

# Pérdidas de leche materna: todo lo que debes saber

## ¿Por qué tengo pérdidas de leche?

Mientras le das el pecho al bebé, podrías notar que el otro pecho pierde leche. Esto es completamente normal y está provocado por el llamado reflejo de eyección de la leche, que funciona de la siguiente manera: la succión del bebé hace que el cuerpo de la madre produzca la hormona oxitocina. La oxitocina actúa sobre los músculos que rodean las bolsitas que almacenan la leche en los pechos y hace que liberen o eyecten leche.<sup>1</sup> Sin embargo, este reflejo no se produce únicamente

al dar el pecho. Tal vez te sorprendas al descubrir que tienes pérdidas de leche cuando oyes llorar al bebé, o incluso cuando piensas en él, ya sea de día o de noche. La pérdida de leche suele ser más intensa durante las primeras semanas tras el parto debido a que los pechos producen más leche de la que necesita el bebé, ya que ambos se están acostumbrando a la lactancia.<sup>2</sup>

### Algunos desencadenantes de la pérdida y la eyección de la leche<sup>2</sup>



La succión que el bebé ejerce sobre el pecho



El sonido del llanto del bebé



Un tiempo prolongado entre las tomas

La abundancia de leche en los pechos

### ¿Sabías que...?

Como cada madre es diferente, podrías perder mucha leche materna, poca o ninguna<sup>3</sup>

## ¿Qué puedo hacer?

Por suerte, existen algunas soluciones para tratar las pérdidas de leche. Aunque no puedes controlar los reflejos naturales del cuerpo, está en tus manos reducir su impacto. A continuación te damos tres consejos que te ayudarán a sentirte más preparada y segura de ti misma, tanto dentro como fuera de casa.



### Dar el pecho

Dar el pecho a tu bebé a menudo, a demanda, debe ayudar a aliviar la turgencia de los pechos.<sup>2</sup>



### Extraer la leche

Si no estás con tu bebé, usa un extractor de leche para extraerla con la misma frecuencia con la que le darías el pecho al bebé.<sup>2</sup>



### Usar discos absorbentes

Coloca estos discos absorbentes dentro del sujetador para que absorban discretamente el exceso de leche. Existen diferentes tipos en función del volumen de leche que pierdes. Asegúrate de tener discos absorbentes a mano y cámbialos con frecuencia.

**Recuerda: tu maravillosa leche materna alimenta y protege al bebé**