

## ¿Un lado.....o los dos? (One Side or Both?)

Muchas madres preguntan si deben ofrecer un pecho, o los dos pechos, en una alimentación. **La respuesta puede variar**, dependiendo en cuántos años tiene su bebé, cuanta leche esta guardando la mamá en sus senos, y si una mamá esta amamantando exclusivamente o ha regresado al trabajo y esta sacándose la leche parte del tiempo.

### En los primeros días después de nacer:

**Cuando el bebé le de señales de hambre**, ofrézcale el seno. Si el bebé está interesado en los dos lados en una alimentación, ofrézcale los dos. Si no, cada vez que su bebé este interesado en comer, cambie el lado por el que empieza. Esto estimula los dos senos y ayuda a promover un buen surtido de leche. Si su bebé tiene sueño y no se despierta para comer al menos cada 3 horas, despierte a su bebé para alimentarlo.

**Hasta que el volumen de su leche incremente** (o su leche “le baje”), es posible que no note los tragos obvios del bebé cuando este amamantado. Esto está bien. Usualmente un trago se escucha como un suave sonido “ka” y frecuentemente sigue unos momentos de chupar. Cuando su leche le llegue usted en realidad pudra notar que su bebé toma tragos después de cada chupón mientras amamanta.

### Cuando le llegue su leche (de 2-6 días):

**Cuando note que sus senos están mirándose más llenos**, y empieza a escuchar que su bebé toma tragos profundos al pecho más frecuentemente, anime a su bebé a “suavizar” el primer seno antes de seguir con el otro seno. Puede acariciarle los pies a su bebé para animarlo a que chupe más, y comprima el seno. Cuando el bebé este chupando lentamente, se halla dormido o se quita del pezón en un lado (usualmente después de 10-15 minutos), puede intentar y despertar a su bebé y ver si su bebé está interesado en comer más. **Si su seno continúa sintiéndose muy lleno**, puede volver a poner al bebé al primer seno. Pero si su seno se siente suave, siga adelante y ofrezca el segundo seno.

**Si en algún momento está preocupada porque su bebé no está subiendo de peso**, o que está recibiendo suficiente para comer, puede encontrar que ayuda cambiar lados en cuanto su bebé se vea con sueño en un lado. Esto puede hacer más fácil que su bebé obtenga más leche.

### ¿Porque es importante suavizar primero un seno antes de seguir con el otro seno?

**En cuanto le llegue la leche de mamá**, es buena idea asegurarse que su bebé le vacié un seno bien antes de cambiarlo al segundo seno. La leche que le remueva primero de un seno tiene menos grasa, y es digerida rápidamente. Mientras el bebé continúe sacándole leche del seno, la leche contiene más grasa y calorías. Esto hace que el bebé este más contento.

MilkWorks



Community  
Breastfeeding  
Center

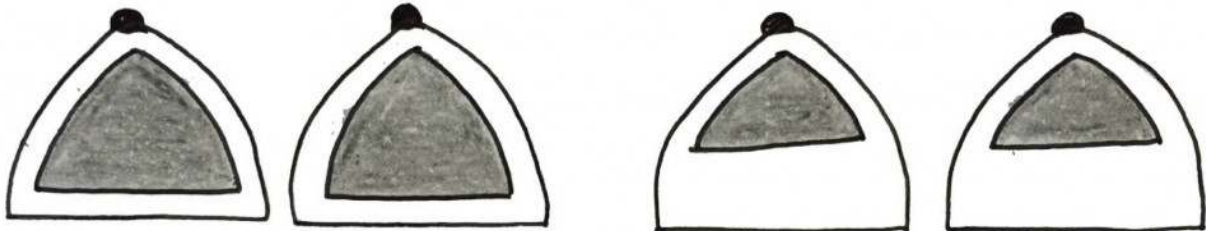
5930 S. 58th Street  
(in the Trade Center)  
Lincoln, NE 68516  
(402) 423-6402

10818 Elm Street  
Rockbrook Village  
Omaha, NE 68144  
(402) 502-0617

For additional  
information:  
[www.milkworks.org](http://www.milkworks.org)

Cada madre puede almacenar/guardar diferentes cantidades de leche en sus senos, y no es relacionado con el tamaño de los senos. Por ejemplo, una madre puede guardar 4 onzas en un seno. Su bebé puede que esté mejor con amamantar solo en un seno cada alimentación. En ese alimento de 3 a 4 onzas, sus bebé recibirá las dos, leche “de enfrente” y leche “de atrás”.

Otra madre puede guardar 2 onzas en cada seno. Su bebé estará mejor amamantando de los dos senos en un alimentación, tomando como 2 onzas de cada seno, recibiendo las dos leche “de enfrente” y leche “de atrás”.



Los senos que guardan de 3-4 onzas cada uno.

El bebé puede que solo quiera amamantar solo de un seno cada alimento y estar contento.

Los senos que guardan 1-2 onzas en cada uno.

El bebé puede que quiera tomar de los dos senos cada alimento para estar contento.

### ¿En cada alimentación, los bebés siempre amamantan en un seno, o en los dos?

**No, algunos bebés les gusta cambiar las cosas un poquito.** Pueden amamantar en un seno en la mañana cuando la cantidad es la más alta... y después quieren amamantar en los dos senos en la tarde, cuando la cantidad es la más baja.

También, algunas madres encuentran que cuando se **regresan a trabajar** se sacan leche de los dos senos, aunque el bebé usualmente solo amamanta de un seno a la vez. Esto ayuda para mantener el surtido adecuado si notan que gradualmente está disminuyendo entre más tiempo pasa la semana de trabajo. Pero, si una mamá continua teniendo un surtido alto después de regresar a trabajar, puede encontrar que ayuda sacarse la leche solo de un lado a la vez cuando este en el trabajo. Generalmente la meta es sacarse solo la leche que quiera tomar su bebé.

### ¿Cómo hacer mas leche? ¿O menos leche?

**Para incrementar su surtido de leche**, sáquese la leche mas seguido, al menos cada 2-3 horas, día y noche. Cambiando de lados frecuentemente, cuando empiece a tomar tragos más despacio, también puede ayudar. Puede tomar de 24-48 horas para mirar un incremento en la cantidad de leche en cuanto empiece a sacársela más frecuentemente.

**Para disminuir su surtido de leche**, sáquese la leche con menos frecuencia. Entre más tiempo este la leche en el seno, la cantidad de leche que hará también será menos. Algunas madres amamantaron en el mismo lado por más de una alimentación si guardan una cantidad muy grande de leche en cada seno (mire nuestra información en [An Abundant Milk Supply](#)).

Reviewed: Copyright August 2017