

# ¿Estoy produciendo suficiente leche?



Su bebé tendrá varios estirones durante su primer año de vida. Los estirones son normales y crecerán tanto en altura como en peso. Su bebé querrá comer con más frecuencia durante los períodos de crecimiento acelerado y podría ser más quisquilloso. **Esto no significa que no esté produciendo suficiente leche.** El primer estirón suele ocurrir dentro de las primeras 2 a 3 semanas de vida.

Muchos bebés comen más en ciertos momentos del día. Muchos bebés hacen esto por la noche. Esto es normal. Su cuerpo producirá más leche si amamanta con más frecuencia. Está produciendo suficiente leche si su bebé parece estar lleno después de comer y aumenta de peso lo suficiente.

## **Amamante a su bebé con la frecuencia que quiera comer.**

Los expertos llaman a esto "alimentación a demanda". Sus senos se suavizarán naturalmente y se sentirán menos llenos durante el primer mes. Estos cambios en sus senos no significan que no esté produciendo suficiente leche. Sus senos y la cantidad de leche que produce continuarán cambiando para satisfacer las necesidades de su bebé cuando amamanta.

## **Consejos durante un estirón.**

Piense en estos momentos como una oportunidad para conocer y disfrutar a su bebé. Construya una pequeña área o "nido". Consiga muchos suministros para mantenerse cómoda, como bocabllos, bebidas, teléfono, controles remotos, libros y revistas. Tenga paños para eructar, pañales y cualquier otra cosa que su bebé pueda necesitar allí también. Trate de pasar todo el tiempo que pueda en su "nido" con su bebé. Relájese y alimente a su bebé con la frecuencia que quiera. Pida ayuda a amigos y familiares para que pueda pasar más tiempo con su bebé.

Los períodos de crecimiento acelerado ocurren en diferentes momentos para cada bebé, pero generalmente ocurren en:



## ¿Qué puede causar una baja producción de leche?

- No amamantar lo suficiente todos los días
- Un bebé que no se agarra correctamente
- Ciertos tipos de medicamentos o anticonceptivos
- Estrés emocional o físico
- Tabaquismo
- Problemas con la tiroides
- Si un bebé tiene la lengua anclada:

La lengua anclada es una afección de salud con la que nacen algunos bebés. Gran parte de la punta de la lengua está conectada a la parte inferior de la boca. Esto dificulta que se adhieran correctamente al pecho y puede causar dolor al amamantar. Pregúntele a un médico o dentista si le preocupa que su bebé pueda tener la lengua anclada. Es fácil de arreglar y hace que sea más fácil para su bebé comer.

Algunas mujeres piensan que no pueden producir suficiente leche para su bebé. Pero la mayoría de las mujeres pueden producir suficiente leche y no necesitan dar fórmula. El cuerpo de cada mujer es diferente. Hay muchas razones por las que su cuerpo puede producir más o menos leche. Hay cosas que puede hacer, y algunas cosas que debe evitar, para que pueda producir suficiente leche para su bebé.

## ¿Hay cosas que pueda hacer para aumentar mi producción de leche?

**Conozca las señales de hambre de su bebé.** Alimente a su bebé cuando muestre signos de que tiene hambre.

**Trate de alimentar a su bebé de su pecho** tanto como pueda. No le dé a su bebé un biberón o chupete (a menudo llamado pepe), especialmente el primer mes o 30 días.

**Asegúrese de que su bebé se prenda a su pecho correctamente** para que vacíe su pecho por completo. Llame a su clínica de WIC si tiene dolor o necesita ayuda para que su bebé se prenda.

**Masajee su seno.** Masajee o comprima suavemente su seno cuando amamanta para ayudar a vaciar más leche. Esto le dice a su cuerpo que produzca más leche. También puede extraerse leche o extraerse leche a mano después de que su bebé termine de comer si sus senos no se sienten completamente vacíos o si está tratando de producir más leche.

**El contacto piel con piel con su bebé puede ayudarle a relajarse.** Huela a su bebé y trate de disfrutar de su tiempo amamantando juntos. Las hormonas que ayudan a su cuerpo a producir leche materna aumentan cuando usted está relajada.

**Cuidado personal.** Lleve una dieta equilibrada y beba mucha agua durante el día. Tome una siesta cuando su bebé duerma. Pide ayuda a sus seres queridos y amigos.

**Pregúntele a un proveedor de atención médica o a un experto en lactancia materna de WIC si tiene preguntas sobre su suministro de leche.**