

## ¿Cuántas veces debo extraer la leche?

Durante las dos primeras semanas es importante extraer la leche al menos 8 veces cada 24 horas.

- Intente extraer la leche cada 2 a 3 horas como mínimo durante el día.
- Intente extraer la leche cada 3 a 4 horas como mínimo durante la noche.
- Las hormonas que producen la leche están elevadas por la noche, por lo que trate de extraer la leche al menos una vez entre la medianoche y las 5 a. m.

Luego de dos semanas, es posible que pueda disminuir el número de veces que se extrae la leche. Puede utilizar el cuadro a continuación para ayudarlo a encontrar su “número mágico”.

|                                                                             |             |             |             |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Cantidad máxima de leche que logra sacar de una sola vez                    | 10 oz o más | de 5 a 9 oz | de 3 a 5 oz | de 2 a 3 oz | de 1 a 2 oz |
| Número de veces que debe extraer la leche para aumentar su suministro       | de 4 a 5    | de 6 a 8    | de 8 a 10*  | de 10 a 12* | 12*         |
| Número de veces que debe extraer la leche para disminuir su suministro      | 2 veces     | 3 veces     | de 4 a 5    | 6 veces     | 7 veces     |
| Número de veces que debe extraer la leche para mantener el mismo suministro | de 3 a 4    | 5 veces     | 6 veces     | 7 veces     | 8 veces     |

\*Pregunte sobre la Extracción intensiva si no puede extraer la leche este número de veces al día.

- Puede tomar algunos días para notar alguna diferencia después de realizar algún cambio en su horario de extracción de leche.
- Puede ser útil llevar un registro de la frecuencia con la que extrae la leche y cuánto logra extraer. De esa manera, notará rápidamente si su suministro de leche comienza a disminuir. Puede hacerlo en papel o con una aplicación en su teléfono.

El “Número mágico” también funciona si a veces está amamantando y a veces extrayendo la leche. Puede sumar el número de veces que amamanta y el número de veces que extrae la leche y utilizar la misma tabla de arriba. Puede aumentar ya sea la lactancia materna o la extracción de leche para producir más leche. Puede disminuir la extracción de leche o la lactancia materna si está produciendo demasiada.

Si tiene preguntas sobre su suministro de leche, llame a la Línea de Asistencia de Lactancia Materna y Extracción de Leche al (816) 346-1309.

Descargo de responsabilidad: El contenido del presente documento tiene el objetivo de promover la comprensión general del/de los tema(s) de salud descrito(s) en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, experiencia o juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deben utilizar dicha información como sustituto de recomendación y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, YA SEA EXPLÍCITA O IMPLÍCITA POR LEY, CON RESPECTO DEL CONTENIDO.