High Milk Production
Sobreproducción de leche

Social media may have you thinking that you need a freezer full of milk. The reality is, **you only need to produce the amount of milk your baby eats**, assuming they are growing well. If you are going back to work, you only need to have enough expressed milk to feed your baby on your first day back at work. In fact, **high milk production can cause breastfeeding difficulties** for lactating people and their babies.	Las redes sociales pueden hacerte pensar que necesitas tener el congelador lleno de leche. La realidad es que solo necesitas producir la cantidad de leche que consume tu bebé, siempre y cuando esté creciendo bien. Si vas a volver al trabajo, solo necesitas suficiente leche extraída para alimentar a tu bebé durante tu primer día de regreso al trabajo. De hecho, una sobreproducción de leche puede causar dificultades con la lactancia tanto para ti como para tu bebé.

Infant symptoms of excessive milk production:	**Maternal symptoms of excessive milk production:**
• Fussiness at the breast, popping off the breast • Extreme gassiness • Excessive spit-up • Mucousy, frothy, or sometimes bloody stools	• Recurrent clogged ducts • Recurrent mastitis • Chronic breast or nipple pain • Needing to express milk overnight while infant is sleeping

Síntomas de sobreproducción de leche en el lactante:	Síntomas de sobreproducción de leche en la madre:
• Inquietud mientras mama, se suelta del seno • Exceso de gases • Regurgitaciones excesivas • Heces con mucosidad, espumosas o, a veces, con sangre	• Conductos tapados recurrentes • Mastitis recurrente • Dolor crónico en los senos o los pezones • Necesidad de extraerte leche durante la noche mientras el bebé duerme

The infant and maternal symptoms can also occur for reasons other than excessive milk production, and a lactation specialist can help you sort this out.	Estos síntomas en la madre y el bebé también pueden deberse a causas distintas de la sobreproducción de leche, y un especialista en lactancia puede ayudarte a determinar cuál es la causa.
Here are some tips to alleviate problems from excessive milk production:	**Algunas recomendaciones para aliviar los problemas causados por la sobreproducción de leche:**
### Decrease Pumping Pumping in addition to breastfeeding is usually not necessary if the infant is exclusively breastfeeding and gaining well. Some people remove extra milk by pumping to ease breast fullness or pain, but this practice increases production and perpetuates the problem. "Pumping to empty" is a signal to the breast to increase milk production. If you are exclusively feeding your baby at the breast and not actively trying to increase your milk production, avoid pumping. Stopping all pumping can cause clogged ducts or mastitis, so you would need to gradually decrease pumping over time. For instance, pump 30ml less per pump session each day. If you find that you are uncomfortable before you are due to feed your baby, you can hand express or pump just enough to relieve discomfort. Over time, milk production will decrease, allowing you to stop pumping to comfort.	### Disminuye la extracción de leche Por lo general, no es necesario extraerse leche además de amamantar si el bebé recibe lactancia materna exclusiva y está aumentando bien de peso. Algunas personas se extraen el exceso de leche para aliviar la sensación de plenitud o el dolor en los senos, pero esto aumenta la producción y perpetúa el problema. "Extraerse leche hasta vaciar el seno" le envía una señal al seno para que aumente la producción de leche. Si amamantas a tu bebé exclusivamente y no intentas activamente aumentar tu producción de leche, evita extraerte leche. Suspender la extracción de golpe puede provocar obstrucción de los conductos o mastitis, por lo que deberás reducir la frecuencia o cantidad de extracción gradualmente. Por ejemplo, puedes extraer 30 ml menos en cada sesión cada día. Si sientes molestias antes de la hora de amamantar al bebé, puedes extraer leche manualmente o con un extractor solo lo suficiente para aliviar la molestia. Con el tiempo, la producción de leche disminuirá, lo que te permitirá dejar de extraerte leche para aliviar las molestias.
### Reduce Herbal Supplements **Avoid supplements** that contain herbs known to increase milk production, such as fenugreek, blessed thistle, moringa leaf, shatavari, fennel, goat's rue, black seed, and other herbal products.	### Reduce los suplementos de hierbas Evita los suplementos que contengan hierbas conocidas por aumentar la producción de leche, como fenogreco, cardo bendito, hoja de moringa, shatavari, hinojo, ruda cabruna (goat's rue), semilla negra y otros productos a base de hierbas.
### Change Positions You can **try different positions** to make it easier for your baby to manage your fast milk flow. These include: • Sitting the baby in your lap, with the baby straddling your thigh. This allows the baby to sit up to feed. • Side-lying.	### Cambiar de posición Puedes probar **diferentes posiciones** para facilitar que el bebé pueda manejar un flujo de leche rápido. Estas incluyen: • Sentar al bebé en tu regazo, con el bebé a horcajadas sobre tu muslo. Esto permite que el

