Producción insuficiente de leche

Signos de que el bebé está recibiendo suficiente leche

- moja 5-6 pañales al día
- hace caca un mínimo de 3 veces en 24 horas (durante las primeras 4-6 semanas)
- está activo cuando está despierto
- tiene un aspecto saludable
- su piel tiene una buena elasticidad y buen color
- aumenta bien de peso, sin descender de percentil en la curva de crecimiento

No es siempre una señal de alerta

- el llanto frecuente durante la tarde/noche
- si el bebé quiere mamar más (o reclama cambiar frecuentemente de pecho)
- si el bebé pide mucho tiempo en brazos
- si la madre tiene el pecho blando/pequeño

Primeras pautas a seguir

- lactancia a demanda (no pendientes de la hora)
- reaccionar ante las primeras señales de hambre (movimientos de la cabeza buscando con la boca abierta, movimientos de succión, pataleos. El llanto es una señal tardía de hambre)
- la madre debería descansar y comer bien
- optimizar el manejo de la lactancia (agarre, succión, posición, frecuencia, etc.)

Cuándo contactar a una asesora de lactancia

- si el bebé moja menos de 3 pañales en 24h
- ausencia de deposiciones
- pérdida o estancamiento de peso
- llanto frecuente
- fuerte necesidad de succión tras la toma
- en caso de dudas sobre la producción o ante cualquier otra duda.

Cómo aumentar la producción de leche

- dar de mamar a menudo (aprox. 12 veces cada 24h)
- alternar pecho regularmente
- mucho contacto corporal (mimar/portear/colechar)
- dejar que sea el bebé el que termine la toma y sólo cambiar de pecho cuando esté listo (se ha soltado o ya no mama activamente)

Cómo favorecer que la leche fluya con facilidad (cuando "no sale nada")

- beber algo de agua
- oler la cabecita del bebé
- en lo posible, que la madre esté relajada y descansada
- al extraerse leche, evitar mirar continuamente la cantidad (se recomienda cubrir el recipiente, por ejemplo, con un calcetín)

El círculo vicioso de las "ayudas"

Para tener en cuenta

- la producción depende de la demanda
- la leche se genera principalmente durante la toma
- una vez regulada la producción de leche (tras unos 3 meses), se suelen sentir los pechos más blandos
- las hormonas del estrés son enemigas de las de la lactancia: relajarse puede ser milagroso
- un bebé amamantado a demanda nunca podrá comer en exceso
- existen los llamados "estirones o crisis de crecimiento" (aprox. 4-6 días, 3 semanas, 6 semanas, 3 meses): normalmente acompañados de tomas más largas y frecuentes durante 2-3 días
- la madre debería ingerir líquidos según su propia sensación de sed

Demasiada producción

de leche/reflejo de eyección potente

Primeros pautas a seguir

- cambiar de posición para dar el pecho: posición vertical o recostada
- ofrecer (temporalmente) sólo un pecho por toma
- evitar en lo posible la congestión: ante pechos llenos, extraer sólo lo suficiente para sentirse cómoda; se puede aplicar frío en caso necesario
- dejar salir la leche del principio de la toma y ofrecer el pecho al bebé cuando la leche fluya con menos fuerza
- ofrecer el pecho con frecuencia evitando pausas largas entre tomas

Cuándo contactar a una asesora de lactancia

- el problema continúa a pesar de haber tomado las medidas antes mencionadas
- el bebé llora desconsoladamente tras la toma
- deposiciones verdes y con mocos
- ante cualquier otra duda

La impresión de este folleto fue posible gracias al apoyo financiero de CSS Versicherung.

Bebé inquieto

Debemos comprobar

- si necesita contacto
- manejo de la lactancia (agarre, succión, posición, frecuencia)
- rutina diaria del bebé
- estímulos del entorno
- la madre ha cambiado sus rutinas alimentarias
- alergias en la familia
- el bebé sufre estreñimiento
- si hay un consumo de medicamentos, preparados vitamínicos, bebidas con cafeína, etc. por parte de la madre

Primeras pautas a seguir

- cambiar de posición para dar el pecho
- mucho contacto corporal; portear, mimar
- buscar ayuda
- posiciones anticólicos, masajes en el vientre, baño
- buscar un ambiente tranquilo para el bebé
- comprobar el consumo de bebidas con cafeína. En caso de ser necesario, llevar un diario de comidas
- pedir al médico medicamentos compatibles con la lactancia (casi siempre existen alternativas: información para profesionales en www.embryotox.de o en e-lactancia.org)

Cuándo contactar a una asesora lactancia

- si la situación es abrumadora
- necesitamos nuevas maneras de calmar al bebé

Ante cualquier otra duda (en alemán)

www.schreibaby.ch • www.schreibabyhilfe.ch

Personalised for you.

