



# HEALTH FOR LIFE

## Sugerencias para Ayudarle a Incrementar su Suministro de Leche Materna

- ☞ Todas las madres que amamantan se preguntan en algún momento si sus bebés están obteniendo suficiente leche. Hay suficiente leche para su bebé si:
- Su bebé tiene 6 o más pañales mojados en 24 horas para el 4<sup>o</sup> o 5<sup>o</sup> día de vida
  - Su bebé tiene de 1 a 3 evacuaciones al día en las primeras semanas. Después del primer mes, la frecuencia de las evacuaciones puede variar desde varias al día hasta una a la semana. Las evacuaciones son normales si son suaves y blandas. Una evacuación estreñida es dura y con bolitas y duele al salir. Puede variar de color desde amarilla, verde o café.
  - Su bebé puede dormir de 4 a 5 horas sin despertarse ni actuar como si estuviera hambriento.
  - Si aumenta de 4 a 7 onzas cada semana. Muchos bebés que maman no suben de peso desde que nacen hasta que cumplen tres semanas.
- ☞ Si aún está preocupada, estas sugerencias pueden ayudarle a incrementar su suministro de leche. Estas sugerencias también ayudan a las madres que deben usar la bomba en sus pechos para comenzar a producir y seguir produciendo leche mientras se encuentran lejos de su bebé debido a una enfermedad o por tratarse de bebés prematuros.
- Amamante o use la bomba lo más pronto posible después de dar a luz y por lo menos de 8 a 10 veces en un período de 24 horas. Esto estimulará sus pechos para que produzcan más leche. **Entre más seguido dé el pecho o use la bomba, más leche producirá.**
  - Alimente a su bebé o use la bomba de 15 a 20 minutos por pecho. Preste atención para asegurarse de que su bebé esté tragando bien.
  - Amamante de 5 a 7 minutos de un lado y luego trate de hacer eructar a su bebé. Cambie de pecho y amamante de 5 a 7 minutos y trate de hacer eructar al bebé otra vez. Continúe alimentándolo y cambiando de pechos durante unos 30 minutos y luego deténgase. Acuéste a su bebé para que descansa y déle el pecho otra vez en 1 o 2 horas. Alimentar de este modo se usa para los bebés dormilones y para incrementar el suministro de leche. Este no es un patrón ni un horario de rutina para darle el pecho.
  - Use la bomba para sus pechos a la misma hora todos los días y en el mismo lugar si es posible. Una habitación caliente, cómoda y privada sería lo mejor para usted.

- Evite los suplementos o los chupones durante las 2 o 3 primeras semanas mientras trata de incrementar su suministro de leche. Los chupones artificiales confunden los hábitos de chupar del bebé y le enseñan a chupar de manera distinta.
- Los bebés que tienen dificultad mamando, por lo general comen mejor si al principio se les d  de comer acostada de lado.
- Haga girar sus pezones para estimular las hormonas que producen leche (oxitocina y prolactina) entre cada comida y entre un bombeo y otro.
- Beba bastantes líquidos. Deje que la sed sea su guía y beba bastante agua, jugos y algo de leche. Limite la cafeína, el alcohol y las bebidas con gas. Demasiada leche y jugo **cítrico** pueden causarle malestar estomacal a su bebé.
- Coma alimentos bien nutritivos. Evite los dulces, las frituras o los “alimentos al paso” (“fast food”). (Vea el folleto que habla sobre “**Alimentarse bien mientras da el pecho** .)
- **Descanse** lo más que pueda. Tome siestas, acuéstese o duerma cuando su bebé est  dormido.

Si usted ha intentado todas estas sugerencias durante 24 o 48 horas y aún tiene preguntas o est  preocupada, llame a la Línea de Ayuda de OSU al 293-8910 o llame al doctor de su bebé para más información.

  Copyright, (2/2000) N  
Departamento de Cuidado de Mujeres y Bebés  
The Ohio State University Medical Center

- Si requiere, todas estas hojas est n disponibles en formas adaptadas para personas con problemas de visión, audición, y lenguaje, llame a (614) 293-3191. Llame a (614) 293-3707 para más información.

**Hints To Help Increase Your Breastmilk Supply**