

## La relactación - amamantar de nuevo después de un intervalo

### ¿Qué es la relactación?

Relactación es el proceso por el cual una mujer puede reanudar la lactancia materna después de un intervalo. Ella puede no haber amamantado por varios días, semanas, meses o años.

### ¿Quién la puede querer llevar a cabo?

Es posible que hayas dejado de amamantar antes de lo que querías o que puedas haber cambiado de opinión.

Tu bebé puede haber sido destetado pero desde entonces ha desarrollado una intolerancia a la leche de fórmula.

Es posible que hayas estado separada de tu bebé o puede ser que tu bebé haya estado enfermo.

Es posible que hayas adoptado un bebé y quieras volver a iniciar tu producción de leche con el fin de amamantarlo/la. Una mujer también podría amamantar a un bebé adoptado si ella nunca ha amamantado previamente o nunca ha estado embarazada - esto se llama "la lactancia inducida".

Si lo deseas, para amamantar al bebé de una amiga o familiar que está enferma.

### ¿Cuáles son sus beneficios?

Recuerda - la lactancia materna no se trata sólo de la leche, pero conlleva un gran número de beneficios emocionales. Además, cualquier leche materna dada al bebé tiene numerosos beneficios para la salud, aunque sea en forma de lactancia mixta con leche de fórmula.

### ¿Cómo es posible?

La naturaleza es muy sabia. La estimulación mamaria por sí sola envía señales hormonales importantes para empezar de nuevo la producción de leche. Es un error común pensar que una vez que la leche de una mujer ha "secado" ella ya no es capaz de amamantar. Sin embargo, no tiene por qué ser así, de hecho, se ha dado el caso de algunas abuelas que han relactado con el fin de alimentar a sus nietos.

### ¿Cómo se lleva a cabo?

Una buena forma de empezar es aprendiendo los conceptos básicos de la lactancia materna. La lactancia funciona a base de la oferta y la demanda, así que cuanto más mama el bebé, y se estimula el pecho, más leche produce la madre.

Aprende a reconocer si tu bebé está recibiendo suficiente leche. ¿Produce seis pañales mojados (de orina) en 24 horas y, si es menor de cinco semanas, hace deposiciones (cacas) tres o más veces al día? ¿Está aumentando de peso?

### *Si el bebé se agarra al pecho:*

Trata de poner el bebé al pecho tan a menudo como sea posible (por lo menos cada 2-3 horas). Incluso antes de que se produzca alguna leche, la estimulación del pezón liberará la hormona prolactina, que estimula el crecimiento de tejido mamario.

Aprende a reconocer un buen agarre. Un bebé que se agarra de manera efectiva estimulará tu producción de leche de una forma que un bebé que se agarra mal no lo hará. ¿Abre el bebé bien la boca? ¿Duele al succionar? Si tienes dolor al amamantar deberías obtener ayuda.

### *Formas de estimular la producción de leche independientemente de si el bebé se agarra al pecho:*

Incluso si el bebé no amamanta, ofrécele el contacto piel con piel. Mantén al bebé sobre ti o cerca de tu cuerpo tanto como te sea posible. Esto estimulará la liberación de las hormonas necesarias para la producción de leche y animará al bebé a amamantar. Puedes probar a llevar al bebé en un portabebés. Puedes darle el biberón en posición piel con piel y cerca del pecho.

Extrae tu leche de cada pecho 10-15 minutos varias veces al día de forma manual o usando un sacaleches de mano. Lo ideal sería hacerlo al menos 8 veces en 24 horas. No te preocupes por la mucha (¡o poca!) cantidad de leche que puedes extraer. La estimulación del pezón anima al cuerpo a producir más leche más adelante.

Algunas madres optan por alquilar extractores de leche eléctricos dobles de grado hospitalario pero esto no es necesario. Si extraes leche con frecuencia, recuerda que no tienes que lavar y esterilizar el sacaleches de cada vez. Lo puedes almacenar en la nevera en una bolsa de plástico entre sesiones y simplemente lavarlo a fondo una vez al día.

Puede que obtengas leche de inmediato, pero si no lo haces... ¡no te rindas! El volumen de la leche aumentará cuando el bebé comience a alimentarse directamente del pecho y a medida que pasa el tiempo. A algunas mujeres sólo les lleva unos días para aumentar su producción de leche. Otras necesitan utilizar el sacaleches durante varias semanas antes de ver un aumento significativo en su suministro. Todo el mundo responde de manera diferente al proceso de relactación por lo que es muy difícil dar un plazo de tiempo definido.

Si un bebé se agarra al pecho, también se puede extraer leche directamente después y / o entre las tomas. La extracción de leche cuando la mama está más vacía enviará señales particularmente valiosas a los pechos para producir más leche. Puedes intentar buscar algún momento del día en el que puedes hacer "extracciones en grupo", es decir, extraes leche durante 10 minutos, pausas durante 5, extraes otros 10 y repites esto un par de veces. La extracción de leche no debe causar dolor.