Whether for you, your children or the whole family,
CSS offers insurance solutions for every need and life situation.

Please contact us for advice.
Call one of our above 100 agencies at 0844 277 277 or visit css.ch.
Your health partner. Personalised for you.

CSS Insurance

¡Amamantar!

La Liga de la Leche Suiza

info@lalecheleague.ch
www.lalecheleague.ch

Donaciones: IBAN CH51 0900 0000 9000 7183 1

¡Muchas gracias!

¿Amamantar?

LA LECHE LEAGUE
Schweiz . Suisse . Svizzera . Svizra

¡Contáctanos cuando nos necesites! incluso fuera de los horarios de oficina

La Liga de la Leche es una organización no gubernamental, sin ánimo de lucro, aconfesional y apolítica.

Vuestras preguntas - nuestros temas

- Lactancia materna en general
- Preparación para la maternidad/paternidad
- Cómo empezar bien con la lactancia
- Desafíos durante la lactancia
- Lactancia y regreso al trabajo
- Destete
- El sueño del bebé
- Porteo

Nuestras asesoras de lactancia son voluntarias, trabajan desde casa y son madres con experiencia personal amamantando. Además han recibido formación como asesoras de lactancia de LLL y siguen actualizando constantemente sus conocimientos.

sus compras online en stillshop.ch

LA LECHE LEAGUE
Schweiz . Suisse . Svizzera . Svizra

Cansancio materno

Debemos comprobar que la madre

- bebe suficiente líquido y come equilibradamente
- duerme lo suficiente
- no está sobrecargada de tareas domésticas

Primeras pautas a seguir

- comer regularmente, descargar el trabajo doméstico (en la rutina diaria)
- procurar descansar cuando el bebé descanse
- buscar/aceptar ayuda en las tareas del hogar
- contactar con otras madres en tu misma situación

Contacta a una asesora de lactancia

- si necesitas hablar
- si te sientes insegura (aunque no haya preguntas específicas)
- para consejos prácticos en el día a día
- si sospechas de una disminución en la producción de leche
- en caso de preguntas acerca del destete
- en general, ante cualquier duda

Consejos adicionales

- paseos al aire libre
- pausas en la rutina diaria (no hacer nada durante 15 Min, darse un baño, leer, etc)
- visitar un grupo de apoyo de LLL (lalecheleague.ch/es)
- link recomendado: mutterglueck.ch (en alemán)

Para tener en cuenta

- no asumas que tu entorno sabe lo que necesitas ¡Díselo!
- entre las tomas puedes permitirte descansar y que otra persona se ocupe del bebé (pasearlo, portearlo...)
- en caso de ser necesario, otra persona puede alimentarle con leche materna extraída (con cucharita, vasito, etc...)

Heridas en los pezones

Debemos comprobar

- la posición al dar de mamar
- una correcta succión
- el bebé debe ser capaz de sacar la lengua más allá del labio inferior
- que tenemos una correcta higiene de los pezones (preferentemente sólo con agua)

Primeras pautas a seguir

- revisar que el enganche y la técnica de succión sean correctos
- comprobar que la posición al dar de mamar es la correcta
- si la toma duele, volver a empezar
- en caso de heridas en el pezón (grietas), se recomienda que éstas queden en la comisura de los labios

Contactar asesora lactancia

- si el dolor continúa durante las tomas
- si no mejora en pocos días
- si el movimiento de la lengua del bebé no es correcto (frenillo corto)
- si hay picor, ardor o punzadas durante o después de la toma (posibilidad de infección por hongos)
- ante cualquier otra duda

Importante

- dar de mamar no debe doler (excepto un leve dolor durante la succión los primeros días)

Las señales de una buena posición

- bebé y madre vientre contra vientre
- la cabeza y la boca del bebé están a la altura del pezón (y el bebé no tiene que girar la cabeza)
- madre y bebé deben estar relajados y bien apoyados

