



**IABLE**

Institute for the Advancement  
of Breastfeeding &  
Lactation Education



## Managing a High Milk Supply Feb., 2017

### Cómo Manejar una Producción Elevada de Leche

A high milk supply may sound desirable, however many mothers and babies struggle with breastfeeding problems as a result.	Producir mucha leche puede sonar como algo deseable; sin embargo, muchas madres y bebés se enfrentan a problemas de lactancia como producto de esta situación.
Infant symptoms may include fussiness at the breast, gassiness, spitting up, and mucousy stools.	Los síntomas de los bebés pueden incluir irritabilidad al amamantar, gases, vómitos y heces con mucosidad.
Mothers can experience recurrent mastitis, plugs and chronic breast pain.	Las madres pueden tener mastitis recurrentes, obstrucciones mamarias y dolor mamario crónico.
<b>Here are some tips to alleviate problems with a high milk supply:</b>	<b>A continuación ofrecemos algunos consejos para mitigar los problemas relacionados con una producción elevada de leche materna:</b>
<b>Gradually Decrease Excessive Pumping</b>	<b>Disminuir Gradualmente la Extracción Excesiva</b>
Pumping in addition to breastfeeding to ease discomfort and reduce fullness will only continue to keep her supply high.	Extraer además de amamantar para disminuir el malestar y reducir la hinchazón sólo hará que la producción de leche se mantenga abundante.
In order to reduce excessive pumping, advise mom to pump just enough to relieve pressure or soften the breast slightly.	Para reducir la extracción excesiva, hay que aconsejar a la mamá que extraiga sólo lo suficiente para aliviar el dolor y ablandar levemente el seno.
Pumping to complete emptiness is a strong signal to the breast to increase the supply.	Extraer leche hasta vaciar el seno completamente es una señal fuerte que se le da al seno para que incremente la producción.
<b>Reduce Herbal Supplements</b>	<b>Reducir la Cantidad de Suplementos Herbales</b>
Ask mom to stop supplements that increase the milk supply, such as fenugreek, blessed thistle, moringa leaf, shatavari, fennel, and Mothers' Milk Tea.	Pídale a la mamá que deje de consumir suplementos que incrementan la producción de leche, como por ejemplo fenogreco, cardo bendito, hoja de moringa, shatavari, hinojo y té Mothers' Milk.
<b>Breast Compression During Feeding</b>	<b>Compresión de la Mama Durante la Lactancia</b>
While the baby is nursing, Mom can cup the breast in her hand, applying firm pressure back into the chest wall.	Mientras el bebé se esté alimentando, la mamá puede sujetar el seno con su mano, aplicando una presión firme contra la pared torácica.
This may slow the flow of milk.	Esto puede volver más lento el flujo de leche.

This is particularly helpful for the first letdown, which is the heaviest and fastest.	Esto es particularmente útil para la primera bajada de leche, que es la de mayor volumen y la más rápida.
As the baby is able to cope with the flow and begins to relax, mom can reduce pressure on the breast, allowing the milk to flow freely.	Cuando el bebé pueda lidiar con el flujo y comience a relajarse, la mamá puede reducir la presión sobre el seno, permitiendo que la leche fluya libremente.
This is a temporary measure and isn't suggested for the entire feeding.	Esta es una medida temporal y no se sugiere para todo el período de lactancia.
<b>Change Breastfeeding Positions</b>	<b>Cambiar las Posiciones de Lactancia</b>
Mothers can try a few different positions to make it easier for the baby to manage the fast milk flow.	Las madres pueden probar diferentes posiciones para que al bebé le resulte más fácil lidiar con el flujo veloz de leche.
<p>These include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sit the baby in her lap, facing her by straddling her thigh.</li> <li>• Side-lying.</li> <li>• Lying back in a recliner so that the baby is over the breast rather than under it.</li> </ul>	<p>Entre dichas posiciones se incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentar al bebé en su regazo, mirando hacia ella y con la mamá con los muslos separados.</li> <li>• Acostarse de lado.</li> <li>• Recostarse en un sillón reclinable para que el bebé esté sobre el seno y no debajo de él.</li> </ul>
<b>Nurse One Breast per Feed</b>	<b>Amamantar de a un Seno a la Vez</b>
Nursing from 1 breast per feeding will allow the other breast to remain full for a few hours.	Amamantar de a 1 seno a la vez permitirá que el otro seno permanezca lleno por unas horas.
The fullness should send a message to the breast to decrease its supply.	La hinchazón debería enviarle un mensaje al seno para que disminuya su producción.
She may need to pump slightly, just to comfort, on the full side until her body adjusts.	Es posible que la mamá tenga que extraer algo de leche, sólo por cuestiones de comodidad, del seno lleno hasta que su cuerpo se acomode.
This strategy should help decrease supply over a few days.	Esta estrategia debería disminuir la producción al cabo de unos pocos días.

<b>Shake the Breast</b>	<b>Sacuda el Seno</b>
<p>The fussiness and gassiness that occurs with a high supply is often due to the infant taking large volumes of watery, lower-fat milk during the first large let-down. [This is not a problem for mothers without an excessive supply.] Gently massaging and rolling the breast between two hands, followed by shaking the breast before nursing can help mix the milk so that the baby receives more fat at the beginning of the feeding.</p>	<p>La irritabilidad y la flatulencia que se generan con una producción elevada de leche se deben con frecuencia a que el bebé consume un gran volumen de leche aguada y con bajo contenido de grasa durante la primera gran bajada de leche. [Este no es un problema para las madres que no tienen una producción elevada de leche]. Masajear y estirar suavemente el seno con las dos manos, y luego sacudir el seno antes de la lactancia puede ayudar a mezclar la leche para que el bebé reciba más grasa al comienzo del amamantamiento.</p>
<b>Mothers Who Are Exclusively Pumping</b>	<b>Madres Que Sólo se Extraen Leche</b>
<p>Mothers are encouraged to stop pumping when sufficient milk is expressed.</p>	<p>Se recomienda a las madres que detengan la extracción cuando hayan obtenido leche suficiente.</p>
<p>It may be tempting to keep pumping because milk is flowing but this will drive the supply higher.</p>	<p>Seguir extrayendo leche puede ser tentador porque la leche fluye, pero esto aumentará la producción.</p>
<p>Reducing the frequency and duration of pumping can help to drive down the supply.</p>	<p>Reducir la frecuencia y la duración de las extracciones puede ayudar a reducir la producción.</p>
<p>For example, if pumping every 3 hours, try to pump every 4 hours, and reduce the number of minutes pumping.</p>	<p>Por ejemplo, si se está extrayendo leche cada 3 horas, pruebe hacerlo cada 4 horas, y reduzca la cantidad de minutos en cada extracción.</p>
<p>Having a high supply can increase the risk of breast infection, so it is important to pump on a regular schedule.</p>	<p>Tener una producción elevada de leche puede aumentar el riesgo de sufrir una infección de las mamas, es por eso que es importante realizar extracciones de manera regular.</p>
<b>Consider a Visit with a Lactation Specialist</b>	<b>Considere la Posibilidad de Visitar a un Especialista en Lactancia</b>
<p>If the tips above are not sufficient to help bring down the supply, or if problems develop along the way such as plugged ducts, please seek advice from a lactation specialist.</p>	<p>Si los consejos anteriores no son suficientes para ayudar a disminuir la producción de leche, o si sufre problemas como una obstrucción mamaria, consulte a un especialista en lactancia.</p>