

Producción de Leche en Abundancia (Abundant Milk Supply)

Si usted naturalmente tiene mucha cantidad de leche y un gran almacenamiento en sus senos, eso puede ser una bendición. Sin embargo, si su producción de leche es muy alta y usted saca leche de seguido, talvez usted y su bebe van a estar incomodos. Su bebe puede que este recibiendo una cantidad alta de leche inicial o la primera leche, la cual es la leche con una cantidad baja en grasa y que el bebe recibe al inicio de una sesión de alimento. La leche inicial o posterior puede que pase rápido por su bebe, resultando en gas y hambre frecuente. Otras señales de gran abundancia de leche pueden ser; que sus senos empiecen a gotear, que los ductos mamarios se obstruyan o mastitis, que sus senos se sientan muy llenos e incomodos, un bebe que se atora y jala el pecho cuando la leche baja o un bebe que tiene disposiciones sueltas frecuentemente y muchas veces verdes.

Si usted tiene abundancia en producción de leche y le esta causando a usted o a su bebe inconvenientes, lo siguiente puede que le ayude:

- Antes de amamantar a su bebe, **masajee su seno**. Sobe su seno por al menos un minuto, usando sus dedos y la palma de la mano. Una vez que su bebe pare de lactar, si usted siente que él bebe **realmente** desocupo ese primer lado y quiere comer más, masajee su otro seno y cambie de lado.
- **Intente enfatizar un seno por cada comida o tomada**. Manteniendo la leche DENTRO de sus senos envía un mensaje muy poderoso a sus células productoras de leche dejándoles saber que deben bajar la producción. Sin embargo, si usted se siente muy llena e incómoda en ese otro seno entonces masajéelo muy bien y ofrézcale al bebe o saque leche levemente con el sacaleches eléctrico para aliviar la presión. Rote senos en cada comida o tomada.

A medida que su bebe empiece a consumir mas grasa en cada comida, su bebe va a empezar a estar mas satisfecho por mas tiempo y a comer menos seguido. Esto también va a ayudar a que su producción de leche disminuya. Después de algunos días, Si su bebe todavía le esta pidiendo de comer mas de cada 3 horas, puede que usted se beneficie ofreciendo el mismo lado en “bloques” de 3 horas al tiempo. **Es muy importante que usted se ASEGURE que realmente tiene demasiada leche antes de limitar a su bebe a comer en un solo seno con un tiempo establecido.** durante este periodo por favor visite regularmente a su asesora de lactancia (IBCLC por sus siglas en ingles) para así poder pesar a su bebe y evaluar su suministro de leche.

Inicialmente, es posible que necesite “sacar leche para descansar” inmediatamente después o entre comidas. Masajee su seno (s) y extraiga solo lo necesario con su sacaleches eléctrico. Sacar leche estimula más producción, por lo tanto, usted quiere solo extraer lo necesario y gradualmente trate de sacar menos leche cada vez que usa su sacaleches eléctrico. **Es un acto balanceado;** usted esta tratando de evitar ductos obstruidos Y tratando de dejar leche en el seno de esa forma “el inhibidor de lactancia” puede enviar el mensaje a las células productoras de disminuir la producción. Si usted se esta sacando leche regularmente, trate de sacarse menos cada día. **Puede tomar una o dos semanas para que su producción coincida con las necesidades de su bebe.**

Si las sugerencias dadas anteriormente no son de suficiente ayuda, algunas mamas han encontrado útil desocuparse los dos senos completamente con el sacaleches eléctrico primera cosa en la mañana, y luego amamantar a el bebe en ambos senos y por último proceder como se indico anteriormente de desocupar bien un lado por cada comida o tomada. Si usted hace esto, gradualmente disminuya la cantidad de leche que saca cada mañana hasta el punto que no necesite sacar más.

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

Si usted todavía tiene problemas con demasiada leche después de haber hecho lo mencionado anteriormente, tal vez usted quiera intentar tomar té de menta o salvia para disminuir el suministro de leche. **Menta, salvia y perejil son las hierbas que mejor disminuyen la producción de leche.** Todas tres se usan en la cocina son seguras y bien conocidas. Se pueden usar en conjunto con cualquier plan de alimentación para reducir la producción.

Té de Menta y Salvia

El té de Menta (menta o yerbabuena, en inglés peppermint or spearmint) lo puede encontrar en la mayoría de supermercados. **Asegúrese de comprar té de menta a base de hierbas- no té negro con sabor.** El té de salvia está disponible en la mayoría de tiendas naturistas.

Para hacer de 2 a 4 tazas de té de menta:

- Vierta 2 o 4 tazas de agua hirviendo sobre 2 o 4 bolsitas de té, déjelas remojar por 10 minutos hasta que este bueno y fuerte. Para hacerlo mas fuerte, use mas bolsitas de té que tazas de agua. Usted puede mantenerlo en su refrigerador y recalentar en el microondas, o puede poner todas las cuatro tazas en una botella deportiva para beber a temperatura ambiente y tomar todo el día. Usted puede endulzar el té si lo desea. Algunas mujeres agregan salvia para tener un efecto mas fuerte.

Para hacer 4 tazas de té de menta/salvia:

- Vierta 4 tazas de agua hirviendo sobre 3 o 4 bolsitas de té de menta y 3 de té de salvia y déjelo reposar por 10 minutos. Tómelo caliente o frio, endulzado o sin endulzar. A medida que su leche va disminuyendo, gradualmente reduzca a una o dos tazas al día. No pare de inmediato, es posible que necesite continuar tomando una o dos tazas al día hasta que sienta que su suministro de leche está estabilizado. Aun así, mantenga una caja de té a la mano.

No se preocupe- ¡no se va a secar por completo! La mayoría de mujeres que producen leche en abundancia trabajan muy duro para disminuir su suministro. Si lo disminuye demasiado usted puede acelerarlo nuevamente en cuestión de horas. Una vez que su suministro de leche halla disminuido, y no esté tomando té por un buen tiempo, puede que de repente necesite té otra vez. Por ejemplo, si a su bebe le da un resfriado, y quiere amamantar mas seguido, puede que su leche empiece a acelerarse otra vez. Cuando su bebe se mejore, y no necesite tanta leche, puede que se encuentre otra vez produciendo demasiado. ¡Mantenga té a la mano así puede empezar a tomar antes de que las cosas se salgan fuera de control!

¿Funcionarían los dulces de menta? Es el aceite de menta el que disminuye la producción, así que las mentas "Altoid" pueden ayudar. La dosis es desconocida, pero puede que tome unas cuantas durante el día (como una por hora). Puede combinar las mentas con el té- y ¡cepillarse los dientes muy seguido!

Perejil Crudo

Funciona bien comer manojos grandes de perejil crudo de 3 a 4 veces al día, repartido durante el día. Si a usted le encanta el perejil crudo cómaselo crudo todo el día. También puede prepararlo como una bebida tipo gazpacho. Póngalo en la licuadora con tomates, ajos, cebollas y ¡cualquier otra cosa que le guste!

Reviewed: Copyright February 2017