

# AUMENTAR TU PRODUCCIÓN DE LECHE

## MÉTODOS PARA POTENCIAR LA PRODUCCIÓN

En el embarazo nuestro cuerpo ayuda a que nuestro bebé crezca, dándole exactamente lo que necesita para prosperar. Después del nacimiento, nuestro cuerpo continúa ayudando al crecimiento de nuestra hija o hijo produciendo leche humana para nutrición, inmunización, alimentación segura y crianza.



La producción de leche es guiada por la oferta y la demanda. Mientras más tome leche el bebé, más leche produce nuestro cuerpo.

Un bebé con buen agarre, lactando frecuentemente a demanda, producirá abundante leche, incluso durante tiempos estresantes como las emergencias. Mucho contacto piel con piel reduce el estrés y aumenta la producción de leche.

¿Sabías que la baja producción es rara, pero que es una de las preocupaciones más comunes de las madres, llevándolas a usar fórmula? Si dejaste de amamantar y deseas recomenzar mediante la relactación, o si estás combinando y quieres reconstruir tu producción, busca a una consejera en lactancia o Líder /Monitora para que te ayude.

## AUMENTAR TU PRODUCCIÓN ¡TAN FÁCIL COMO 1-2-3!

1

### CONTACTO PIEL CON PIEL

Carga a tu bebé sin ropa entre tus pechos descubiertos, con una cobija que los cubra a los dos si la habitación es fría. Asegúrate de que las vías respiratorias de tu bebé están despejadas.

El contacto piel con piel estimula la liberación de la “hormona del amor” en ti y en tu bebé. Te relaja y ayuda a que la leche fluya.

Practica tanta piel con piel como lo desees durante gran parte del día; mientras más, mejor.

Mira el folleto “Contacto Piel con Piel” para tips e información importante sobre seguridad.

2

### TOMAS FRECUENTES

Mientras hacen piel con piel, amamanta seguido y en cualquier momento que tu bebé esté dispuesto. No esperes a que tu bebé llore o se agite para ofrecerle tu pecho.

Asegúrate de que tu bebé tiene un agarre profundo y cómodo así como una buena posición- “barriga con barriga, pezón hacia su nariz”.

Alcanza por lo menos de 10 a 12 tomas de atardecer a atardecer, incluyendo las tomas nocturnas.

Amamanta con compresiones y cambiando de pecho.

3

### COMPRESIÓN MAMARIA

Al vaciar el pecho completamente en cada toma, se produce más leche.

Cuando notas que tu bebé está succionando, pero no traga, puedes hacer que fluya más leche, comprimiendo suavemente tu pecho.

Pon tus dedos debajo del pecho con tu pulgar arriba, detrás de la areola (piel más oscura). Comprime suavemente hasta que notes que tu bebé está tragando.

Suelta cuando tu bebé deja de tomar



Sigue las señales de tu bebé y responde a sus necesidades.  
No obligues a tu bebé a comer.



SafelyFed  
Canada



la leche league  
international | llii.org

Por Magdalena Whoolery (Doctora en Estudios de Salud, Lic. en Enfermería, Dip. Edu. Sup. en Enfermería) Ilustraciones por Angela Eastgate. Junio 2020. Fuentes de información basada en evidencia: OMS/UNICEF Guía de Implementación IHAN (2018); Organización Mundial de la Salud (2003) Estrategia Global para la Alimentación de Lactante y del Niño Pequeño; OMS (2007): Alimentación de lactantes y niños pequeños en emergencias.