



## Madres y bebés necesitan...

- Apoyo cálido
- Información adecuada



### Información sobre lactancia en tiempo de estrés

¿"Se les va" la leche a las madres que experimentan estrés? - plurilingüe  
<https://www.llasia.org/breastfeeding-during-emergencies>

Información sobre lactancia materna - español  
<https://www.llli.org/espanol/>

Alimentación de bebés durante emergencias: ¿Qué deberíamos hacer? - cómic plurilingüe  
<https://www.enonline.net/comicbasedontheogife>

Lactancia durante emergencias - plurilingüe  
<https://www.llli.org/breastfeeding-info/infant-feeding-emergencies-multilingual/>

### La Liga de La Leche en Latinoamérica

Argentina	<a href="http://www.ligadelaleche.org.ar/">http://www.ligadelaleche.org.ar/</a> <a href="https://www.facebook.com/LLLArg/">https://www.facebook.com/LLLArg/</a>
Bolivia	<a href="https://www.facebook.com/LigaDeLaLecheBolivia/">https://www.facebook.com/LigaDeLaLecheBolivia/</a>
Brasil	<a href="https://www.facebook.com/La-Leche-League-Brasil-663534887139373/">https://www.facebook.com/La-Leche-League-Brasil-663534887139373/</a>
Chile	<a href="https://www.facebook.com/LaLecheLeagueChile/">https://www.facebook.com/LaLecheLeagueChile/</a>
Colombia	<a href="http://llcolombia.org/">http://llcolombia.org/</a> <a href="https://www.facebook.com/LigaDeLaLecheColombia">https://www.facebook.com/LigaDeLaLecheColombia</a>
Costa Rica	<a href="https://www.facebook.com/Liga-de-la-Leche-Costa-Rica-220817854611502/">https://www.facebook.com/Liga-de-la-Leche-Costa-Rica-220817854611502/</a>
Cuba	<a href="https://www.facebook.com/La-Liga-de-La-Leche-Cuba-408612779754630/">https://www.facebook.com/La-Liga-de-La-Leche-Cuba-408612779754630/</a>
Ecuador	<a href="https://www.facebook.com/Laligadelaleche/">https://www.facebook.com/Laligadelaleche/</a>
El Salvador	<a href="https://www.facebook.com/LLLISV/">https://www.facebook.com/LLLISV/</a>
Guatemala	<a href="https://www.ligadelalecheguatemala.org/">https://www.ligadelalecheguatemala.org/</a> <a href="https://www.facebook.com/ligadelalecheguatemala/">https://www.facebook.com/ligadelalecheguatemala/</a>
México	<a href="https://laligadelaleche.org.mx/">https://laligadelaleche.org.mx/</a> <a href="https://www.facebook.com/LigaDeLaLecheMX/">https://www.facebook.com/LigaDeLaLecheMX/</a>
Nicaragua	<a href="https://www.facebook.com/LigadelaLecheNicaragua/">https://www.facebook.com/LigadelaLecheNicaragua/</a>
Panamá	<a href="https://www.facebook.com/ligadelalechepanama">https://www.facebook.com/ligadelalechepanama</a>
Paraguay	<a href="https://www.facebook.com/Liga-de-la-Leche-Materna-Paraguay-104341266330432/">https://www.facebook.com/Liga-de-la-Leche-Materna-Paraguay-104341266330432/</a> <a href="https://www.llli.org/la-leche-league-paraguay/">https://www.llli.org/la-leche-league-paraguay/</a>
Perú	<a href="http://llperu.org/">http://llperu.org/</a> <a href="https://www.facebook.com/llperu/">https://www.facebook.com/llperu/</a>
Puerto Rico	<a href="https://www.facebook.com/Laligadelalechedepr/">https://www.facebook.com/Laligadelalechedepr/</a>
República Dominicana	<a href="http://llrd.org/">http://llrd.org/</a> <a href="https://www.facebook.com/Liga-de-La-Leche-Republica-Dominicana-632314323494741/">https://www.facebook.com/Liga-de-La-Leche-Republica-Dominicana-632314323494741/</a>
Uruguay	<a href="https://www.facebook.com/LLLlUruguay/">https://www.facebook.com/LLLlUruguay/</a>

Por favor, siéntete libre de imprimir copias y compartir ampliamente.

## ◆ Mitos: Estrés y lactancia durante emergencias ◆

¿"Se les va" la leche  
a las madres  
que experimentan estrés?



Es muy fácil preocuparse cuando escuchas palabras como esas. ¿Qué le pasa a tu capacidad de producir leche cuando estás bajo mucho estrés?



¿“Se les va” la leche a las madres que experimentan estrés?



Aunque el flujo de leche puede detenerse "temporalmente", está diseñado para fluir de nuevo.

- El estrés *no afecta* a la hormona prolactina que produce la leche materna
- El estrés tiene un efecto a corto plazo sobre la oxitocina, la otra hormona importante para la lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud lo explica como un mecanismo positivo que detiene el flujo de leche en momentos difíciles - por ejemplo, cuando una de las primeras madres humanas huía de un animal salvaje con su bebé -, pues es una ventaja que la leche no fluya mientras corres; pero una vez que la madre y el bebé están seguros y protegidos, al poner al bebé al pecho el flujo de leche vuelve.



¿Qué puedo hacer para recuperar mi producción de leche?



Tomas frecuentes y mucho contacto con tu bebé hacen que la leche fluya de nuevo.

- La leche todavía está allí dentro de los senos, lista para el bebé
- Está lista para ser producida en respuesta a la succión del bebé
- El reflejo de bajada, que provoca que la leche fluya, se ha detenido solo temporalmente

Es común para todos estresarse durante y después de una situación de emergencia y desastre. La lactancia materna es una función increíblemente adaptable, diseñada para ganar en cualquier circunstancia. Todo lo que una madre que amamanta tiene que hacer es poner al bebé en el pecho con frecuencia y tener mucho contacto con él... ¡Pronto la leche fluirá! de nuevo.

Recibir consuelo y apoyo te ayudará.

La lactancia puede tranquilizarte y ayuda a promover el bienestar de tu bebé y el tuyo.