

Exceso de producción de leche



Algunas mamás producen un exceso de leche sin una causa conocida. Extraerse leche después de amamantar podría hacer que se produzca más leche de la necesaria.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

- **En la mamá:**
 - Senos tan llenos que causan incomodidad.
 - Obstrucción recurrente de los conductos mamarios.
 - Mastitis.
- **En el bebé:**
 - Tos o atragantamiento mientras amamanta.
 - Llanto y rechazo del seno.
 - Gases y regurgitaciones frecuentes.
 - Aumento de la irritabilidad en general.
 - Evacuaciones verdes o cubiertas de espuma o moco.
 - Aumento excesivo de peso.

Si tu bebé se siente agobiado por el flujo:

- Prueba posiciones para amamantar en las que la gravedad ayude a tu bebé a controlar el flujo de leche, como la posición erguida y la recostada. Cualquier posición en la que la cabeza del bebé esté más alta que su barriguita le ayudará.
- Extrae leche con el sacaleches o con la mano por un minuto para provocar el flujo rápido inicial (bajada de la leche) y acerca a tu bebé al pecho una vez que el flujo se haya reducido.
- Deja que tu bebé succione para provocar la bajada de la leche, luego retíralo del seno y recoge la leche en un recipiente hasta que el flujo inicial disminuya. Luego, vuelve a acercarse a tu bebé al pecho.

Para reducir el exceso de producción de leche:

- Extrae un poco de leche de tu seno. Si tus senos se sienten muy llenos después de amamantar o entre las tomas, está bien extraerte leche con la mano o el sacaleches por unos dos minutos hasta que te sientas cómoda. No te extraigas leche para vaciar completamente los senos, porque esto obligaría a tu cuerpo a producir más leche. Intenta llegar hasta el punto de sentirte “cómodamente llena”.
- Consulta a una consejera de lactancia para probar la lactancia en bloque. Esta consiste en alimentar a tu bebé con el mismo seno en cada toma durante un periodo de tiempo. Por ejemplo, en un bloque de tres horas, ofrecerle al bebé solo el seno derecho cada vez que tenga hambre. El otro seno se llenará mucho y esto hará que tu cuerpo produzca menos leche. Una consejera de lactancia te puede ayudar a evitar que se obstruyan los conductos y a no reducir demasiado tu producción.

Para más consejos, visita el sitio web CadaOnzaCuenta.com

Para recibir apoyo e información 24/7 y sin costo alguno de una consejera de lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

WIC te ofrece recursos, alimentos saludables y más. Solicita los beneficios aquí:



Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org.
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2022 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16540-4A Rev. 11/22

