

Baja producción de leche materna

¿Cuáles son las causas de una baja producción de leche?

Cuando un bebé o un sacaleches extraen leche de un seno, se envía una señal hormonal al cerebro de la madre para que produzca leche. Mientras más amamante una mamá o se extraiga leche, más leche producirá su cuerpo. La razón más común de una baja producción de leche es que la mamá no amamante a su bebé o no se extraiga suficiente leche. Otras causas de la baja producción de leche incluyen que el bebé no vacíe bien el seno o que la mamá tenga una enfermedad subyacente.



¿Cuáles son las señales y los síntomas?

En el bebé:

- Podría parecer que tiene hambre siempre y no calmarse ni relajarse después de ser amamantado. Entre las señales de hambre están llevarse las manos o los puños a la boca, hacer chasquidos con los labios, buscar el seno y llorar.
- Tiene mucho sueño o está cansado y no se despierta para comer al menos ocho veces en 24 horas.
- Ensucia menos pañales de lo esperado en un bebé de su edad.

En la mamá:

- Notó muy poco o ningún cambio en los senos durante el embarazo.
- Tuvo muy poco o ningún cambio en los senos de tres a cinco días después del parto. Alrededor de estos días, los senos deberían llenarse, aumentar su temperatura e incluso empezar a gotear. Es normal no sentir los senos llenos en los primeros tres días.

Si crees que no estás produciendo suficiente leche, comunícate inmediatamente con tu pediatra y después con una consejera de lactancia.

Continuación →

¿Qué puede ayudar?

- Amamantar o usar el sacaleches es la mejor manera de aumentar la producción de leche. Intenta extraerte leche al menos ocho veces en 24 horas.
- Consulta a una consejera de lactancia que pueda verificar que tu bebé se está agarrando bien al seno y bebiendo leche correctamente.
 - Si tu bebé no está alimentándose directamente del seno o no está lactando bien, usa un sacaleches eléctrico doble de 15 a 20 minutos, ocho veces al día. Comunícate con tu seguro médico o con la oficina de WIC para que te ayuden a obtener un sacaleches.
- Algunas mamás creen que hay alimentos, bebidas o suplementos que pueden aumentar la producción de leche. Aunque algunos ingredientes pueden incrementar ligeramente la producción, no pueden solucionar una baja producción de leche. Habla con un proveedor de atención médica antes de tomar cualquier suplemento herbal.
- **Importante:** Es normal que te tome varios días adicionales amamantando y sacando la leche antes de que notes un aumento en la producción de leche.

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. 13-06-16540-7A Rev. 11/22

