

¡Usted **PUEDA** hacerlo!

El dar leche materna puede ser difícil, pero usted puede hacerlo.

Algunas madres piensan que no producen suficiente leche, pero en realidad, la mayoría de las mujeres son capaces de producir suficiente leche para sus bebés sin necesidad de dar fórmula.



Una producción baja en leche es una preocupación normal que puede solucionarse con paciencia y perseverancia.

Contacte a una Consejera de Lactancia en su clínica WIC para más información acerca de la lactancia.

Su bebé está recibiendo suficiente leche si el/ella está:

- Comiendo de 10 - 12 veces al día
- Tiene suficientes pañales sucios y mojados cada día
- Esta aumentando de peso adecuadamente

Lo siguiente puede causar baja producción de leche

- Anticonceptivos
- Algunos medicamentos
- Fumar
- Pérdida rápida de peso
- Hipotiroidismo
- Anquiloglosia: el frenillo es muy corto, lo cual impide el prendido al pecho

Referencias

ILCA. Clinical Guidelines for the Establishment of Exclusive Breastfeeding. 3rd ed. 2014
Marasco L. Common Breastfeeding Myths. Available at <http://www.llli.org/nb/lvaprmay98p21nb.html>.
Ferber, SG, Makhoul, IR. The effect of skin-to-skin contact (kangaroo care) shortly after birth on the neurobehavioral responses of the term newborn: A randomized, controlled trial. Pediatrics, 2004;113;858-865.



Cómo producir leche

La Lactancia
Nutrición para una vida saludable



Errores Comunes

El suplementar con Fórmula

El dar fórmula causa que su bebé tome menos leche materna. También causa que su cuerpo produzca menos leche.

El Biberón

Puede tomar hasta un mes para que su bebé aprenda a tomar leche materna. Si usa un biberón muy pronto, su bebé puede empezar a preferir el biberón en lugar de su pecho. Esto causa que produzca menos leche.

Horarios específicos

El darle leche materna a su bebé en un horario específico y no cuando tenga hambre puede causar que produzca menos leche materna.

Dar el otro pecho muy pronto

Permita que su bebé termine de comer completamente en un pecho antes de cambiar al otro pecho. El no cambiar de pecho, o el cambiar demasiado pronto no vaciará los pechos completamente. Esto causa que produzca menos leche.

El bebé tiene demasiada hambre

El llorar es la última señal de que su bebé tiene hambre. Puede que a su bebé se le dificulte prenderse a su pecho si esta llorando. Busque señales de hambre, como el meterse la mano a la boca.

El no despertar a su bebé a tiempo para comer

Los bebés necesitan comer cada 2 - 3 horas, o de 10 - 12 veces al día durante las primeras semanas. El no darle de comer seguido podría indicarle a su cuerpo que no produzca mucha leche.

Lista para producir suficiente leche

- ✓ **Aliméntelo frecuentemente**
Para producir una buena cantidad de leche es necesario alimentar a su bebé por lo menos 10 veces al día. Entre más lo alimente, más leche producirá.
- ✓ **Un prendido al pecho adecuado**
Su bebé necesita estar prendido al pecho adecuadamente para poder vaciarlo completamente. Observe que su bebé este tomando la leche.
- ✓ **Ayude al flujo**
Mientras su bebé coma, de un masaje suave a su pecho para que fluya mas leche. Después de que su bebé termine de comer, usted puede vaciar su pecho usando un extractor de leche materna.
- ✓ **Alimentar a su bebé cuando tenga hambre**
Aprenda a reconocer las señales de hambre de su bebé. Si espera demasiado, puede que a su bebé se le dificulte prenderse al pecho.

- ✓ **Vacíe los dos pechos**
Déle a su bebé suficiente tiempo para que vacíe un pecho antes de cambiarlo al otro pecho.
- ✓ **Aliméntelo de noche**
Vacíe sus pechos en la noche al darle pecho o al usar un extractor de leche materna. Esto ayudará a que produzca más leche durante el día.
- ✓ **Contacto Piel a Piel**
El estrés puede disminuir su producción de leche. Trate de relajarse al darle a su bebé contacto piel a piel. El calor del cuerpo de su bebé sobre su pecho ayudará con el flujo de leche.
- ✓ **Comer una dieta balanceada**
Cuidese a si misma al comer una dieta balanceada.
- ✓ **Tomar suficiente agua**
El tomar suficiente agua todos los días la ayudará a producir suficiente leche.

