



## Siento los pechos muy llenos. ¿Tendré demasiada leche?

Cuando el bebé cumpla de 2 a 5 días, el suministro de leche aumentará y los pechos se sentirán más pesados. Amamante al bebé a menudo para que los pechos no se le llenen demasiado.

Si los pechos se le llenan demasiado, dese una ducha corta con agua tibia o póngase una toalla húmeda y tibia sobre los pechos y pezones por 1 o 2 minutos y extráigase un poco de la leche a mano antes de cada toma. Masajee suavemente los pechos con un movimiento hacia los pezones mientras amamanta al bebé. Puede usar paquetes de hielo hasta por 20 minutos entre cada toma si siente incomodidad con los pechos muy llenos.

Si los pechos están tan llenos que se le hace difícil extraerse la leche a mano, trate de ablandarlos con el método que encontrará en <http://www.breastmilkcounts.com/spanish/exceso-de-leche.php>.



## ¿Tendré muy poca leche?

Muchos bebés se alimentan muy a menudo durante ciertas horas del día, especialmente por la noche. Esto es normal. Entre más amamante a su bebé, más leche producirá. Amamante al bebé a menudo y no le dé fórmula para bebés. La lactancia materna exclusiva durante las primeras semanas es muy importante para establecer un buen suministro de leche.

En algún momento entre la primera y tercera semana de vida, es posible que el bebé quiera alimentarse con más frecuencia. Alrededor de este tiempo los pechos se ablandan por naturaleza y se sienten menos llenos. Esto no significa que no tenga suficiente leche. Quiere decir que el bebé está pasando por su primer estirón de crecimiento y el suministro de leche está cambiando para satisfacer las necesidades del bebé.

Trate de no darle fórmula para bebés. En cambio, organice una pequeña área o "nido" juntando los artículos que necesite a su alrededor, como bocabllos, bebidas, el teléfono, el control remoto, libros y revistas. Trate de pasar el mayor tiempo posible en su "nido" con el bebé para que lo pueda conocer y disfrutar. Relájese y amamante tantas veces como quiera el bebé.

**Los estirones de crecimiento por lo normal suceden a estas edades.**

- De 1 a 3 semanas
- A las 6 semanas
- A los 3 meses

