



For a Better State of Health

Secando Su Leche

- Si sus pechos están blandos y tiene solamente un poquito de calostro/leche, no estimule el tejido del pecho ni las áreas de los pezones.
- Cuando esta parada en la ducha, colóquese de espalda hacia la cabeza de la ducha y deje caer el agua sobre sus hombros. No deje que la corriente de agua pegue directamente sobre sus pechos.
- Use un sostén que le quepa y le dé buen apoyo todo el tiempo dentro de los próximos días.
- Tome acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno si sus pechos se sienten pesados o incómodos. Tome Benadryl como está indicado en el paquete. Esto ayudará a secarla (le puede dar sueño).
- Para la hinchazón en el área del pecho, use una bolsa de hielo o coloque hielo en una bolsa de plástico para hacer una bolsa de hielo. Coloque una tela finita entre la bolsa de hielo y sus pechos, como ser una toalla para platos o funda de almohada. Una alternativa a las bolsas de hielo son hojas de repollo. Lave el repollo fresco y refrigérelo. Separe las hojas y colóquelas sobre sus pechos, una hoja a la vez. Déjela puesta hasta que la hoja se ablande. Puede continuar usando las hojas de repollo hasta que sus pechos ya no estén llenos.
- Si planea resumir las pastillas anticonceptivas, hable con su médico. El estrógeno en la pastillas tipo combinación va a disminuir su suministro de leche rápidamente.
- Una forma natural de estrógeno es el té de salvia. También le disminuirá la leche. Puede usualmente obtener hojas frescas de salvia en la sección de productos frescos del mercado. Vierta agua hervida sobre una cucharita de té de salvia, cole las hojas y tome el líquido cuando esté suficientemente frío. Tome una taza 3 a 4 veces al día por 2 o 3 días. Puede ir a un mercado de comidas naturales para obtener extracto de salvia. Siga las instrucciones en la botella para diluirlo.
- Recuerde que su calostro/leche se le va a ir y que puede tomar varios días. Tenga paciencia.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Drying Up Your Milk

- If your breasts are soft and you have just a little colostrum/milk, do not stimulate the breast tissue and nipple areas.
- When standing in the shower, have your back to the shower head and let the water run over your shoulders. Do not let the stream of water directly hit the breasts.
- Wear a well-fitting and supportive bra at all times over the next few days.
- Take acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen if your breasts feel heavy or uncomfortable. Take Benadryl as directed on the package. This will help to dry you up (it may make you sleepy).
- For swelling in the breast area, use an ice pack or put ice in a plastic bag to make an ice pack. Place a thin cloth between the ice pack and your breasts, such as a dishcloth or pillowcase. An alternative to ice is cabbage leaves. Wash fresh cabbage and refrigerate. Separate the leaves and lay them over your breasts, one leaf at a time. Leave in place until the leaves become soft. You can continue to use cabbage leaves until the breasts are no longer full.
- If you plan to resume birth control pills, speak to your doctor. The estrogen in the combination type pills will rapidly decrease your milk supply.
- A natural form of estrogen is fresh sage tea. It will also decrease the milk. You can usually obtain fresh sage leaves from the produce section in the grocery store. Pour boiling water over about a teaspoon of sage leaves, strain out the leaves and drink the liquid when cool enough. Drink a cup 3 to 4 times a day for 2 to 3 days. You may go to a natural foods store to obtain an extract of sage. Follow the directions on the bottle for diluting.
- Remember that your colostrum/milk will go away and that it may take a few days. Be patient.