

Leaking

Milk leaking from the breasts is common when you first start nursing. This usually goes away by the time the baby is 6–8 weeks old.

In the meantime, here are some things you can do to help.

- Wear breast pads. You can buy washable breast pads at grocery, drug, baby or discount stores. You can also use some things from around the house like cotton handkerchiefs folded-up, cut-up cloth diapers, tube socks or T-shirts. If you want to make your own pads, be sure they are clean before using.
- Using a plastic liner to catch leaks will keep the wetness against your skin and may cause sore nipples or infections. Air drying your nipples is the best way to avoid trapping moisture.
- If you wear breast pads, change them when wet, so your breasts stay dry.
- If you feel your breasts starting to leak, simply cross your arms over your chest and apply pressure to your breasts. This will reduce leaking. No one will know what you are doing!
- Your milk may leak from one breast while you nurse with the other. This is a good sign of letdown. Firm pressure with your hand can stop this or you can talk with your breastfeeding counselor about using a milk saver.
- Colored patterns or layered clothing can help hide leaks.
- If you leak at night, you may want to consider wearing a bra with breast pads to catch the leaks. Use a towel on the bed so you won't have to change the sheets each night.
- Nurse the baby before having sex to prevent leaking.
- Leaking will not last forever! Keep a good sense of humor and time will take care of the rest.

If you have questions, call your WIC peer counselor, breastfeeding coordinator, lactation consultant, or doctor.

Name _____ Phone _____

El goteo de leche es normal cuando usted empieza a dar el pecho. Generalmente desaparece cuando el bebé tiene de 6 a 8 semanas.

Mientras tanto hay algunas cosas que pueden ayudarle.

- Use protectores de lactancia. Puede comprar protectores reutilizables en tiendas, en el supermercado, o en farmacias. También, puede utilizar algunas cosas que tenga en casa como pañuelos de algodón doblados, tela de pañales, o calcetines o camisetas cortados en pedazos. Si quiere hacer sus propios protectores, asegúrese de que están limpios antes de usarlos.
- Tapar el goteo con protectores de plástico mantiene la humedad en contacto con la piel y puede causar irritación o infección en los pezones. Dejar secar los pezones al aire es la mejor forma de no retener la humedad.
- Si usted usa protectores, cámbieselos cuando estén mojados para que sus senos se mantengan secos.
- Si siente que sus senos empiezan a gotear leche, simplemente cruce los brazos sobre los senos y haga presión sobre ellos. Esto detendrá el goteo. ¡Nadie se dará cuenta de lo que está haciendo!
- Puede que la leche gotee del otro seno mientras está amamantando al bebé. Ésta es una buena señal para saber que la leche está lista. Si presiona firmemente con la mano puede pararla o puede hablar con su consejera de lactancia sobre utilizar un recolector de leche materna.
- Póngase ropa que disimule los goteos como diseños de color o vístase en capas.
- Si el goteo ocurre por la noche, sería buena idea llevar un sostén con protectores para retener el goteo. Ponga una toalla en la cama para no tener que cambiar las sábanas cada noche.
- Amamante al bebé antes de tener relaciones sexuales para prevenir el goteo.
- ¡El goteo no durará para siempre! Mantenga un buen sentido del humor y el tiempo se encargará del resto.

Si usted tiene alguna pregunta, llame a su consejera de WIC, coordinadora de lactancia, especialista en lactancia, o a la doctora.

Nombre _____ Teléfono _____