La posición correcta

- la boca del bebé debe estar abierta de par en par en el enganche
- acerca al bebé al pecho, no el pecho al bebé
- el bebé está en una buena posición si su boca está bien abierta, con los labios vueltos hacia fuera abarcando una buena porción de la areola

Obstrucción/ Infección en el pecho

Síntomas

- notamos una zona caliente, enrojecida y sensible en el pecho o bulto palpable, a menudo con dolor local
- en caso de mastitis, otros síntomas son: dolor, fiebre > 38.5 °C, síntomas parecidos a la gripe

Debemos comprobar

- la frecuencia de las tomas
- la duración de las tomas
- que el pecho no haya sufrido un exceso de presión (sujetador ajustado, dormir boca abajo, una patada del bebé...)
- si existen heridas en los pezones

Primeras pautas a seguir

- ¡no destetes! Amamantar te ayudará a mejorar
- vaciar los pechos (amamantar o extraerse leche con frecuencia hasta que el problema se solucione)
- reposo en la cama
- calentar el pecho antes de la toma y enfriarlo después (con ayuda de paños)
- en caso de durezas, masajear suavemente
- ubicar al bebé mientras mama de modo que la barbilla se oriente hacia la zona congestionada

Contactar a una asesora de lactancia

Ante una mastitis, se recomienda atención profesional. Contactar con un médico, asesora de lactancia IBCLC o matrona en caso de una obstrucción que:

- no mejora después de 24h
- se presenta con fiebre por encima de 38.5°C durante 24h o más
- el bebé no mama del pecho
- ambos pechos presenten síntomas
- ante cualquier otra duda

Consejos adicionales

- cuando se necesiten medicamentos ¡revisa la compatibilidad con la lactancia! (e-lactancia.org)

Infección por hongos

Síntomas

- picor/ardor/punzadas durante o después de la toma (local o hacia el interior del pecho)
- zona enrojecida y brillante en el pecho
- dolor continuo de forma repentina pese a tener una posición correcta
- infección vaginal por hongos
- cándida en el bebé (manchas blancas en la boca, en la zona del pañal o inquietud durante la toma)
- ¡importante! la candidiasis no siempre es detectable a simple vista

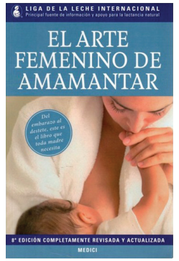
Primeras pautas a seguir

- cuidar la higiene (después de la toma lavar ambos pechos con agua y cambiar frecuentemente los empapadores, lavarlos a 60º tras su uso, si no son desechables y limpiarse bien las manos)
- visita a tu médico, asesora de lactancia IBCLC o matrona

Contactar a una asesora de lactancia

- contacta a un médico, asesora de lactancia IBCLC o matrona, pues es necesario tratar médica y simultáneamente al bebé y a la madre
- ante cualquier otra duda

Encontrarás mucha información sobre lactancia y maternidad en nuestro libro El arte femenino de amamantar



En nuestra tienda online encontrarás éste y otros libros sobre lactancia y crianza, así como muchos productos prácticos que facilitan la vida familiar.

Estamos a tu disposición:

Consultas telefónicas

Contacta con una asesora de lactancia de tu elección.

Consultas por correo electrónico

También respondemos tus preguntas por escrito, normalmente dentro de un plazo de 48h.

Reuniones mensuales

www.lalecheleague.ch

Las reuniones de lactancia materna se celebran regularmente en muchas regiones de Suiza. En ellas las madres se encuentran en un ambiente relajado y respetuoso para intercambiar sus experiencias sobre el día a día de la lactancia y la vida familiar, con sus alegrías y dificultades. Estos encuentros son una excelente oportunidad para conocer a otras madres, lo que les ayuda a fortalecer la confianza en sí mismas y en su capacidad para criar, favoreciendo la creación de un apego saludable con sus bebés.

Las reuniones siempre se realizan bajo la orientación de una asesora de lactancia de LLL, que son madres voluntarias que reciben formación continua y actualizada sobre lactancia y crianza.

La información sobre lugares y fechas está disponible en nuestra página www.lalecheleague.ch/es

La información proporcionada por las asesoras de lactancia de La Liga de la Leche está basada en el estado actual de la investigación científica disponible en materia de lactancia materna.

Sin embargo, nuestra asesoría de madre a madre no debería reemplazar el diagnóstico o tratamiento médico. Consulte a un profesional sanitario en caso de consultas médicas o emergencias (médico, consultora de lactancia IBCLC).