



# ILCA's INSIDE TRACK

*un recurso para madres que amamantan*

Una publicación de la Asociación  
Internacional de Consultores en Lactancia



## Manejando tu producción de leche: siguiendo la corriente

Por M. Jane Heinig, PhD, IBCLC y Kara D. Ishii, MSW

¡Felicitaciones por tu decisión de amamantar! Muchas madres se preocupan por la cantidad de leche que van a producir. Saber como tu cuerpo fabrica la leche te puede ayudar a sentirte en control. Asegúrate de hablar con una consultora en lactancia si tienes preguntas.

### Comenzando: Baja la leche

Después de que nace tu bebé, las hormonas en tu cuerpo cambian. Tu cuerpo sabrá que es el momento de hacer leche. Tu cuerpo está diseñado para hacer mucha leche. Aquí hay una idea de qué esperar:

■ **Al principio** vas a producir un líquido especial llamado calostro que es importante para tu bebé. El calostro ayuda el intestino y el sistema inmunológico del bebé. Amamantar tu bebé tan pronto nace es lo mejor. Tu bebé tomará el calostro y tu cuerpo recibirá las señales para hacer más leche.

■ **Después de 2 a 3 días**, notarás cambios en tus pechos. Puede que se pongan tibios y se sientan más llenos. Algunas madres los sienten demasiado llenos durante este tiempo. Es mejor alimentar al bebé muy frecuentemente durante este periodo ya que así no se sentirán tan llenos y tu bebé ayudará a tu cuerpo a hacer suficiente leche.

■ **Después de sólo unos días**, no vas a sentir los pechos tan llenos.

**“Tu cuerpo está diseñado para hacer mucha leche”**

### Hacer Suficiente Leche: El baile Madre-Bebé

Tu cuerpo hace leche por dos razones principales:

■ Tu cuerpo hace leche porque cuando tu bebé mama envía una señal a tu cerebro. Esta señal dice a tu cerebro que libere hormonas. Las hormonas le dicen a tu cuerpo que haga leche. Las hormonas también le dicen a tu cuerpo que deje salir esa leche que ha hecho.

**Mamar⇒señal⇒cerebro⇒  
hormonas⇒cuerpo⇒¡LECHE!**

■ Tu cuerpo hará suficiente leche para reemplazar la leche que el bebé toma de cada pecho. Si se saca más leche de un pecho, entonces ese pecho hará más leche que el otro. Así que, mamar y vaciar hacen más leche.

Al principio, tu cuerpo hará más leche que la que tu bebé necesita. Para las 4-6 semanas producirás justo la cantidad necesaria. Tus pechos no se sentirán tan llenos como al principio. Siempre que tu bebé gane peso suficiente, tu cuerpo hace suficiente leche. Tu consultora en lactancia te puede decir si tu bebé está ganando suficiente peso.



### Produciendo más leche

Cuando los bebés necesitan más leche, tomarán más en cada toma. También puede que quieran mamar más a menudo. Tomar más y hacerlo más a menudo significa que más mama y vacía los pechos. **Que mame y vacíe más tus pechos causará que hagan más leche.** En algunas situaciones tu consultora en lactancia puede sugerir que utilices un sacaleche. Un extractor de leche puede ayudar a hacer más leche vaciando los pechos más a menudo. Es importante que pidas ayuda si decides utilizar un extractor de leche. Tu consultora de lactancia te puede ayudar a decidir con qué frecuencia y cuánta leche debes sacarte.

### Produciendo menos leche

Cuando los bebés necesitan menos leche, pueden espaciar más las tomas y tomar menos leche del pecho. Si le das a tu bebé alguna otra cosa además de leche materna, necesitará menos leche. **Cuanto menos mame el bebé, menos leche tu cuerpo hará.** Si sientes los pechos demasiado llenos después de la primera semana, habla con tu consultora de lactancia acerca de qué hacer. Si estás usando un extractor de leche, asegúrate de decírselo. Ella te puede ayudar a decidir si debes sacar menos frecuente o parar de sacarte leche.

### ¿Cuánta leche puede almacenar un pecho?

■ Los científicos han encontrado que algunas madres pueden almacenar más leche que otras. De hecho, algunas madres almacenan más leche en un pecho que en el otro.

#### **El tamaño del pecho no está relacionado con la cantidad de leche que puede almacenar.**

■ Las madres que pueden almacenar mucha leche puede que no tengan que alimentar a sus bebés tan a menudo como las madres que almacenan menos leche.

■ Las madres que almacenan menos leche en los pechos puede que tengan que alimentar a sus bebés *más a menudo*.

■ Así, el bebé de tu amiga puede alimentar menos a menudo que tu bebé, pero eso está bien. Ambos bebés conseguirán mucha leche si las madres alimentan a los bebés siempre que los bebés tengan hambre.

## Sabías que?

### **Sólo la leche materna contiene...**

- todos los nutrientes que los bebés necesitan.
- factores inmunes que ayudan al bebé a estar sano y que fortalecen su sistema inmunológico.
- enzimas para ayudar al bebé a digerir la leche de la madre.
- factores del crecimiento y hormonas que ayudan al bebé a desarrollarse y a crecer fuerte.
- anticuerpos específicos contra microbios que la madre ha estado expuesta para que su bebé esté protegido.