



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Managing a High Milk Production *Manejo de la sobre producción de leche*

High milk production may sound desirable, however many lactating parents and babies struggle with breastfeeding problems as a result. Infant symptoms may include fussiness at the breast, gassiness, spitting up, and mucousy stools. The parent can experience recurrent mastitis, plugs and chronic breast pain. Here are some tips to alleviate problems with a high milk production:

Una sobre producción de leche puede sonar deseable, sin embargo, muchas madres lactantes y bebés luchan con problemas de lactancia como resultado de esto. Los síntomas en los bebés pueden incluir irritabilidad en el seno, gases, vómitos y heces con mucosa. La madre puede experimentar mastitis recurrente, ductos tapados y dolor crónico en los senos. Aquí hay algunas recomendaciones para aliviar los problemas con una sobre producción de leche:

Gradually decrease excessive pumping

Pumping in addition to breastfeeding to ease discomfort and reduce fullness will drive up your milk production. In order to reduce excessive pumping, hand express or pump just enough to relieve discomfort due to fullness. Over time, the milk production will decrease, allowing you to stop pumping to comfort. Pumping to complete emptiness is a strong signal to the breast to increase milk production.

Disminuir gradualmente la extracción excesiva

Extraer leche además de amamantar para aliviar la incomodidad y reducir la sensación de saciedad aumentará la producción de leche. Con el fin de reducir la extracción excesiva, extrae a mano o lo suficiente para aliviar la incomodidad debido a la congestión. Con el tiempo, la producción de leche disminuirá, lo que te permitirá dejar de extraer para sentirte cómoda. Extraer hasta vaciar completamente es una señal fuerte para el seno para aumentar la producción de leche.

Reduce herbal supplements

Avoid supplements that contain herbs known to increase milk production, such as fenugreek, blessed thistle, moringa leaf, shatavari, fennel, goats rue, black seed, and other herbal products.

Reducir los suplementos de hierbas

Evita los suplementos que contengan hierbas conocidas por aumentar la producción de leche, como la alholva o fenogreco, el cardo bendito, la hoja de moringa, el shatavari, el hinojo, la ruda cabruna, la semilla negra y otros productos a base de hierbas.

Breast Compression during Feeding

While the baby is nursing, you can cup your breast in your hand, applying firm pressure back into the chest wall to try to slow the flow of milk. This is particularly helpful for the first letdown, which is the heaviest and fastest. As your baby is able to cope with the flow and begins to relax, you can reduce pressure on the breast, allowing the milk to flow freely. This is a temporary measure to

Compresión de los senos durante la alimentación

Mientras el bebé está mamando, puedes darle soporte al seno con la mano, aplicando una presión firme contra el seno para tratar de disminuir el flujo de leche. Esto es particularmente útil para la primera bajada, que es la más intensa y rápida. A medida que tu bebé pueda soportar el flujo y comience a relajarse, puedes reducir la presión sobre el seno, permitiendo que la leche fluya libremente.

<p>help at the beginning of the feed with the initial letdown and isn't suggested for the entire feeding.</p>	<p>Esta es una medida temporal para ayudar al comienzo de la alimentación con la bajada inicial y no se recomienda para toda la alimentación.</p>
<p>Change Positions</p> <p>You can try different positions to make it easier for your baby to manage your fast milk flow. These include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitting the baby in your lap, with the baby straddling your thigh. This allows the baby to sit up to feed. • Side-lying. • Lying back in a chair, sofa, or recliner so that the baby is over the breast rather than under it. 	<p>Cambiar posiciones</p> <p>Puedes probar diferentes posiciones para que a tu bebé le resulte más fácil manejar un flujo rápido de leche. Éstas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sienta al bebé en tu regazo, con el bebé a horcajadas sobre tu muslo. Esto permite que el bebé se siente para alimentarse. • Acostada de lado. • Recostada en una silla, sofá o sillón reclinable para que el bebé esté sobre el seno y no debajo.
<p>Feed One Breast Per Feed</p> <p>Nursing from 1 side per feeding will allow the other breast to remain full for a few hours. The fullness should send a message to your body to decrease milk production. You may need to pump slightly, just to comfort, on the full side until your body adjusts. This strategy should help decrease production over a few days.</p>	<p>Alimenta un seno por toma</p> <p>Amamantar de un lado por toma permitirá que el otro seno permanezca lleno durante algunas horas. La congestión debe enviar un mensaje a tu cuerpo para que disminuya la producción de leche. Es posible que debas extraer un poco, solo para sentirte cómoda, del lado congestionado hasta que tu cuerpo se ajuste. Esta estrategia debería ayudar a disminuir la producción en unos pocos días.</p>
<p>Mix the Fat and Foremilk in the Breast Before Feeding</p> <p>When the breast is very full, the watery, high lactose portion of the milk (foremilk) will separate from the fattier portion of the milk (hindmilk) (This is not a problem for mothers without excessive milk production). The fussiness and gassiness that occurs with high milk production is thought to be related to the infant taking large volumes of watery, lower-fat milk during the first large let-down. Gently jiggling and rolling the breast between two hands for 30 seconds before nursing can help mix the fat and foremilk so that the baby receives more fat at the beginning of the feeding. This will reduce infant gassiness, crying, and decrease stooling during feeding.</p>	<p>Mezcla la grasa y la leche ligera en el seno antes de amamantar</p> <p>Cuando el seno está muy lleno, la parte acuosa de la leche con alto contenido de lactosa (leche inicial) se separará de la parte más grasa de la leche (leche final) (esto no es un problema para las madres que no producen leche en exceso). Se cree que la irritabilidad y los gases que ocurren con la alta producción de leche están relacionados con que el bebé toma grandes volúmenes de leche acuosa y baja en grasa durante la primera gran bajada. Sacudir y girar suavemente el seno entre las dos manos durante 30 segundos antes de amamantar puede ayudar a mezclar la grasa y la leche inicial para que el bebé reciba más grasa al comienzo de la alimentación. Esto reducirá los gases y el llanto del bebé y disminuirá las deposiciones durante la alimentación.</p>

