Estimulando la leche para el bebé: la oferta y demanda de la lactancia

Por Bethany Kotlar, MPH, Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby Georgia

Ser una mamá nueva es abrumador. ¡Tratando a entender este nuevo rol puede parecer escalar Monte Everest! Muchas mamas nuevas tienen preguntas acerca de la lactancia, y de estas preguntas, como estimular y mantener el suministro de leche materna es entre las más comunes. Por suerte para esas nuevas mamas, MotherToBaby se ha unido con una consejera de la lactancia para responder a todas sus preguntas sobre el suministro de leche.

Primero, una introducción a las expertas: Katherine Gama es una consejera certificada por el consejo internacional de consejeros de la lactancia (IBCLC) quien ha trabajado con WIC (Mujeres, Infantes, y Niños) por más de 10 años en Atlanta, Georgia. A ella le gusta facilitar discusiones acerca de la lactancia. Le encanta apoyar a madres que amamantan en sus viajes al éxito. También le gusta viajar con sus dos hijos.

Bethany Kotlar es una especialista en información de teratología para MotherToBaby Georgia. Le encanta responder a preguntas acerca de exposiciones durante el embarazo y la lactancia. Ella tiene un esposo maravilloso y dos gatos.

He estado dando el pecho por unas semanas y parece que mi bebe siempre quiere amamantar. ¿Es normal?

Katherine: Sí, en las primeras semanas usted está estableciendo su suministro de leche. Su cuerpo está aprendiendo que cantidad de leche su bebé necesita. Lo hace a través de oferta y demanda. La cantidad de leche que su bebé saca y cuantas veces amamanta determina su suministro de leche. Evitando chupetes y fórmula ayudará a su cuerpo a capturar con más exactitud qué cantidad de leche que necesita fabricar. Dejando que su bebé amamante cada vez que muestra señales de que quiere amamantar (hozando, chupándose las manos) crecerá su suministro de leche y satisfacerá las necesidades de su bebé.

Si se preocupa que su bebé no está consumiendo lo necesario siempre debe tomar en consideración cuantas veces su bebé amamanta cada 24 horas; si el bebé se prende al pezón fácilmente; si bebé está tragando frecuentemente; si bebé tiene un número adecuado de orinas y defecaciones; si bebé está contento y satisfecho durante y después de la alimentación. Si usted está preocupada por el bienestar de su bebé, lo mejor que hacer es informar al pediatra. También puede consultar a un consejero de lactancia y pedirle que revise su amamantamiento.

Mi nuevo bebé amamanta frecuentemente, pero no sé cuánta leche consume. ¡Mi amiga le da fórmula a su bebé y su bebé parece beber mucho más! ¿Mi bebé está pasando por hambre?

Katherine: El estómago de su recién nacido es pequeño y su bebé solo necesita pequeñas cantidades de leche en cada alimentación. Recuerde que la leche materna se dirige naturalmente y más rápidamente, entonces alimentará a su bebe frecuentemente, por lo menos 8 a 10 veces cada 24 horas. Durante el establecimiento de su suministro de leche su bebé y el estómago de su bebé están creciendo rápidamente.

En los primeros 6 días de vida y después si su bebé tiene aproximadamente 6 pañales con orina cada 24 horas y 3 o más pañales con heces usted esta proveyendo la nutrición que su bebé necesita.

Quiero aumentar mi suministro de leche y mi amiga recomendó el fenogreco, cardo mariano, y hoja de frambuesa roja. ¿Estos son seguros para tomar mientras doy pecho?

Bethany: Estas hierbas son comercializadas a las mamás a menudo para aumentar el suministro de leche. Desafortunadamente, la investigación sugiere que es improbable que generen un cambio en el suministro de leche. Además, no han sido probado ser seguro para usar regularmente durante la lactancia. Si está considerando tomar una hierba o suplemento, hable con su médico primero.

El fenogreco ha causado reacciones alérgicas en personas sensitivas al garbanzo o el maní, y puede causar hipoglucemia en mujeres diabéticas y potencialmente en sus bebés. El cardo mariano y la hoja de frambuesa roja no han sido investigados de una manera que podemos decir si son seguros para usar regularmente. Complicando la situación aún más, la Administración de Medicamentos y Alimentos no regula la fabricación de suplementos, por lo

tanto ha habido casos de contaminación de suplementos con sustancias peligrosas como plomo y arsénico.

