

Fabricar (y Mantener) Suficiente Leche Materna



Cuanto más seguido coma su bebé, usted producirá más leche materna. La lactancia temprana y frecuente asegura un buen suministro de leche. Si sus mamas no se drenan con frecuencia, disminuirá su suministro de leche. La alimentación temprana con fórmula, incluso en cantidades pequeñas, puede reducir su suministro de leche materna.

¡Vacíe sus mamas con frecuencia y completamente para mantener un buen suministro de leche!

- + Amamante a su bebé lo antes posible luego del nacimiento.
- + Para un mejor suministro de leche, vacíe sus mamas ocho a más veces por día.
- + Alimente a su bebé con frecuencia, incluso si no siente ni ve leche en sus mamas.
- + Alimentar menos de ocho veces al día puede disminuir su suministro.

Si se separa de su bebé:

- + Saque la leche con la mano o un sacaleche lo antes posible:
 - Esto proporciona calostro (la primera leche) al bebé.
 - Esto estimula su suministro de leche.
- + Guarde cada gota para darle al bebé.
- + Saque la leche con frecuencia, al menos ocho veces en 24 horas, incluida la noche:
 - Masajee sus mamas.
 - Use la expresión manual.
 - Use un sacaleche eléctrico.

Estos consejos son muy útiles cuando usted y su bebé tienen problemas con la lactancia.

Una preocupación frecuente es: Siento mis mamas vacías. ¿Tengo leche?

Las mamas típicamente se sentirán suaves durante los primeros días luego del nacimiento. Pasarán unos días hasta que sus mamas se sientan llenas.

Las mamas comienzan a producir una leche especial llamada calostro durante el embarazo. El calostro que usted fabrica los primeros días luego del nacimiento es la cantidad perfecta para el estómago pequeño de su bebé. El calostro tiene todas las calorías, vitaminas, factores inmunológicos y agua que su bebé necesita.



¿Sabía que?

La lactancia o expresión manual y el sacaleche estimula las hormonas que fabrican leche que conforman su suministro de leche materna.

¿Preguntas? ¡Consulte gratis a una asesora de lactancia!

Llame al 912-466-3184

En el hospital: Pídale a la enfermera que localice a la asesora de lactancia.



SOUTHEAST GEORGIA
HEALTH SYSTEM

sghs.org