<p>High Milk Production for Parents who are Exclusively Pumping</p> <p>Exclusive pumping is a very common reason for high milk production, because the pump never stops ‘feeding’ and creates much more demand for milk than the infant ever would. You can reduce your production by turning off the pump when sufficient milk is expressed. It may be tempting to keep pumping because milk is flowing but this will drive the production higher. Most babies need 24-32 ounces (720-960ml) of milk each day.</p> <p>Reducing the frequency and duration of pumping can help drive down milk production. For example, if pumping every 3 hours, try to pump every 4 hours or reduce the amount of time pumping to a goal volume rather than a number of minutes.</p>	<p>Alta producción de leche cuando te extraes exclusivamente</p> <p>La extracción exclusiva es una razón muy común para la alta producción de leche, porque el extractor nunca deja de "alimentar" y crea mucha más demanda de leche de la que el bebé jamás haría. Puedes reducir tu producción apagando el extractor cuando te extraes suficiente leche. Puede ser tentador seguir extrayendo porque la leche fluye, pero esto aumentará la producción. La mayoría de los bebés necesitan de 24 a 32 onzas (720 a 960 ml) de leche al día.</p> <p>Reducir la frecuencia y la duración de la extracción puede ayudar a reducir la producción de leche. Por ejemplo, si extraes leche cada 3 horas, trata de hacerlo cada 4 horas o reduce la cantidad de tiempo de extracción a un volumen objetivo en lugar de una cantidad de minutos.</p>
<p>Substances that Decrease Milk Production</p> <p>Some herbs and medications can reduce milk production, including strong peppermint lozenges (with real peppermint oil) or peppermint tea. The herb sage, purchased as an extract or added as an herb to your food, is also very effective at reducing milk production. Decongestants such as pseudoephedrine and the birth control pill with estrogen as well as other medications may reduce milk production. These supplements and medications are particularly helpful for people who have difficulty reducing milk production due to risk of recurrent plugged ducts, pain, and/or mastitis. Please speak with your doctor prior to starting any medications or herbs to ensure they are safe for you.</p>	<p>Sustancias que disminuyen la producción de leche</p> <p>Algunas hierbas y medicamentos pueden reducir la producción de leche, incluidas las pastillas de menta fuertes (con aceite de menta real) o el té de menta. La hierba de salvia, ya sea como extracto o añadida como hierba a la comida, también es muy eficaz para reducir la producción de leche. Los descongestionantes como la pseudoefedrina y la píldora anticonceptiva con estrógeno, así como otros medicamentos, pueden reducir la producción de leche. Estos suplementos y medicamentos son especialmente útiles para las personas que tienen dificultades para reducir la producción de leche debido al riesgo de obstrucción recurrente de los ductos, dolor y/o mastitis. Habla con tu médico antes de comenzar cualquier medicamento o hierba para asegurarte de que sean seguros para ti.</p>
<p>Consider a visit with a Lactation Specialist</p> <p>If the tips above are not sufficient to help bring down milk production or if problems develop along the way such as plugged ducts or recurrent mastitis, please seek advice from a lactation consultant or breastfeeding medicine specialist.</p>	<p>Considera una visita con tu consultora en lactancia</p> <p>Si las recomendaciones anteriores no son suficientes para ayudar a reducir la producción de leche o si se desarrollan problemas como ductos obstruidos o mastitis recurrente, busca las recomendaciones de tu consultora en lactancia o especialista en medicina de la lactancia.</p>