He escuchado que tomar cerveza puede aumentar el suministro de leche, pero no quiero exponer a mi bebé al alcohol. ¡Ayuda!

Bethany: No hay pruebas de que la cerveza aumenta el suministro de leche, pero esto no quiere decir que usted no puede disfrutar de una bebida con alcohol de vez en cuando mientras está amamantando. La regla de oro es evitar amamantar mientras el alcohol está en su sistema. Para la mujer de promedio, se tarda 2 a 2.5 horas cada trago para que el alcohol salga de su cuerpo. Si se siente incómoda mientras espera, puede sacar y botar su leche, pero a pesar de creencia popular, eso no removerá el alcohol más rápidamente de su leche. Beber en exceso (más de uno o dos tragos de una vez, cuando un trago es 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, o 1.5 onzas de licor) puede disminuir su suministro de lecho, pues consuma en moderación.

Si no hay hierbas ni comidas que están probados para aumentar mi suministro de leche, ¿cómo produzco más leche?

Katherine: La primera cosa para abordar es si su bebé está recibiendo suficiente leche o si necesita ser suplementada; para responder a esta pregunta hable con su pediatra. Si su bebé realmente necesita más leche, tenemos que averiguar por qué el suministro de leche de la mama esta baja para corregir el problema. ¿La madre está suplementando la alimentación con fórmula o leche materna exprimida? ¿Hay razones médicas por las cuales hay un suministro de leche bajo (cirugía de los senos, síndrome de ovario poliquístico, problemas de las tiroides, diabetes, parto prematuro, problemas con alimentarse, etc.)? Si usted sospecha que tiene problemas relatadas a estas condiciones, hable con su médico o un consejero de lactancia. La mejor manera de mejorar la producción de leche es amamantar frecuentemente, exprimir la leche materna por mano y usar un extractor de leche de calidad del hospital.

¿Por qué la leche materna es mejor?

Katherine: Su leche materna es únicamente diseñada para su bebé. Contiene losó anticuerpos para construir el sistema inmunológico de su bebé, las hormonas para regular la función de su cuerpo, y los nutrientes para el desarrollo de su cerebro. ¡Usted tiene todo lo que su bebé necesita!

¿Qué hago si tengo problemas con la producción de leche?

Katherine: Consulte con un consejero de lactancia en su lugar. Puede buscar un consejero de la lactancia aquí o contacte la oficina de WIC de su estado.

Bethany: Recuerde, antes de tomar algo (hierba, medicamento, etc.) durante la lactancia, hable con su médico, el pediatra de su bebé, y contacte MotherToBaby para información actualizada acerca de si el producto puede afectar la salud de su bebe. Siempre es mejor tomar precauciones que arrepentirse.

Consejos para recordar:

- Ponga el bebé piel a piel inmediatamente después del parto por lo menos por una hora
- Iniciar la lactancia entre una hora después del parto
- El mantener el bebé en su cuarto le ayuda aprender cuando su bebé quiere amamantar
- Conozca su bebé-observe las señales tempranas de hambre e iniciar alimentación a pedido
- NO le da chupetes
- NO les da a recién nacidos comida ni bebidas que no sean leche materna a menos que sea medicamente indicada
- Exprima leche a mano mientras amamanta para maximizar la producción
- Rodéese con gente que le apoye para alcanzar sus objetivos
- Si tiene problemas con la lactancia, contacte a un consejero de la lactancia

***MotherToBaby** es un servicio de OTIS, un recurso sugerido por muchas agencias incluyendo al Centro por el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene preguntas acerca de exposiciones como medicamentos, por favor llame a MotherToBaby gratuita a 866-626-6847 o pruebe el nuevo servicio de mensaje de texto de MotherToBaby, mandando mensajes a (855) 999-3524. Puede visitar **MotherToBaby.org** para revisar una colección de hojas informativas acerca de docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, y otros expuestos durante el embarazo y la lactancia o conectar con todos nuestros recursos a través de la descarga del nuevo app gratis disponible en los mercados de **Android** y **iOS**.*

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 7 de abril de 2017.