



¿ESTOY HACIENDO Suficiente Leche?

Conozca las señales y cómo obtener ayuda

La lactancia materna es una habilidad que usted y su bebé desarrollan con el tiempo. Las primeras semanas pueden ser un tiempo ocupado cuando ambos están aprendiendo mucho sobre cómo trabajar juntos. A muchos padres nuevos les preocupa si su bebé está recibiendo suficiente leche materna y si su suministro de leche es adecuado. Muchas veces, su cuerpo está haciendo exactamente lo que su bebé necesita. Sin embargo, este folleto le ayudará a responder sus preguntas.

Al nacer, [el estómago de su bebé](#) solo sostiene de 1 a 2 cucharaditas, aproximadamente del tamaño de una canica. Para el día 10, el estómago ha crecido hasta contener alrededor de 2 onzas. A medida que continúe amamantando a su bebé, su cuerpo ajustará la cantidad y la composición de su leche para satisfacer las necesidades nutricionales de su bebé. Siga las señales de hambre de su bebé, y deje que su bebé le diga cuándo es el momento de comer. A las 2 semanas de edad, la mayoría de las madres pueden hacer un promedio de 24 oz (720 ml) de leche cada día.

Señas que indican que su bebé está recibiendo suficiente leche

- ✓ Puede oír o ver a su bebé tragar.
- ✓ Su bebé parece feliz después de la alimentación, con las manos y los pies relajados.
- ✓ Su bebé tiene 6 o más pañales mojados en 24 horas a las 2 semanas de edad.
- ✓ Su bebé está comiendo 8 o más veces cada 24 horas.
- ✓ El crecimiento y el aumento de peso de su bebé son apropiados para la edad.

Falsas alarmas

Algunos comportamientos normales del bebé pueden llevarla a preguntarse si está produciendo suficiente leche. Si su bebé está creciendo bien, estos signos NO indican que tenga un bajo suministro de leche:

USTED:

- no puede extraer la leche del pecho.
- Un bebé es más eficaz que un extractor de leche materna para extraerla. A pesar de que solo puede sacar leche en pequeñas cantidades con el extractor, aún puede tener un suministro de leche saludable.
- no siente la bajada de leche.
- Es posible que solo se sienta desilusionada al amamantar o que la sensación cambie con el tiempo.

SUS SENOS:

- ya no se sienten "llenos".
- ya no hay goteos de leche.
- Después de aproximadamente 6 semanas de amamantamiento, el suministro se ajusta a las necesidades del bebé y un cambio hormonal a menudo resulta en tener pechos más suaves.

SU BEBE:

- esta inquieto o irritable.
- bebe de un biberón después de amamantar.
- no duerme por mucho tiempo o se despierta por la noche para alimentarse.

Todos estos son comportamientos normales en los bebés a medida que pasan por cambios en el desarrollo y el crecimiento físico.

Si su bebé no está subiendo de peso como se esperaba, comuníquese con el pediatra de su hijo. Los recursos de lactancia materna en su área se pueden encontrar a través de la [Coalición de Lactancia Materna de Carolina del Norte](#) o su [oficina local de WIC](#).

Consejos para aumentar el suministro de leche

Si no está haciendo suficiente leche, hay maneras en que pueda aumentar su suministro.

Mantener rutinas

Las sesiones de amamantamiento menos frecuentes o más cortas pueden reducir el suministro. Alimente a su bebé **al menos 8 o más veces en 24 horas** durante todo el tiempo que necesite.

- Es mejor no poner a su bebé en un horario de alimentación estricto.
- Es normal que su bebé se despierte para alimentarse por la noche.
- Ofrezca ambos senos en cada alimentación. Deje que su bebé termine el primer lado, luego ofrezca el otro lado.

Masaje mamario

Antes de la alimentación o el bombeo, masajee suavemente su seno comenzando en la base de la mama y moviéndose hacia abajo hacia el pezón. Esto ayuda a mover físicamente la leche hacia el pezón para facilitar la extracción por parte del bebé o un extractor de leche. Vea este [vídeo](#) para obtener más información.

El bienestar emocional

Algunos padres descubren que el estrés disminuye el suministro de leche. Continúe alimentando o bombeando al menos 8 o más veces en 24 horas. A medida que el periodo estresante mejora, también debería mejorar su suministro de leche. Muchos padres encuentran que tomarse unos minutos al día para relajarse puede ayudar al bienestar emocional y al suministro de leche. Siéntese, acuéstese, escuche música, medite, lea o haga otras cosas para relajarse.

Cuidado del bebé piel a piel

Haga tiempo de piel a piel con su bebé. Quite la ropa al bebé para tenerlo solo con el pañal y colóquelo sobre su pecho desnudo durante varios minutos. Use una manta si hace frío en la habitación.

Conexión entre alimentaciones

Es normal que su bebé quiera estar en el pecho entre la alimentación o el bombeo. Esta estimulación en el seno, incluso si es breve o el bebé no está bebiendo activamente, ayuda a apoyar su suministro de leche.

Alimentación o bombeo adicional:

Agregar sesiones de alimentación o extracción adicionales le indica a su cuerpo que produzca más leche. Dele a su cuerpo al menos una semana para adaptarse. Las dos opciones existentes son:

- Extracción de leche alternando 10 minutos de bombeo y 10 minutos de descanso por una hora diariamente.
- Programe de 24 a 48 horas cuando pueda amamantar (si su bebé está dispuesto) o hacer extracciones cada 2 horas de manera consistente durante el día y la noche y dos veces durante la noche. Esto es lo que su bebé hará durante un "estirón de crecimiento" que aumenta su suministro de leche.

Comer y beber

Asegúrese de que está cuidando de usted. Cada día:

- Beba de 8 a 10 tazas de líquidos.
- Coma 3 comidas con bocadillos.

Alimentos especiales

No se ha encontrado ningún alimento que aumente el suministro de leche. No hay una dieta especial para seguir durante la lactancia.

Medicamentos y hierbas/suplementos

Se ha descubierto que algunos medicamentos disminuyen el suministro de leche (como ciertos métodos anticonceptivos) y algunos pueden ayudar a aumentar el suministro de leche. Hable con su proveedor de atención médica para ayudarlo a decidir qué es saludable y seguro para usted y su bebé antes de usar cualquier medicamento o productos de venta libre (herbario/suplementos).



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**
Division of Child and Family Well-Being

www.ncdhhs.gov/division-child-and-family-well-being

NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 6/2022