

Cómo "secar" el suministro de leche

Hay muchas razones por las que una madre no puede amamantar, incluyendo por elección propia, problemas de salud o pérdida perinatal. Independientemente, el cuerpo de una mujer comienza a producir más leche aproximadamente entre 48 y 72 horas tras el nacimiento. Hay varias maneras de reducir la incomodidad de la congestión y ayudar con la reducción o "secado" del suministro de leche.

A muchas de nuestras abuelas les dijeron que compraran una venda elástica y simplemente "vendasen sus senos", lidiaban con el dolor y que en unos días desaparecería. Algunas de estas mujeres también recibieron medicación. Ahora sabemos que el vendaje de los senos puede provocar una infección mamaria (mastitis) y la inyección de bromocriptina puede causar otros problemas de salud graves.

Las recomendaciones actuales incluyen:

- **Evita** la estimulación del pezón.
- **Usa** un sostén/sujetador cómodo (pero no ajustado).
- **Aplica hielo** en los senos. Una bolsa de verduras congeladas (guisantes o habas) se adaptará bien a los senos y aliviará las molestias.
- **Aplica hojas de col crudas** al pecho. Toma unas cuantas hojas de la col, exprímelas ligeramente con la mano para "hacer fluir los jugos" y aplica directamente sobre el pecho. Después de 45 minutos o cuando las hojas se marchiten, aplica hojas frescas.
- **Utiliza ibuprofeno** para el dolor según lo recomiende tu proveedor de atención médica.
- **Habla con tu proveedor de atención médica** sobre el uso de antihistamínicos o descongestionantes. Por ejemplo, 60 a 120 mg de pseudoefedrina cada 4 a 6 horas, según sea necesario, pueden ayudar a reducir el suministro de leche.
- **Considera beber** de 1 a 4 tazas de té de salvia al día.
- Se ha demostrado anecdóticamente (de boca en boca) que el **aceite de menta** reduce la producción de leche. Específicamente, los Altoids (caramelos) de menta. Chúpalos o trágalos.
- **Si los senos** están muy congestionados y las técnicas anteriores no son útiles, considera realizar extracción manual para aliviar la presión en el pecho. La leche se le puede dar al bebé.
- **Si el destete abrupto** es una necesidad médica para la salud y seguridad de la madre, habla con tu médico la posibilidad de tomar cabergolina.



Lactation
Education
Resources

[LactationTraining.com](https://lactationtraining.com)

Si tienes fiebre superior a 101°F (38.3°C), dolor y/o enrojecimiento en un área específica del seno o sientes que estás contrayendo gripe, podría ser un signo de infección en el seno u otra infección. Puede ser necesario temporalmente extraer la mayor parte de la leche de los senos mediante extracción manual o bombeo para ayudar a que la infección desaparezca, junto con el uso de antibióticos. Comunícate con tu proveedor de atención primaria.

La información proporcionada está destinada únicamente a fines informativos y educativos generales. No pretende ni implica ser un sustituto del asesoramiento médico profesional. Siempre busca el consejo de tu proveedor de atención médica si tienes alguna pregunta sobre tu condición médica o la de tu bebé. Nunca ignores el consejo médico profesional ni demores en buscarlo debido a algo que hayas recibido en esta información.

Fecha: Mayo 2024

Autor: Angela Love-Zaranka, IBCLC,
Consultora de Lactancia Registrada.

Siéntete libre de duplicar según la licencia creative commons.

