Cómo interrumpir la producción de la leche materna (destete)

[Drying up your breasts (weaning)]

Es importante dejar de amamantar o de extraerse leche gradualmente para que sus senos dejen de producir leche. Si deja de extraer la leche demasiado rápido, puede tener conductos obstruidos, congestión mamaria o una infección llamada mastitis.

Amamantar y extraerse leche estimulan al cuerpo para que produzca más leche. Si desea dejar de producir leche:

- Reduzca poco a poco la frecuencia con la que amamanta y la cantidad de leche que se extrae. Esto se llama destete.
- No vacíe los senos por completo.
- Evite estimular los pezones.

¿Qué puedo hacer para interrumpir la producción de leche?

- Extráigase solo la cantidad justa de leche que le permita estar cómoda.
  - Nunca deje que los senos se llenen al punto tal que sienta dolor.
  - Puede extraerse un poco de leche con las manos mientras se ducha.
- No se vende los senos, pero sí use un sostén (*brassiere*) con buen soporte.
- No aplique calor en los senos si están hinchados o congestionados.
- Use compresas frías para ablandar los senos y aliviar las molestias.
- Pregunte a su médico si puede tomar un antinflamatorio como ibuprofeno (Motrin, Advil u otra marca comercial menos costosa) para aliviar el dolor.
- Pregunte a su médico acerca de otros medicamentos que puedan interrumpir la producción de leche.
- La colocación de hojas de repollo (col) crudas y frías alrededor de los senos y dentro del sostén puede ayudar a aliviar el dolor y la dureza de los senos.
  - Cámbiese las hojas cada un par de horas.
  - Úselas el tiempo que sea necesario.
- Tomar té de salvia puede interrumpir la producción de leche materna. Controle el suministro de leche entre cada 8 y 12 horas antes de volver a beberlo.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame a su médico si tiene alguno de los siguientes síntomas gripales que podrían ser a causa de la mastitis.

- Fiebre (temperatura de 100.4°F o más)
- Escalofríos
- Dolores
- Debilidad
- Dolor, enrojecimiento o calor de los senos durante el destete

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su hijo 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.

 ©2026 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.