



# ¿Tiene Leche?

¡Muy bien!

Usted le está dando a su bebé su leche de valor inapreciable.

Algunas maneras de aumentar su provisión de leche:

- ✓ Dé el pecho al bebé más a menudo.
- ✓ Utilice buena posición.
- ✓ "Vacíe" los senos con cada alimentación.
- ✓ Evite la fórmula y los chupetes (bobos).
- ✓ Pida ayuda, coma más, descanse más.

## Dé el pecho al bebé más a menudo:

- 8 veces o más cada 24 horas.
- Dar el pecho a menudo aumenta las hormonas que fomentan la producción de leche.
- Poner al bebé piel a piel durante y entre alimentaciones aumenta las hormonas también.
- Déle el pecho tan pronto que su bebé parezca estar listo: empieza a abrir la boca mucho, sus párpados se mueven rápidamente, se pone la mano en la boca. ¡Los bebés no tienen ganas de comer una vez que empiecen a llorar!
- Despierte a su bebé para comer si duerme más de 3 horas de día o 5 horas de noche.

## Utilice buena posición:

Buena posición ayudará a su bebé a prenderse bien de su pecho.

- Póngase cómoda. No se incline hacia delante.
- Suba al bebé hasta el nivel de su pecho. Use almohadas si es necesario.
- Sostenga al bebé para que su barriga toque la suya.
- La oreja, el hombro y la cadera del bebé deben estar en línea recta.

Espere hasta que el bebé abra la boca ancha. Rápidamente dirija el bebé hacia su seno, dirigiendo el pezón hacia el cielo o paladar de su boca. No empuje la cabeza del bebé hacia el pecho o puede retroceder. Permita que el bebé tome el seno por su propia cuenta.

Los bebés que se prenden bien del seno sacan más leche del seno y entonces usted producirá más leche. La prensión es buena si:

- La boca está abierta ancha (tomando todo el pezón y un poco de pecho).
- Los labios están doblados hacia fuera (como la boca de un pez).
- Las mejillas están redondeadas sin formarse hoyuelos.
- La barbilla presiona el pecho todo el tiempo.
- ¡No le duele a usted! (Si le duele, rompa la succión y vuelva a intentar.)

Si no está segura de la posición o la prensión, pida que alguien le mire o mírese en el espejo.



## “Vacíe” los senos con cada alimentación:

Mientras más leche el bebé saca del seno, más leche producirá usted. Ofrezca ambos lados en cada alimentación. Puede saber que su bebé está sacando leche si:

- Puede oírlo tragando durante la alimentación. Al principio, se alimenta en ráfagas cortas y rápidas. Cambiará a un ritmo más lento – pausando a tragar entre los chupes.
- Los senos deben estar más suaves después de la alimentación.

¿El bebé no se alimenta bien con el seno? Unas soluciones que puede intentar:

- Después de una alimentación ‘holgazana,’ utilice una bomba para extraer la leche que sobra en el seno. Esto ayuda a aumentar su provisión de leche.
- ¡No bote esta leche! Es el ‘helado’ de la alimentación. Déla al bebé o guárdela en el refrigerador o congelador para más tarde.
- Si su bebé se cansa mientras se alimenta con el seno, sostenga su quijada - acunándola en su mano.
- Si su bebé pronto pierde interés en alimentarse, ponga su pulgar a un lado de su seno y sus otros dedos en el otro lado. Suavemente comprima el seno apretando su pulgar contra sus dedos. Esta presión puede ayudar a soltar más leche de los senos. Mantenga esta presión hasta que su bebé pierda interés de nuevo. Entonces suelte la presión, mueva la mano y comprímalo otra vez. Cuando la compresión ya no tenga éxito, cambie de lado.

### Evite la fórmula y los chupetes

- ¡La fórmula disminuirá su provisión de leche! Es mejor dar leche extraída a su bebé.
- Si ya ha empezado a dar fórmula, pida ayuda en desarrollar un plan de alimentación para disminuir la fórmula y aumentar su provisión de leche.
- Evite los chupetes para que su bebé se alimente con el seno más a menudo y aprenda a alimentarse bien.

### Pida Ayuda, Coma Más, Descanse Más:

- ¡No se olvide de comer!
- Pida ayuda con las tareas de casa, las comidas y otros niños para que usted pueda comer más y descansar más.
- La comida y el descanso permiten que su cuerpo use energía para hacer más leche.

### ¿Y las hierbas y los remedios tradicionales?

Algunas personas le pueden sugerir las hierbas o los remedios tradicionales para aumentar su provisión de leche. Consulte con su médico primero.

- “Fenugreek”: Las mujeres con diabetes o asma deben usar con precaución. Empiece con tres cápsulas tres veces al día y disminuya el número de cápsulas después de tres días. Efectos secundarios: sudar más, diarrea y sudor/orina que huelen como almíbar de arce. Se puede tomar solo o en combinación con “blessed thistle.”
- “Blessed Thistle”: Tres cápsulas tres veces al día. Una dosis más alta le puede molestar el estómago.

### ¿Qué puede disminuir la provisión de leche?

- Medicinas para resfriados que no requieren receta (“antihistamines/decongestants”)
- Anticonceptivos hormonales tales como pastillas, “IUDs” or “Depo”
- Fumar mucho - más de un paquete al día - puede disminuir la provisión de leche en algunas mujeres.
- Dietas muy bajas en calorías o el olvidarse de comer.

**¡No se dé por vencida!**  
**Su provisión de leche puede aumentar rápido.**

