

# La cantidad de leche



Muchas madres se preocupan por producir suficiente leche para alimentar a sus bebés. El aumento de peso y la salida del pañal son las mejores formas de saber si su bebé está comiendo lo suficiente.

## Causas para tener poca leche

- Extracción poco frecuente de leche del pecho
- Cuando se suplementa con fórmula
- No amamantar poco después del nacimiento
- El bebé no agarra bien el pecho
- Un bebé soñoliento
- Amamantar con un horario
- Medicinas/pastillas de contracepción

## Cómo aumentar la cantidad de leche que hace

- Amamantar más—cuanta más leche extraiga del pecho, más producirá su cuerpo
- Amamantar cuando al bebé le dé hambre, por lo general cada 1-3 horas
- Aumentar el contacto de piel a piel
- Usar el extractor de leche o extracción manual si se saltó una vez

## Primeras señales de hambre

- Se le mueven los ojos bajo los párpados
- Hace movimientos de chupar mientras duerme
- Se mueve agitadamente mientras duerme
- Se lleva las manos a la boca
- Búsqueda—buscando de lado a lado

El mayor tiempo para alimentar al bebé es cuando muestran estos primeros signos de hambre. Esperar hasta que estén quejándose o llorando puede dificultar la lactancia.

Contacte con su consejero de parás de la lactancia materna, IBCLC o dietista registrado por preocupaciones o preguntas de la cantidad de leche.

Visite [www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding) para obtener más información.

**TÚ  
PUEDES**

*WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*



IDAHO DEPARTMENT OF  
**HEALTH & WELFARE**  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



Forma 445S • Programa WIC de Idaho • 02/2021

[wic.dhw.idaho.gov](http://wic.dhw.idaho.gov)