

## Diez maneras de producir más leche

1. Déle pecho al bebé o extráigase la leche con más frecuencia, de 10 a 12 veces al día. La mejor manera de producir más leche es vaciar los pechos más a menudo.
2. Déle pecho al bebé a la primera señal de que tiene hambre, por ejemplo: hace pequeños movimientos después de un sueño profundo, se estira, se lleva las manos a la cara, voltea la cabeza para buscar. Despierte al bebé para alimentarlo quitándole la ropa y poniéndolo directamente en contacto con su piel.
3. Asegúrese de que el bebé esté en la posición correcta: la boca debe estar completamente abierta con la punta de su pezón en la parte posterior de la garganta del bebé, y la barbilla debe estar metida en su pecho.
4. Deje que el bebé termine de comer soltando el pecho o quedándose dormido. Después, hágalo eructar y ofrézcale el otro pecho. Si el bebé aún parece tener hambre después de darle el otro pecho, ofrézcale ambos pechos otra vez.
5. Déles masaje a sus pechos hacia el pezón mientras alimenta al bebé.
6. Evite darle al bebé chupones, fórmula y biberones con agua. Todo lo que debe chupar el bebé es su pecho.
7. La mayoría de los bebés prefiere que le den pecho con más frecuencia a una hora específica del día. Aliméntelo lo más posible durante ese tiempo.
8. Duerma cerca de su bebé, en la misma cama o en la misma habitación. Si no se siente a gusto con el bebé en la misma cama, ponga la cuna o el moisés al lado de la cama.
9. Extráigase la leche después de alimentar con pecho. Aunque no salga nada de leche, de esta manera estimulará a su cuerpo para que produzca más.
10. Lleve a su bebé con usted y déle pecho en cualquier lugar. La ley de Texas dice que usted tiene el derecho de dar pecho en lugares públicos.



Para obtener ayuda e información sobre la alimentación con pecho, llame al 1 (800) 514-6667.

© 2005 Department of State Health Services. Derechos reservados.

6/05 Stock no. 13-06-12038a

Inquietudes sobre la alimentación con pecho

¿Cómo sé si estoy produciendo suficiente **leche?**

*inquietudes*

*Natural*

*confianza*

***Toda madre que alimenta con pecho se preocupa por no producir suficiente leche. Después de todo, usted no puede ver realmente cuánta leche materna está tomando su bebé. El hecho es que la mayoría de las mujeres producen suficiente leche para su bebé o bebés.***

### **¿Cómo sabe mi cuerpo cuánta leche necesita mi bebé?**

- ❁ El bebé le indica a su cuerpo cuánta leche necesita con la frecuencia con que quiere alimentarse.
- ❁ La manera en que funciona la producción de leche materna es muy sencilla. Cada vez que el bebé se toma toda la leche que hay en un seno, el cuerpo producirá más leche.

### **Mi madre no producía suficiente leche materna. ¿Es posible que producir poca leche venga de familia?**

- ❁ Producir poca leche no viene de familia.
- ❁ Es muy raro que una mujer no sea capaz de producir suficiente leche para satisfacer las necesidades de su bebé.

### **Mi bebé llora todo el tiempo y lo único que quiere hacer es comer.**

- ❁ Los bebés no pueden sentarse, voltearse o decirle qué necesitan, entonces lloran por muchas razones. No siempre es porque tienen hambre. Puede ser que lloren porque necesitan eructar o porque tienen sucio el pañal. A menudo, los bebés sólo necesitan que los carguen.
- ❁ Los bebés pasan por varios periodos de crecimiento rápido durante su primer año de vida, generalmente entre los 7 y los 10 días de nacidos, a las 6 semanas de edad y a los 3 meses. Durante estos periodos, es posible que su bebé quiera comer casi todo el tiempo por uno o dos días. Esto es normal, y no significa que usted tenga poca leche.

### **Mi bebé permanece satisfecho durante más tiempo después de tomar fórmula para bebés que después de alimentarse con pecho.**

- ❁ La fórmula para bebés es más difícil de digerir y absorber para su bebé, por eso se le queda en el estómago más tiempo. Eso quiere

decir que no comerá tan pronto después de tomar fórmula como lo haría después de alimentarse con pecho.

- ❁ Aunque la fórmula para bebés le permite a usted un descanso, no es necesariamente buena para su bebé.

### **He estado usando fórmula para bebés porque temo que no estoy produciendo suficiente leche. ¿Puede eso hacer que disminuya mi producción de leche?**

- ❁ Sí. Alimentar a su bebé con fórmula, darle agua o permitirle que chupe un chupón por largos periodos sin ofrecerle el pecho puede hacer disminuir su producción de leche materna.
- ❁ Para proteger la producción de leche, trate de no usar fórmula, agua o chupones. Recuerde: mientras más alimente a su bebé con pecho, más leche producirá.

### **Señales de que su bebé está tomando suficiente leche materna:**

- El bebé aumenta de peso constantemente, de 4 a 8 onzas por semana.
- El bebé parece quedar satisfecho después de la alimentación; su cuerpo se relaja por completo.
- Para el sexto día de vida del bebé, en 24 horas moja por lo menos 6 pañales y tiene por lo menos 3 evacuaciones suaves y amarillas.

### **¿A quién puedo llamar si necesito ayuda?**

- ❁ Si ha intentado algunos de estos consejos para aumentar su producción de leche pero todavía cree que no está produciendo la suficiente, llame a la oficina local de WIC o al consejero de alimentación con pecho del hospital, o llame a la Línea Directa de Ayuda de Texas para la Lactancia al 1(800)514-6667.
- ❁ Llame al doctor si su bebé no aumenta de peso, si moja menos de seis pañales en los primeros seis días de vida o ensucia menos de tres pañales al día a los tres días de nacido, si no se despierta para que le dé pecho por lo menos ocho veces al día o si se duerme o deja de chupar inmediatamente después de agarrar el pezón.