

# Cantidad Abundante de Leche Materna y una Bajada Rápida



## Cantidad Abundante de Leche Materna

Idealmente, lactar de forma exclusiva resulta en que la cantidad de leche materna corresponda a la demanda de su bebé en el transcurso de una a dos semanas. Sin embargo, algunas madres no producen suficiente leche materna, y en cambio para otras la producción es excesiva. Las madres que producen demasiada leche materna sienten que tienen que alternar entre los dos senos sin darse cuenta de que al hacer esto podrían aumentar excesivamente la cantidad de leche materna. Como resultado, la madre trata de aliviar el sentido de llenura en los senos utilizando un extractor de leche materna lo cual aumenta la cantidad aún más.

Al principio, usted podría sentirse feliz de producir tanta leche materna, pero si la situación no se maneja adecuadamente se puede convertir en un problema.

- Si usted produce más leche de la que su bebé necesita, el bebé puede consumir demasiada leche inicial y no suficiente leche posterior. La leche inicial es baja en grasa (desgrasada), por lo tanto, pasa por el estómago rápidamente y se vierte en el intestino. Además, es alta en lactosa (azúcar de la leche) lo cual la hace difícil de digerir. Demasiada lactosa puede provocar gases, incomodidad y heces con apariencia de moco y/o explosivas, acuosas y verdes. El bebé también podría comportarse de una manera hambrienta constantemente. Esto es porque la leche inicial llena menos debido al contenido más bajo de grasa.

- Es importante que su bebé también consuma leche posterior. La leche posterior que viene después que la leche inicial tiene un contenido más alto de grasa y calorías y puede hacer que su bebé se sienta más satisfecho por más tiempo.

## Como Prevenir Problemas de Abundancia de Leche Materna

- Por los primeros uno a dos días, **antes de que llegue su leche**, amamante al bebé con los dos senos por un tiempo equivalente y por todo el tiempo que su bebé desee. Esto estimulará las hormonas que se necesitan para que “llegue” la leche materna.
- **Cuando empiece a producir leche materna**, puede ser que su bebé consuma la leche en serie (consuma muy seguido durante un periodo de horas), lo cual ayuda a que produzca la leche materna y ayuda a prevenir la congestión de los senos.
- **Cuando ya tenga su leche materna**, el vaciar los senos indica a las células de leche que es tiempo para la próxima toma de alimentación. De ahí en adelante será importante vaciar el primer seno primero antes de cambiar al otro.

## Fíjese en el Bebé, No en el Reloj

- No utilice el método de alimentación con tiempo fijado. Cuando tiene un tiempo previsto, es posible que su bebé no obtenga una cantidad equilibrada de la leche inicial y la leche posterior, sino que recibe más leche inicial cuando usted cambie al otro seno. Es preferible para su bebé permanecer en el primer seno hasta que ya no lo vea o lo escuche tragar, y el seno se sienta más suave.
- A veces un bebé se alimenta solo de un seno y otras veces de los dos.
- Si el bebé solo consume de un seno por sesión, no use el extractor de leche maternal para vaciar el otro seno. Deje la leche para la próxima sesión. La extracción podría causar una demanda más alta que la que necesita el bebé y aumentará su producción de leche materna.
- Los bebés pueden tardar de 5 a 25 minutos para terminar su alimentación en el primer seno. Si su bebé parece todavía tener hambre, ofrezca el otro seno lo cual podría tomar otros 5 a 25 minutos. Mientras el proceso de lactancia continúe, puede ser que las tomas de alimentación del bebé sean más breves.
- Si se congestionan los senos, puede ser útil extraerse la leche durante unos minutos para aliviar la presión. Tenga cuidado de no estimular más la producción de leche materna.

## Bajada Rápida

La bajada rápida es una reacción natural que sucede cuando su bebé comienza a amamantar. Algunas madres tienen una bajada rápida en la cual la leche maternal viene de forma veloz y con fuerza. Una bajada muy activa de leche maternal puede ser parte de un problema de cantidad excesiva, pero también puede ser un problema para las madres que no producen excesivamente. Si hay demasiada leche maternal bajo presión, va a salir de forma más rápida de lo que el bebé la puede tragar. Algunos problemas que el bebé puede tener asociados con la bajada rápida son:

- Engullir, toser o atragantarse mientras amamanta lo cual puede resultar en tragar más aire
- Alejarse del seno, retroceder y ser rociado con leche materna
- Empezar a amamantar y parar repetidamente
- Volverse impaciente por el hecho de que el flujo sea lento
- Sentirse incomodo mientras amamanta o puede empezar a rechazar la alimentación

## Para ayudar con este problema:

- Recuéstese hacia atrás para que la leche maternal tenga que subir “hacia arriba” contra la gravedad
- Amamante desde una posición sentada
- Recoja la primera bajada de leche materna en una toalla o recipiente. Esta puede guardarse para utilizarla en otra ocasión.
- Si necesita apoyo adicional, póngase en contacto con un asesor de lactancia.

## Líneas de Ayuda de Lactancia:

- **Mease Countryside Hospital:**  
(727) 725-6821
- **Morton Plant Hospital:**  
(727) 462-7749
- **St. Joseph's Women's Hospital:**  
(813) 872-3932
- **St. Joseph's Hospital-North:**  
(813) 443-7350
- **St. Joseph's Hospital-South:**  
(813) 302-8338
- **South Florida Baptist Hospital:**  
(813) 757-8343
- **Winter Haven Women's Hospital:**  
(863) 294-7068

