



Información para familias que amamantan

Sobreproducción y reflejo de eyección hiperactivo

¿Sientes que tienes más leche de la que tu bebé puede tomar? ¿Tu bebé hace deposiciones frecuentes, blandas y verdosas? ¿Su ganancia de peso es mayor que la de la media? ¿Te parece que está dolorido o que tiene gas excesivo? Puede que tengas una sobreproducción de leche.

O, por el contrario, ¿tu bebé traga y farfulla durante la toma, estira el pezón asfixiándose, se arquea o se agita? Puede que tengas un reflejo de eyección hiperactivo.

Reducir la producción de leche

- Té de salvia o jazmín. Empieza con $\frac{1}{2}$ taza de té diariamente y aumenta gradualmente hasta que veas resultados.
- 2 a 4 tazas de té de menta hasta que veas resultados.
- Aceite de menta (caramelos de menta, etc.).
- Interrumpe las extracciones si es posible o si son necesarias, hazlo solo para aliviar la sensación de plenitud, no para vaciar el pecho.
- Amamanta con un pecho por toma, alternando ambos, o:
- Toma bloqueada: amamanta solo de un pecho varias tomas seguidas (extrae de forma manual o con sacaleches solo para aliviar el otro pecho).
- En casos resistentes tu médico puede recetarte píldoras anticonceptivas de 4 a 6 días o 600 mg de B6 (piridoxina) al día.
- **¡Finaliza el tratamiento tan pronto como veas que tu producción de leche empieza a disminuir!**

Controlar el reflejo de eyección

- Coloca a tu bebé en una posición vertical (a caballito o en balón de rugby sentado) mientras te inclinas hacia atrás.



- Usa una posición inclinada, con el bebé encima.
- Favorece la eyección de leche antes de poner al bebé al pecho con estimulación manual o el sacaleches.
- Comprime firmemente tu pecho con los dedos por encima y por abajo. Esto comprime más o menos la mitad de los conductos. Suelta después de la primera eyección.
- Interrumpe la toma para sacar el aire a tu bebé.

La información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. Ni pretende ni implica ser un sustituto del consejo médico profesional. Busque siempre el consejo de su profesional de la salud de referencia para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore buscarlo debido a algo que haya leído en este folleto. Siéntase libre de duplicar según la licencia de creative commons CC BY-ND. Lactation Education Resources 2021.