

4. ¿CÓMO SE PRODUCE

la leche materna?



Desde el momento en que nace tu bebé, tus pechos ya se encuentran llenos de calostro, aunque tú no sientas o veas algo. Ese es el mejor momento para iniciar la lactancia, ya que esto ayudará a que se establezca la producción de leche.



Es muy importante que comprendas que tu producción de leche no depende de que consumas atoles, cervezas u otro alimento que te sugieran. Depende del vaciamiento de tu glándula; es decir, mientras más leche salga de tus pechos más leche producirás. Así entre más succione el bebé, más leche tendrás. Gracias a esto es factible que una mujer que tiene gemelos genere suficiente leche para ambos.

La producción de leche se inicia cuando estás embarazada después de la semana 27. Tu cuerpo empieza a fabricar un poco de leche a la que llamamos precalostro, por lo que puedes o no ver alguna gota de leche de vez en cuando. Cuando nazca tu bebé y lo coloques al pecho consumirá una parte de esa leche además de lo que se produzca en ese momento, el calostro.

El calostro, suele ser muy amarillo y se caracteriza por tener un alto porcentaje de anticuerpos, por lo que se dice que es como la “primera vacuna del bebé”, tiene más cantidad de cloro y sodio, pero menor cantidad de lactosa.

Después de 48 a 72 horas, la cantidad y composición de leche que producen tus pechos se irá modificando pasando por *leche de transición* hasta *leche madura*, a este proceso suele llamársele “bajada de la leche, golpe de leche o subida de la leche”.

La *leche madura*, se estará produciendo alrededor del día 17 después del nacimiento de tu bebé, esta leche se divide en dos: *leche inicial o anterior*, es la leche que sale en cuanto el bebé se prende al pecho y tiene más porcentaje de lactosa y de agua, después de unos minutos de que tu bebé esté comiendo, sale la *leche final o posterior* que tiene mayor porcentaje de grasas. Así, lo importante será permitir que tu bebé succione el tiempo que necesite para alcanzar a tomar la *leche final*, para poder subir adecuadamente de peso y tener la sensación de estar satisfecho, ya que las grasas son el nutrimento que más tiempo tarda en asimilar el aparato digestivo.

Cuando tu bebé se prende al pecho y comienza a mamar, tu cuerpo lo percibe y se generan dos hormonas, una que se encargará de la producción de leche: *la prolactina*; y la otra: *oxitocina*, encargada de que la glándula se “exprima” para una correcta salida de leche (eyección de leche).

Por lo tanto para facilitar la producción de leche, debes:

- Amamantar al bebé cuando muestre signos de tener hambre, es decir a libre demanda (al menos 8 veces en 24 horas).
 - Ofrecer el primer pecho sin restringir el tiempo (aproximadamente 15 a 20 minutos en los primeros días) antes de ofrecer el segundo pecho.
 - Amamantar al bebé hasta que esté satisfecho (algunos quedan satisfechos con un sólo pecho sobre todo los primeros días).
 - Mantenerte hidratada tomando mucha agua.
 - Llevar una alimentación equilibrada y suficiente.
 - Tratar de descansar haciendo pequeñas siestas a lo largo del día.
- El agotamiento puede afectar tu producción de leche.



¿Sabías que una mujer que adopta puede producir leche porque el estímulo de la succión del bebé en el pecho hará que se produzcan las hormonas necesarias para la producción de leche?



AMAMANTAR A LIBRE DEMANDA:

Significa que la madre alimentará al pequeño de acuerdo a sus necesidades, lo cual no implica que el bebé hará lo que quiera en el momento que quiera.

Es muy importante establecer rutinas de sueño, de baño, etc. ya que dan seguridad al bebé; sin embargo, habrá momentos en que por enfermedad o por estar pasando por un brote de crecimiento el bebé se alimentará con mayor frecuencia.