

Lactancia inducida

Las personas se inducen la lactancia cuando quieren dar el pecho pero no estaban embarazadas. Puede que usted quiera inducir la lactancia debido a la adopción, la maternidad por subrogación u otras razones.

La inducción de la lactancia para amamantar a su bebé puede tener muchos beneficios, como ayudarles a usted y a su bebé a establecer un vínculo afectivo y proporcionarle nutrición.

Cómo inducir la lactancia

- Pregunte a un proveedor médico o a una consejera de lactancia sobre cómo se puede inducir la lactancia antes de empezar a dar el pecho. La producción de leche de cada persona es diferente. Algunas personas necesitan iniciar el proceso varias semanas o meses antes de empezar a dar el pecho. Su proveedor puede recetarle medicamentos para ayudar a la producción de leche.
- La principal forma de inducir la lactancia es vaciando regularmente sus pechos. Esto suele hacerse utilizando un sacaleches. Empezar a bombear con una succión baja durante unos 5 a 10 minutos cada vez. Puede ir aumentando poco a poco la succión y la cantidad de tiempo que se bombea. Hable con su proveedor sobre la cantidad de tiempo que debe extraerse leche.
- Intente extraerse leche unas 8 veces al día y al menos 1 vez durante la noche. Puede llevar tiempo -incluso semanas o meses- para que su cuerpo empiece a producir leche. Siga extrayéndose leche aunque todavía no la produzca o sólo extraiga unas gotas cada vez.
- Puede congelar la leche que se saque antes de empezar a dar el pecho.
- Una vez que llegue su bebé o esté preparada para amamantarlo, aliméntelo con el pecho siempre que muestre señales de que tiene hambre.

¿Cómo sé si está funcionando?

Puede notar que sus senos empiezan a sentirse diferentes. Puede notar calor, hormigueo o pesadez en los senos.

Puede que no empiece a producir leche durante un tiempo. Siga extrayéndose leche aunque todavía no produzca o sólo produzca unas gotas cada vez. Es normal que lleve tiempo, incluso varias semanas o unos meses.

No todas las mujeres podrán inducir la lactancia, incluso después de hacer todas estas cosas. Recuerde, no importa cómo alimente a su bebé, ello les ayuda a usted y a su bebé a establecer un vínculo afectivo.

Apoyo y recursos

Liga de la Leche

Visite lila.org/es/ para encontrar apoyo local para la lactancia de otros padres y familias.

WIC

Ofrece servicios de nutrición y lactancia a las personas que reúnen los requisitos necesarios. Visite wic.utah.gov.

MotherToBaby

Pregunte a los expertos sobre la seguridad de los medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia. Llame al 866-626-6847 o visite mothertobaby.org/es.

Red de referencia de salud mental materna

Una lista de proveedores de Utah capacitados en salud mental perinatal. maternalmentalhealth.utah.gov.



Departamento de
Salud y Servicios Humanos
de Utah