• Lying back in a chair, sofa, or recliner so that the baby is over the breast rather than under it.	bebé esté más erguido mientras se alimenta. • Amamantar acostada de lado. • Reclinarte hacia atrás en una silla, sofá o sillón reclinable, de manera que el bebé quede sobre el pecho en lugar de debajo del pecho.
Block Feeding Block feeding involves **nursing from only one side in a 3-hour block of time**. For example, all nursing occurs from the R breast from noon to 3 pm, and from the left breast between 3 and 6 pm. If one breast feels uncomfortably full while waiting to be nursed from, a small amount of milk can be expressed for comfort. This strategy should **help decrease production** rapidly, over a few days. Once milk production is down, the baby will signal if they want to stay block feeding, or if they would like the second breast within that 3-hour period.	**Alimentación en bloques** La alimentación en bloques consiste en **amamantar de un solo lado durante un período de 3 horas**. Por ejemplo, todas las tomas se realizan del seno derecho desde el mediodía hasta las 3 p. m., y del seno izquierdo entre las 3 y las 6 p.m. Si el seno que está esperando su turno se siente demasiado lleno o incómodo, puedes extraer una pequeña cantidad de leche para aliviar la molestia. Esta estrategia puede ayudar a **disminuir la producción de leche** rápidamente, en el transcurso de unos días. Una vez que la producción haya disminuido, el bebé indicará si desea continuar con la alimentación en bloques o si quiere tomar del segundo seno dentro de ese período de 3 horas.
Mix the Fat and Foremilk in the Breast Before Feeding When the breast is very full, the watery, high lactose portion of the milk (foremilk) will separate from the fattier portion of the milk (hindmilk). This separation of milk only tends to occur among people with excessive milk production. Babies can experience fussiness and gassiness when the milk is separated because of the high lactose content and low fat in the foremilk. If your baby is experiencing fussiness or gassiness and you have a high milk production, **try gently jiggling and tapping the breast 30 seconds before nursing**. This can help mix the foremilk and hindmilk so that the baby receives more fat at the beginning of the feeding. This can reduce infant gassiness, crying, and decrease stooling during feeding. If your baby is not experiencing symptoms, you do not need to worry about the balance of hindmilk and foremilk.	**Mezcla la leche más grasa con la leche del inicio antes de amamantar** Cuando el seno está muy lleno, la parte más líquida de la leche, con mayor contenido de lactosa (leche del inicio de la toma), puede separarse de la parte más grasa de la leche (leche del final de la toma). Esta separación suele ocurrir principalmente cuando hay una producción excesiva de leche. Los bebés pueden presentar inquietud y gases cuando la leche está separada debido al mayor contenido de lactosa y menor contenido de grasa de la leche del inicio de la toma. Si tu bebé presenta inquietud o gases y tienes una producción abundante de leche, **intenta mover suavemente y dar pequeños golpecitos en el seno durante 30 segundos antes de amamantar**. Esto puede ayudar a mezclar la leche del inicio y del final de la toma, de modo que el bebé reciba más grasa al comienzo de la alimentación. Esto puede ayudar a disminuir los gases y el llanto del bebé y a reducir la frecuencia de las evacuaciones durante la toma. Si tu bebé no presenta estos síntomas, no es necesario preocuparte por el equilibrio entre la leche del inicio y la del final de la toma.
High Milk Production for Parents who are Exclusively Pumping	**Producción abundante de leche cuando se extrae leche exclusivamente**

