



IFELH
Instituto para el Fomento
y Educación
en Lactancia Humana



Cómo Manejar una Producción Elevada de Leche

Feb, 2017

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.

Los síntomas de los bebés pueden incluir irritabilidad al amamantar, gases, vómitos y heces con mucosidad.

Las madres pueden tener mastitis recurrentes, obstrucciones mamarias y dolor mamario crónico.

A continuación ofrecemos algunos consejos para mitigar los problemas relacionados con una producción elevada de leche materna:

Disminuir Gradualmente la Extracción Excesiva

Extraer además de amamantar para disminuir el malestar y reducir la hinchazón sólo hará que la producción de leche se mantenga abundante.

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.

Extraer leche hasta vaciar el seno completamente es una señal fuerte que se le da al seno para que incremente la producción.

Reducir la Cantidad de Suplementos Herbrales

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.

Compresión de la Mama Durante la Lactancia

Mientras el bebé se esté alimentando, la mamá puede sujetar el seno con su mano, aplicando una presión firme contra la pared torácica.

Esto puede volver más lento el flujo de leche.

Esto es particularmente útil para la primera bajada de leche, que es la de mayor volumen y la más rápida.

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.

Esta es una medida temporal y no se sugiere para todo el período de lactancia.

Cambiar las Posiciones de Lactancia

Las madres pueden probar diferentes posiciones para que al bebé le resulte más fácil lidiar con el flujo veloz de leche.

Entre dichas posiciones se incluyen:

- Sentar al bebé en su regazo, mirando hacia ella y con la mamá con los muslos separados.
- Acostarse de lado.
- Recostarse en un sillón reclinable para que el bebé esté sobre el seno y no debajo de él.

Amamantar de a un Seno a la Vez

Amamantar de a 1 seno a la vez permitirá que el otro seno permanezca lleno por unas horas.

La hinchazón debería enviarle un mensaje al seno para que disminuya su producción.

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.

Esta estrategia debería disminuir la producción al cabo de unos pocos días.

Sacuda el Seno

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.

Madres Que Sólo se Extraen Leche

Se recomienda a las madres que detengan la extracción cuando hayan obtenido leche suficiente.

Seguir extrayendo leche puede ser tentador porque la leche fluye, pero esto aumentará la producción.

Reducir la frecuencia y la duración de las extracciones puede ayudar a reducir la producción.

Por ejemplo, si se está extrayendo leche cada 3 horas, pruebe hacerlo cada 4 horas, y reduzca la cantidad de minutos en cada extracción.

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.

Considere la Posibilidad de Visitar a un Especialista en Lactancia

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.