

Relactación

A photograph of a woman with dark hair, smiling warmly while holding a baby against her chest. The woman is wearing a light blue top, and the baby is wearing a striped onesie. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting. The image is framed by purple and teal wavy shapes.

*iWIC
está
aquí para
guiarla en el
camino!*

Si está tratando de recuperar la producción de leche materna, considere evaluar esta posibilidad como una actividad que favorecerá el vínculo con su bebé.

La lactancia materna puede convertirse en el modo de alimentación primario. Sepa que representa mucho trabajo, ¡pero vale tanto la pena! Usted podrá satisfacer parte o la totalidad de las necesidades de su bebé con la opción más saludable, la leche materna. Su leche contiene muchos elementos saludables para evitar enfermedades. Si bien a veces puede ser agobiante, recuerde mantenerse motivada y dedicada a recuperar su leche.

Ante todo:

Determine quién la va a apoyar en esta tarea: su pareja, su familia, un grupo de madres, grupos en línea y WIC.

Baño compartido

Si cuenta con otro adulto en casa que pueda pasarle el bebé mientras usted está en la bañera, usted y su bebé podrán pasar un momento agradable jugando y así aumentará su producción de leche, del mismo modo en que se usa el contacto piel con piel para los recién nacidos. El bebé no se siente presionado para alimentarse, aunque puede encontrar el seno y mamar.

Colocación del bebé en el pecho

Trate de poner al bebé en el pecho cuando esté somnoliento o en una habitación con iluminación muy tenue. Comience por poner leche extraída o fórmula en el pezón. Nunca fuerce al bebé.

Extracción manual

Antes de poner al bebé en el pecho o bombear el seno, extraiga la leche con la mano. med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html

Bombear o haga una extracción manual cada 2 a 3 horas. Busque un lugar confortable en el que pueda relajarse y tener al bebé cerca, mire una fotografía del bebé, o huela una manta que tenga el olor del bebé. ¡No mire la botella mientras bombee!

Bombeo automático

El bombeo automático también puede ayudarle. Tómese una hora al día y configure la alarma en su teléfono para cada 10 minutos. Ponga algún programa divertido que le guste ver. Bombear durante 10 minutos, descanse los 10 minutos siguientes, y así sucesivamente. Cubra las botellas para que no pueda ver cuánto está extrayendo. Cuando haya pasado la hora, observe su producción.

Masaje

Masaje los senos entre 5 y 8 veces por día. Asegúrese de que tenga las manos tibias. Existen muchas técnicas. Simplemente, haga lo que la hace sentirse bien.

Pida que le hagan un masaje en la espalda, entre los omóplatos. El masaje estimula la circulación de sangre al seno.

Sistema para lactancia

Pruebe un sistema de alimentación suplementaria (SNS) el cual es un alimentador que se coloca en el pecho. Es más probable que el bebé se quede en el pecho si la leche sale del tubo que se adhiere al seno. Cuanto más pequeño sea el bebé, más probable será que este método funcione.

Qué se debe evitar:

Los métodos anticonceptivos tipo estrógeno, la nicotina, los antihistamínicos, la salvia, el perejil y la menta; limite el alcohol.

Otros consejos:

Simplifique su vida descansando, consumiendo una dieta equilibrada y dejando que otras personas la ayuden con los niños y las diligencias. Consuma harina de avena una vez al día. Consulte a su médico sobre suplementos o medicamentos que puedan ayudarla.