

¿Un lado.....ó ambos?

(One Side or Both?)

¿Debe ofrecer un pecho, ó ambos pechos, en una alimentación? **La respuesta puede variar**, dependiendo de cuántos años tiene su bebé, cuánta leche está guardando la mamá en sus senos, y si está amamantando exclusivamente o ha regresado al trabajo y está sacándose la leche parte del tiempo.

En los primeros días después de nacer:

- **Cuando el bebé le dé señales de hambre, ofrézcale el seno.** Intente ofrecerle los dos lados en cada alimentación hasta que su leche definitivamente le haya “llegado.” Como los recién nacidos tienden a amamantar mas vigorosamente en el primer lado, alterne el seno por el cual empieza en cada alimentación. **Si su bebé no se prende al segundo seno en una alimentación**, ofrézcale ese seno primero en la siguiente alimentación. Si su bebé tiene sueño y no se despierta para comer al menos cada tres 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 sigue después de varias chupadas. Cuando su leche le “llegue” usted en realidad podrá notar que su bebé toma tragos después de cada chupada mientras amamanta.

Cuando le llegue su leche ~ del día 2 al día 6:

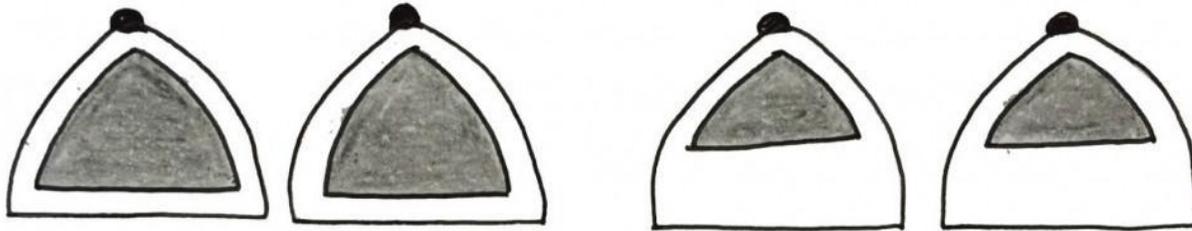
- **Cuando note que sus senos se vean más llenos**, y empieza a escuchar que su bebé toma tragos profundos del seno más frecuentemente, anime a su bebé a “suavizar” el primer seno antes de seguir con el otro seno. Puede acariciarle los pies a su bebé para animarlo a que chupe más, y comprima el seno para que se le haga más fácil recibir leche a su bebé. 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 (porque su bebé ha sacado leche), 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 puedo hacer más fácil que su bebé obtenga más leche. Está bien, y en veces ayuda, ofrecerle 3 a 4 “lados” como sea necesario. Esto quiere decir que en cuando su bebé empiece a chupar a tomar tragos lentamente, puede cambiarlo de un seno al otro y regresar a su bebé al primer seno cuando el bebé empiece a chupar y tomar tragos lentamente del segundo seno.
- **También puede notar que ayuda masajear lentamente los senos antes de poner a su bebé al seno.** Esto ayuda a promover que baje la leche, haciéndolo mas fácil para que su bebé reciba mas leche.

La capacidad de leche almacenada varía:

- Es típico que cada uno de sus senos guarden entre 2 a 5 onzas, aunque cada seno puede almacenar más – ó menos. Todos son diferentes. La cantidad que guarda no esta relacionada con el tamaño de los senos, y puede que no guarde la misma cantidad en los dos senos. Es posible guardar 1 a 2 onzas en un seno y 3 a 4 onzas en el otro.



- **Si guarda 3 a 4 onzas en cada seno**, puede que su bebé sea mejor amamantando en solo un seno en la mayoría de las alimentaciones. **Si guarda 1 a 2 onzas en cada seno**, puede que su bebé sea mejor amamantando de los dos senos en cada alimentación.



Senos que guardan de 3-4 onzas cada uno.

El bebé pueda que quiera amamantar solo de un seno cada alimento para estar contento.

Senos que guardan 1-2 onzas en cada uno.

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

¿En cada alimentación, los bebés siempre amamantan de 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 amamantar en los dos senos en la tarde, cuando la cantidad es la más baja, pero el contenido de grasa es muchas veces más alto. Algunos bebés empiezan a amamantar de los dos senos cuando empiezan a tener más edad, o si su producción de leche ha bajado por regresar a trabajar o si su bebé está durmiendo más tiempo durante la noche.
- **Quizá nota que si está de regreso al trabajo y alejada de su bebé** es más fácil sacarse la leche de los dos senos, aunque su bebé usualmente amamante solo de un seno en una alimentación. Esto quiere decir que menos veces tendrá que sacarle la leche pero tendrá la misma cantidad. Si nota que su cantidad de leche baja, puede disminuir la cantidad de tiempo entre sesiones de sacarse la leche. La meta es sacarse sólo la cantidad de leche que su bebé quiera tomar de una mamila cuando usted no esté.

¿Cómo producir más leche? ¿O menos leche?

- **Para incrementar su surtido de leche**, sáquese la leche más seguido y completamente, al menos cada 2-3 horas, día y noche. El cambiar de lados frecuentemente y usar compresiones de senos cuando los tragos sean lentos también puede ayudar. Puede tomar de 24-48 horas para notar 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 esté la leche en el seno, la cantidad de leche que producirá también será menos. Algunas madres (padres lactantes) amamantarán 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 October 2022