

Suministro Abundante de Leche y Secreción Rápida



Suministro Abundante de Leche

Idealmente, la lactancia exclusiva provoca que su suministro de leche iguale la demanda de su bebé a lo largo de una semana o dos. Por razones inciertas, algunas madres no pueden producir suficiente leche sin importar lo que hagan, pero para otras madres, la producción de leche se sale de control y se vuelve excesiva. Las madres que producen demasiada leche podrían alternar de un seno a otro con base en el tiempo, sin darse cuenta de que esto puede aumentar excesivamente su suministro de leche. Como resultado, la madre intenta aliviar la llenura bombeando, lo que aumenta el suministro aún más.

Al principio, la madre puede sentirse afortunada por tener tanta leche, 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 consumirá mucha leche inicial y no suficiente leche final. La leche inicial es baja en grasa (descremada) así que pasa a través del estómago rápidamente y cae dentro del intestino. También es rica en lactosa lo que la hace difícil de digerir. Demasiada lactosa puede causar flatulencia, irritabilidad y heces con mucosidad o heces verdes, explosivas y acuosas. El bebé también puede parecer hambriento todo el tiempo. Este apetito se debe a que la leche inicial es como comer lechuga todo el día: el bebé come mucho, pero nunca se siente lleno o satisfecho.
- Es importante para su bebé tomar más de la leche final. La leche final viene después de la leche inicial y es más rica en grasa y calorías (¡como el pastel de queso!). La leche final ayuda a su bebé a sentirse lleno por más tiempo.

Cómo Prevenir Problemas de Suministro Abundante de Leche

- **Antes de que su leche salga**, durante el primero o dos primeros días, amamante con ambos senos por la misma cantidad de tiempo, tanto como el bebé desee. Esto estimulará las hormonas necesarias para que la leche “salga”.
- **Cuando su leche empiece a salir**, su bebé puede tener una alimentación clúster (se alimenta muy seguido en un período de horas), lo que ayuda a que el suministro de leche salga y también ayuda a prevenir la obstrucción.
- **Una vez que salga su leche**, vaciar los senos le indica a las células de la leche que produzcan más leche para la próxima lactancia.

Se vuelve entonces importante vaciar por completo el primer seno antes de cambiar al segundo. La leche inicial sale primero, luego la leche completa y, finalmente, muy dentro del seno, se encuentra la leche final cremosa.

Mire al Bebé, No al Reloj

- **Lactancias no temporizadas:** Con alimentaciones temporizadas, puede que su bebé no reciba la leche final, sino más leche inicial cuando cambie al segundo seno. Es mejor para el bebé quedarse en el primer seno hasta que deje de escuchar sonidos que indican que su bebé dejó de tragar. Esto le deja saber que el seno está vacío.
- Algunos bebés solo necesitan un seno por alimentación, mientras que otros vacían ambos. Si el bebé quiere lactar nuevamente después de una hora o más, vuelva al mismo seno de nuevo para asegurarse de que esté vacío.
- Si el bebé lacta solo un seno por sesión, no bombee el otro seno. Reserve la leche para la siguiente lactancia. Bombearla generará mayor cantidad en el seno de lo que el bebé necesita y la producción de leche aumentará.
- Los bebés pueden tomar desde 5 a 25 minutos para vaciar un seno. Siempre ofrezca el segundo seno, lo cual podría tomar otros 5 a 25 minutos. En la medida que su bebé vaya mejorando en la lactancia, puede pasar menos tiempo en el seno.
- Si usted se hincha, o produce de más al principio, bombee suficiente leche para sentirse cómoda. Haga esto hasta que su producción de leche se establezca un poco.

Secreción Rápida

La secreción es una reacción natural que ocurre cuando el bebé comienza a mamar. Algunas madres tienen una secreción rápida, en donde la leche sale con fuerza y velocidad. Una secreción de leche extremadamente activa puede ser parte de un problema de suministro abundante, pero también puede ser un problema para las madres que no producen de más. Si hay mucha leche bajo presión, sale más rápido de lo que el bebé puede tragar. Algunos problemas encontrados en la secreción rápida son:

- Inhalar, toser y ahogarse en el seno, lo que puede llevar a tragar más aire
- Quitarse del seno, alejarse, ser rociado con leche
- Aferrarse repetidamente
- Impaciencia con un flujo más lento
- Tornarse irritable con el seno y hasta puede empezar a negarse a lactar



