés con su bebé.



Source: medela.com

Si tienes dudas, pide hablar con:

- Educador de salud de CHN
- Nutricionista de CHN
- Coordinador prenatal de CHN