

# Problemas con La Expulsión de Leche del Seno

(Problems with Let-Down)

Si usted se pone tensa o agobiada, es posible que no pueda dejar salir la leche que se produce en los senos. Si la salida de leche de los senos está inhibida, su bebé no va a quedar satisfecho después de alimentarse con el seno. Tampoco podrá exprimir mucha leche de sus senos (pechos) con un extractor. Ponga en práctica estos consejos de relajación antes de que su bebé se alimenta con el seno o usted exprima leche para ayudarle a lograr alcanzar la salida de leche:

- Desconecte el teléfono.
- Escuche música suave.
- Escoja un lugar tranquilo y silencioso para alimentar a su bebé o extraer la leche con extractor.
- Pídale a alguien que le dé masaje en los hombros.
- Dé el pecho o exprima leche en una posición cómoda.
- Desarrolle una rutina para darle el pecho a su bebé o extraer la leche con extractor.
- Piense en su bebé o en experiencias agradables con los ojos cerrados.
- Tómese un baño de tina (bañera) tibio, dése un regaderazo o ducha o aplique una toalla tibia y húmeda a los senos antes de dar el pecho a su bebé o extraer la leche con extractor.
- Trate de respirar profundamente por la nariz y exhalar (sacar el aire) por la boca.
- Vea un retrato de su bebé antes de tratar de exprimir su leche con extractor o durante esa sesión. Coloque cerca de usted algo que tenga un ‘olor de bebé’ como, por ejemplo, loción, talco para bebé, etc.



*¡Su leche le ofrece a su bebé beneficios que permanecen durante toda la vida!*