

# ¿Qué es la relactación?

ESCRITO POR JENNIFER LINCOLN, MD, IBCLC, GINECO/OBSTETRA CERTIFICADA POR EL CONSEJO NACIONAL

La relactación o re-lactancia es la práctica de estimulación de producción de leche materna después de haber dejado de hacerlo. Esto sucede unos días después de haber dejado de amamantar o hasta después de unos cuántos meses. Puede ser importante para entender este proceso, si se sabe por qué la madre quiere hacerlo y cómo funciona.

Possiblemente la madre haya dejado de amamantar por varias razones. Quizá nunca en realidad empezó y alimentó al bebé con fórmula desde el inicio, o que dejó de amamantar cuando pensó que no producía suficiente leche, solo para darse cuenta de que su producción de leche materna era adecuada. El regreso al trabajo es otra razón por la que la madre deja de darle el pecho, como lo es cuando se tiene una enfermedad mental severa y se está demasiado mal o sea necesario tomar medicamentos que no sean compatibles con amamantar.

Sin embargo, no todas las madres que dejan de amamantar deseaban hacerlo, y aquí es cuando entra la relactación. Es posible que la madre quiera hacer la relactación una vez que se dé cuenta que su bebé no tolera bien la fórmula o que decida que quiere bombearse la leche en el trabajo. Es también posible que quiera reanudar a amamantar si su bebé desarrolla problemas médicos y los beneficios de la leche materna puedan ser muy buenos para un bebé médicalemente frágil.

El proceso de relactación implica unos principios generales. El primero es ofrecerle contacto de piel-a-piel y darle acceso al pecho. Para los bebés que nunca hayan amamantado, es importante saber por qué no entienden que se tienen que prender del pecho de inmediato, y que es posible que necesiten un poco más de tiempo, apoyo y paciencia para poder aprender a amamantar. Este tiempo de amamantar debe ser un tiempo de felicidad y no de estrés y frustración.

Con frecuencia se utiliza un sistema suplementario de lactancia (o SNS en inglés) para ayudar a que los bebés se vuelvan a prender del pecho. Esto se logra al colocar un pequeño tubo cerca del pezón de la madre. Este tubo está conectado a una botella o bolsa que contiene leche materna extraída o fórmula. Cuando el bebé se prende al pezón, tiene también este tubo en la boca, así que cuando succiona, recibe leche. El resultado positivo es automático y ayuda a motivar a que el bebé siga succionando, y esta acción estimula a que el cuerpo de la madre permita bajar su propia leche.

Ocasionalmente se utilizan medicamentos para estimular o aumentar la producción de leche materna durante la relactación. Es importante que esto lo haga bajo supervisión de un doctor o un consultor de lactancia. Otras técnicas que pueden ayudarla incluyen bombeos frecuentes y compresiones de senos para estimular más la producción de leche.

Durante el proceso, siempre debe recordar el primer principio: ¡alimente al bebé! No le debe faltar la alimentación al bebé mientras está tratando de aumentar su producción de

---

leche. Debe controlar con cuidado el peso del bebé y complementar con leche materna donada o fórmula cuando sea necesario y como parte de este proceso, la mamá no debe tener sentido de culpa durante este tiempo. Ya sea que el bebé reciba con el tiempo toda su nutrición del pecho o solo una parte, la madre debe ser felicitada por hacer el esfuerzo y debe saber que cualquier cantidad de leche es mejor que nada.

En general, cuánto más pequeño sea el bebé (menos de 3 meses), mayor éxito va a tener para que se prenda del pecho y para la relactación. Sin embargo, si el bebé no se prende del pecho, sigue siendo posible que la madre se bombee la leche y que se la ofrezca en un biberón para que pueda recibir los beneficios de la leche materna.

Lea más en [www.bundoo.com](http://www.bundoo.com)

## Conclusiones

- La relactación es la práctica de estimulación de producción de leche materna después de haber dejado de hacerlo.
- La relactación se hace, cuando una mujer que haya dejado de amamantar desea volver a hacerlo.
- Para el éxito de la relactación, es necesario mucho contacto de piel-a-piel y estimulación del pecho.
- Aunque la madre no sea capaz de volver a producir por completo, ¡cualquier cantidad de leche materna es mejor que nada!