

## 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, tal vez usted y su bebé van a estar incómodos. Su bebé puede que esté 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 bebé recibe al inicio de una sesión de alimento.

La leche inicial puede que pase rápido por su bebé, 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 incómodos, un bebé que se atraganta, chisporrotea y se despega del pecho cuando la leche baja o un bebé que hace suelto del baño frecuentemente y muchas veces verde.

1. **Si usted tiene abundancia en producción de leche y le está causando a usted o a su bebé inconvenientes**, lo siguiente puede que le ayude: Antes de amamantar a su bebé, **masajee su seno**. Sobe su seno por al menos un minuto, usando sus dedos y la palma de la mano. Una vez que su bebé pare de lactar, si usted siente que el bebé **realmente** desocupó ese primer lado y quiere comer más, masajee su otro seno y cambie de lado.
2. **Intente enfatizar un seno por cada comida o tomada**. El mantener 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 bebé o saque leche levemente con el sacaleches eléctrico para aliviar la presión. Rote senos en cada comida o tomada.

**A medida que su bebé empiece a consumir mas grasa en cada comida**, su bebé 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 bebé todavía le esta pidiendo de comer más de cada 3 horas, puede que usted se beneficie ofreciendo el mismo lado en “bloques” de 3 horas a la vez. **Es muy importante que usted se ASEGURE que realmente tiene demasiada leche antes de limitar a su bebé a comer en un solo seno con un tiempo establecido**. durante este periodo por favor visite regularmente a su consultora de lactancia (IBCLC por sus siglas en ingles) para así poder pensar a su bebé 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 sólo lo necesario con su sacaleches eléctrico. Sacar leche estimula más producción, por lo tanto, usted quiere sólo extraer lo necesario y gradualmente trate de sacar menos leche cada vez que usa su sacaleches eléctrico. **Es un acto balanceado**; usted está tratando de evitar ductos obstruídos 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 bebé.**

**Si las sugerencias dadas anteriormente no son de suficiente ayuda**, algunas madres han encontrado útil desocuparse los dos senos completamente con el sacaleches eléctrico primera cosa en la mañana, y luego amamantar a el bebé 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.

**Si continúa produciendo demasiada leche, los remedios herbales también son una opción:**

**Salvia:** Milkworks tiene extracto de salvia hecho por Herbpharm. Empiece con 25 gotas en una onza de agua o jugo al tiempo de dormir después de sacarse toda la leche de los senos. Parece funcionar mejor si lo toma cuando los senos están vacíos. Debe notar menos plenitud la siguiente mañana. Si no, intente 40 gotas por la tarde y observe su reserva el siguiente día. La dosis máxima es 60 gotas. Cuando note una disminución definitiva en la producción de leche NO tome más de la salvia. Espere unos días y si su reserva sube de nuevo, tome otra dosis y hable con su consultante de lactancia sobre la frecuencia en que se saca la leche. Algunas madres encuentran útil tomar una dosis cada una a dos semanas para mantener la producción de leche a un nivel cómodo.

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

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 esté bueno y fuerte. Para hacerlo más 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 más fuerte.

También puedes combinar té de menta con té de salvia (el té de salvia está disponible en la mayoría de tiendas naturistas). 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 haya disminuido, y no

esté tomando té por un buen tiempo, puede que de repente necesite té otra vez. Por ejemplo, si a su bebé le da un resfriado, y quiere amamantar más seguido, puede que su leche empiece a acelerarse otra vez. Cuando su bebé 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!

**Tenga en cuenta:** Si todavía esta incómoda con las medidas anteriores, por favor considere una cita con nuestra Especialista de Medicina de Lactancia para opciones de recetas.

*Reviewed: Copyright October 2021*

