

# Relactancia (Relactation)

---



## ¿Qué es la relactancia?

- La relactancia es cuando usted ya ha dejado de lactar o de extraerse la leche y desea empezar de nuevo.
- La mayoría de las madres con una baja producción de leche, por no haberse extraído la leche con suficiente frecuencia, pueden volver a producir un suministro de leche parcial o completo. Para ello, será necesario seguir un plan de relactancia y trabajar con una consultora en lactancia.
- Su bebé puede beneficiarse con la lactancia o alimentarse con la leche materna extraída con bomba incluso si usted no tiene un suministro de leche completo.

## ¿Cómo producen leche mis pechos?

- Los pechos comienzan a producir leche después que nace su bebé. Después del nacimiento, las hormonas juegan un papel importante en el suministro de leche.
- Después de las primeras semanas de vida del bebé, estas hormonas regresan a los niveles que tenían antes del embarazo. Su suministro de leche comienza a depender de la extracción frecuente de leche de sus pechos.
- Mientras más pequeño su bebé y mayor la cantidad de leche que produjo su cuerpo en las primeras semanas, mayores serán sus posibilidades de producir leche nuevamente.

## ¿Cómo puedo producir más leche?

Lo que más ayuda en la relactancia es la estimulación frecuente y el vaciado total del pecho.

### Si su bebé **puede ser amamantado**:

- Ofrezcale ambos pechos cada vez que lo alimente (8 o más veces cada día).
- Sea paciente. No obligue al bebé a que succione.
- Si su bebé se resiste a ser amamantado, ofrezcale el pecho:
  - Cuando no tiene mucha hambre (antes de la hora en que normalmente se alimenta).
  - Cuando está tranquilo y relajado.
- Hable con su pediatra sobre cuánta fórmula infantil o leche materna extraída necesita para alimentar al bebé, además de la lactancia.
- Utilice un extractor de leche después de la lactancia para vaciar sus pechos completamente. Esto puede ayudarle a producir más leche en menos tiempo.

### Si su bebé **no puede ser amamantado**:

- Extraiga la leche con un extractor tipo hospitalario, 8 o más veces cada día. Pregunte a su consultora de lactancia:
  - Cómo obtener un extractor de leche tipo hospitalario.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**

# Relactancia, continuación

---

- Cuál la manera más eficaz de utilizar el extractor de leche.
- Extraiga la leche de ambos pechos durante 15 a 20 minutos, al mismo tiempo, si le es posible.
  - Comience cuando se despierta en la mañana.
  - Extraigase la leche cada 2 a 3 horas durante el día.
  - Es importante usar el extractor por lo menos una vez durante la noche.
- Sostenga a su bebé piel a piel antes de bombear. Haga esto tan a menudo como le sea posible.
- Masajee sus pechos antes de extraerse la leche. Apriete suavemente sus pechos mientras utiliza el extractor.

## ¿Qué le dice a mi cuerpo que produzca más leche?

- Las cantidades de leche que permanecen en sus pechos durante varias horas o durante la noche, incluso cantidades pequeñas, le dicen a su cuerpo que produzca menos leche.
- Estimule y vacíe sus pechos continuamente para que su cuerpo produzca más leche. Al principio puede obtener muy poca cantidad de leche.
- Es importante extraerse la leche o lactar con frecuencia, incluso si solo obtiene una pequeña cantidad de leche.
- Hable con su pediatra sobre cuánta fórmula infantil o leche materna extraída necesita para alimentar al bebé además de la lactancia.

## ¿Qué más puedo hacer para aumentar mi suministro de leche?

Algunas madres usan hierbas o medicamentos recetados para ayudar a aumentar su suministro de leche. Consulte con su médico para saber si estas son seguras para usted. Las hierbas, los suplementos, medicamentos y alimentos especiales no aumentarán su suministro de leche a menos que se combinen con la extracción frecuente de la leche con un extractor o por la lactancia.

## ¿Cómo puedo decidir si debo relactar?

Aun cuando su leche ofrece muchos beneficios a su bebé, la relactancia no siempre es la mejor opción. Consume mucho tiempo y energía que puede necesitar en otras circunstancias (como cuando el bebé está en el hospital, o usted tiene otras razones que afectan su habilidad de producir leche).

- Es importante tener el apoyo de una persona y la orientación de una consultora en lactancia. Pídale a su médico que la refiera a una consultora en lactancia.
- Su consultora en lactancia puede ayudarle a decidir sus objetivos para la relactancia.

Si elige relactar, necesitará extraerse la leche o lactar por lo menos 8 veces cada día. Usted tendrá que hacer esto por lo menos durante una semana (y hasta por un mes) antes de ver los resultados completos.

**Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.**

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.