Exclusive pumping is a very common reason for excessive milk production, because the pump never gets "full." The pump does not receive feedback to know when to stop and can continue to remove milk beyond a baby's needs. This can lead to **expressing more milk than necessary**. You can reduce your production by turning off the pump when sufficient milk is expressed to match how much your baby eats. It may be tempting to keep pumping because milk is flowing, but this will drive the production higher. Most babies need 24-32 ounces (720-960 mL) of milk each day.

Reducing the frequency and duration of pumping can also help drive down milk production. For example, if pumping every 3 hours, try to pump every 4 hours or for fewer minutes each session. If your milk flows very quickly, you may need to reduce your volume pumped during a session rather than the number of minutes.

La **extracción exclusiva de leche** es una razón frecuente de producción excesiva, ya que el extractor nunca recibe la señal de que el seno está "lleno". El extractor no recibe la misma retroalimentación que proporciona el bebé para saber cuándo detenerse y puede continuar extrayendo leche más allá de las necesidades del bebé. **Esto te puede llevar a extraer más leche de la necesaria**. Puedes disminuir la producción apagando el extractor una vez que hayas extraído una cantidad suficiente de leche para cubrir lo que tu bebé consume. Puede ser tentador continuar extrayéndose leche mientras esta siga fluyendo, pero hacerlo puede aumentar aún más la producción. La mayoría de los bebés necesitan entre 24 y 32 onzas (720–960 mL) de leche al día.

Reducir la frecuencia y la duración de las sesiones de extracción también puede ayudar a disminuir la producción de leche. Por ejemplo, si actualmente te extraes leche cada 3 horas, puedes intentar hacerlo cada 4 horas o durante menos minutos en cada sesión. Si la leche fluye muy rápidamente, puede ser necesario reducir la cantidad de leche extraída durante cada sesión en lugar de reducir el número de minutos.

Substances that Decrease Milk Production

Some herbs and medications can reduce milk production, including the following below. Please speak with your doctor prior to starting any medications or herbs to ensure they are safe for you

- **Peppermint tea**, 1 cup twice a day.
- The **herb sage**, purchased as an extract or taken as a tea twice a day.
- **Decongestants** such as pseudoephedrine
- The birth control pill with **estrogen**
- Prescription medications, mainly **cabergoline**.

Sustancias que disminuyen la producción de leche

Algunas hierbas y medicamentos pueden disminuir la producción de leche, entre ellos los siguientes. Consulta con tu médico antes de comenzar a tomar cualquier medicamento o hierba para asegurarte de que sea seguro para ti.

- **Té de menta:** 1 taza, dos veces al día.
- **Salvia:** puede utilizarse como extracto o tomarse en forma de té dos veces al día.
- **Descongestionantes,** como la pseudoefedrina.
- Anticonceptivos hormonales que contienen **estrógeno.**
- Medicamentos recetados, principalmente la **cabergolina.**

See a Lactation Specialist

If the tips above are not sufficient to help bring down milk production or if problems develop along the way, such as clogged ducts or recurrent mastitis, please seek advice from a lactation consultant or breastfeeding medicine specialist.

Consulta con un especialista en lactancia

Si las recomendaciones anteriores no son suficientes para ayudar a disminuir la producción de leche, o si surgen problemas durante el proceso, como conductos obstruidos o mastitis recurrente, busca orientación de una consultora de lactancia o un especialista en medicina de la lactancia.