Para evitar este problema:

- Recuéstese mientras amamanta para que la leche tenga que fluir “cuesta arriba” en contra de la gravedad
- Amamante desde una posición sentada
- Recoja el “flujo” inicial de leche en una taza
- Evite bombear antes de amamantar, ya que la producción podría aumentar más aún

Manejo de Suministro Abundante de Leche y Síntomas Asociados

Cuando las madres se sienten muy llenas de leche, un error común es bombear frecuentemente después de amamantar para aliviar la llenura. Si los senos se vacían estas veces adicionales, la producción de leche aumentará aún más. Si el suministro de leche abundante genera síntomas problemáticos, un plan de lactancia específico puede ayudar a controlar la producción de leche. Con este plan, no está limitando o reduciendo el número de lactancias, sino más bien eligiendo qué seno ofrecer.

Las metas son:

- Vaciar un seno completamente para aumentar la ingestión de grasa y calorías del bebé
- Limitar su producción de leche para satisfacer la demanda del bebé en lugar de excederla
- Evitar los conductos de leche obstruidos mientras disminuye la producción de leche
- Almacenar leche para el regreso al trabajo o cuando esté lejos del bebé

Instrucciones de Lactancia para Controlar el Suministro de Leche (Bloquear la Lactancia)

- Antes de la primera alimentación de la mañana del bebé, bombee la leche inicial de ambos senos, dejando suficiente leche en ambos senos para que el bebé se alimente de ambos senos hasta dejarlos vacíos, obteniendo toda la leche final de desayuno. Esto ayuda a limpiar sus ductos de leche una vez al día, lo que ayuda a prevenir ductos obstruidos mientras su suministro de leche disminuye.
- Esta leche extra puede ser almacenada en el congelador para prepararse para el regreso al trabajo o cuando esté lejos de su bebé. Está bien que esta leche sea mayormente leche inicial.

- Cuando el bebé pida la siguiente lactancia, seleccione un seno y ofrézcale únicamente ese seno para alimentarse por las próximas tres horas. Durante esas horas, el bebé conseguirá consumir la leche cremosa y puede que lacte una, dos o hasta tres veces en esas tres horas.
- Cuando terminen las tres horas, espere que el bebé vuelva a pedir leche y empiece con el otro seno. Por las próximas tres horas, ofrezca solo este seno.
- Si el seno “en descanso” se llena mucho y le incomoda, bombee lo suficiente para sentirse cómoda (no hasta vaciar).
- Con el tiempo, el seno “en descanso” se acostumbrará a disminuir la cantidad de leche que produce.
- No omita un seno. Si el bebé duerme por más tiempo en la noche, ofrezca el otro seno y luego comience el conteo de tres horas.
- De vez en cuando, sus síntomas pueden empeorar por un día o dos, y luego mejorar.
- Si sus síntomas no mejoran después de un día o dos, intente un tiempo mayor de cuatro horas por seno.
- Con suerte, su suministro de leche se ajustará para que solo haya suficiente leche disponible para lactar. El bebé puede vaciar completamente al menos un seno por lactancia y obtener la rica leche final.
- Cuando bombean en el trabajo o lejos del bebé, algunas madres descubren que su suministro de leche empieza a aumentar gradualmente si bombean mucho. Esté atenta a esto y si sucede, no bombee muy seguido.

Referencias:

- Hale TW. 2008. “Medications and Mothers Milk: A Manual of Lactation.” 13th ed. Amarillo, TX: Pharmasoft Publishing.
- La Leche League International. Sin fecha. “Am I making too much milk?” <http://www.llli.org/FAQ/oversupply.html> [Revisado en abril de 2016]
- Walker M. 2009. “Breastfeeding Management for the Clinician: Using the Evidence.” Weston, MA: Jones and Bartlett Publishers. http://books.google.com/books?id=0YIFb7ERQjC&pg=PA593&lpg=PA593&dq=hyperlactation&source=bl&ots=KT1hj_liLm&sig=3Y3cjauZ2RU8Q4-HFIM3ekotsKU&hl=en&ei=mA1HTKeVBYTlnAev-YGXBA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3&ved=0CBcQ6AEwAjgo#v=onepage&q=hyperlactation&f=false