Si tu bebé es capaz de agarrarse y mantenerse al pecho, puede que no sea necesario que necesites extraer leche.

Trata de no ir demasiadas horas sin extraer leche de tus pechos. Las tomas nocturnas ayudarán a estimular tu producción de leche, así que no te preocupes demasiado de que tu bebé duerma toda la noche de un tirón.

Algunas madres optan por tomar remedios naturales o incluso medicamentos (llamados "galactagogos") para estimular las hormonas que regulan su producción de leche. Esto no es necesario para todas, pero es algo que le puedes consultar a tu médico.

### **Continua alimentando al bebé con otros tipos de leche**

Es probable que mientras que estás estableciendo tu producción de leche y consiguiendo que el bebé se acostumbre a amamantar, también lo estarás alimentando con leche de fórmula (o leche materna donada). Si utilizas un biberón, es posible que consideres el uso de una técnica llamada "alimentación con biberón guiada por el bebé", que puede ayudar a tu bebé en la transición al pecho. Esto reduce el paso del flujo y requiere que tu bebé "trabaje" un poco más para obtener la leche.

A veces los suplementos se pueden dar a través de un vaso o jeringa para que el deseo del bebé a succionar pueda satisfacerse totalmente mediante el uso del pecho. Para que los padres puedan darle al bebé leche usando una jeringa o un vaso es necesario que se les enseñe.

### **Ayudar al niño a aceptar el pecho**

Al principio el bebé puede sentirse frustrado al amamantar en un pecho vacío, por lo que puede ayudar que intentes extraer leche a mano (o usando un sacaleches) durante un momento para activar la bajada de la leche antes de poner el bebé al pecho.

La idea es que el bebé asocie el placer con estar agarrado al pecho, así que cualquier cosa que puedas hacer para evitar que la lactancia materna sea un campo de batalla será útil. Es mejor no "forzar" al bebé a adoptar una posición en particular sino disfrutar del contacto de piel con piel y ofrecerle oportunidades poco a poco. Puedes intentar extraer algunas gotas de leche o dejar que la leche "gotee" en la boca del bebé.

Puedes preferir ofrecerle el pecho a tu bebé cuando no esté desesperadamente hambriento o en determinados momentos del día. Sobre todo cuando tu bebé es más pequeño, el contacto piel con piel con él boca abajo sobre tu cuerpo semi-reclinado activará el comportamiento de succión innato.

Puedes también considerar el uso de un suplementador. Este suministra la leche de un biberón a través de un tubo de plástico fino junto a tu pezón que entra en la boca del bebé. Esto puede ayudar a detener cualquier frustración que el bebé pueda mostrar en el pecho y se asegurará de que tus pechos sean estimulados para producir más leche.

Un bebé que esté muy acostumbrado al biberón puede aceptar el pecho utilizando una pezonera pero para esto debes contar con el apoyo de una asesora o especialista de lactancia.

### **Cosas a tener en cuenta:**

¿Por qué dejaste la lactancia materna en primer lugar? Es posible que te ayude el hablar con una asesora o especialista en lactancia antes de que intentes amamantar de nuevo.

Prepárate para notar una diferencia en tu propio cuerpo. Es posible que haya un cambio en tu patrón menstrual porque la lactancia materna afectará tu ovulación. La apariencia física

de tu mama también puede cambiar, la areola puede oscurecerse o los pechos pueden estar sensibles o sentirse llenos. Debido a los cambios hormonales, puedes sentirte emocionalmente diferente. El apoyo es de gran ayuda si notas alguno de estos sentimientos pero es normalmente una señal de que tu cuerpo comienza a producir leche de nuevo.

Recuerda que si tu bebé se agarra al pecho pero no eres capaz de volver a tener un suministro de leche completo, todavía recibirá beneficios importantes. Y si trabajas duro para aumentar tu producción pero tu bebé se resiste a agarrarse, puede recibir la leche de forma extraída. Esto sigue siendo un buen logro.

La relactación puede ser difícil y a veces lenta, pero es posible. Con el apoyo, información y dedicación adecuados, la relactación les funciona a diario a muchas mujeres y les produce resultados felices y valiosos. La confianza en ti misma y en tu cuerpo te ayudarán a conseguirla.

*Traducido por Noelia Reimundez. Asesora de Lactancia de la ABM.*

### **Association of Breastfeeding Mothers**

**Helpline 0300 330 5453**

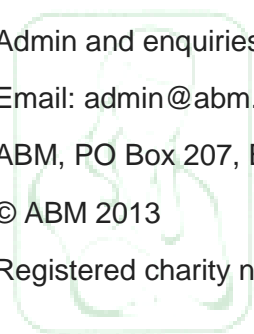
Admin and enquiries: 08444 122948

Email: [admin@abm.me.uk](mailto:admin@abm.me.uk)

ABM, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT

© ABM 2013

Registered charity no: 280537 E&OE



abm

association of breastfeeding mothers