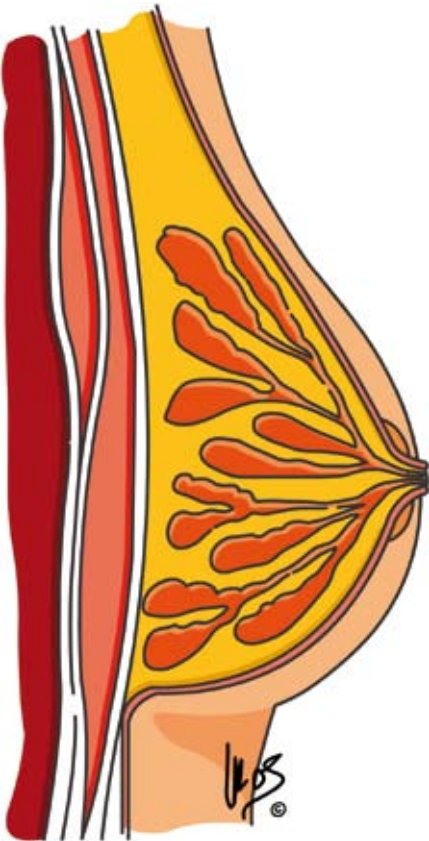


## 6.

# ¿Cómo funciona el pecho y la lactancia?

Ascensión Gómez López



*“La lactancia no funciona más que por el ritmo de succión del bebé, y cada bebé es único. Cada madre fabrica la leche que su hijo necesita, y cuantas más veces le pida, más leche producirá. Por este motivo es sumamente importante no establecer horarios ni restricciones”.*

## Funcionamiento del pecho

La forma y tamaño de las mamas depende fundamentalmente de la cantidad de tejido graso que contienen, y no de su capacidad para producir leche. De la misma manera, la forma y tamaño del pezón pueden influir en el establecimiento de una succión más o menos correcta pero no es condicionante de la posibilidad de lactar. Tan sólo un mínimo porcentaje de mujeres (alrededor de un 5%) pueden tener verdaderos impedimentos físicos para poder establecer una lactancia exitosa.

Independientemente de la forma y el tamaño del pecho o el pezón, lo que verdaderamente asegura la correcta succión es el acoplamiento entre la boca del bebé y la mama. Esta succión, que no solamente es la “aspiración” de la leche sino todo un conjunto de movimientos que ordeñan el pecho, desencadena unos reflejos en la madre: la producción (lactogénesis) y la salida (eyección) de la leche.

El pecho es una fábrica de leche, con un pequeño depósito de almacenaje. El tejido glandular (la fábrica) está compuesto por multitud de alveolos que elaboran leche de forma continua. Estos alveolos se comunican y convergen en una serie de conductos cuya función es almacenar y conducir la leche hacia el exterior. Los conductos son de muy pequeño calibre en su inicio, y se van haciendo cada vez más gruesos a medida que se acercan a la salida. Detrás de la areola alcanzan su mayor tamaño y se llaman senos galactóforos. Aquí se acumula una pequeña cantidad de leche, y es el lugar que debe presionar la lengua del bebé para poder sacar el contenido. Los senos se estrechan nuevamente al atravesar el pezón.

Desde las primeras semanas del embarazo el pecho se prepara para lactar. Tras el parto se ponen en marcha una serie de mecanismos hormonales con el fin de favorecer la lactancia. Además, inmediatamente después del nacimiento, el bebé está alerta y con muchas ganas de engancharse a la teta, por lo que las primeras horas son fundamentales para una feliz lactancia.

Las principales hormonas que participan en la regulación de la producción y eyección de la leche son la prolactina y la oxitocina.

La prolactina es la hormona más importante de la lactancia, tanto para el desarrollo de la mama en los primeros meses del embarazo, como durante la lactogénesis. Durante la lactancia, el nivel de prolactina está elevado, y aumenta aún más durante la toma del bebé. Estos niveles de prolactina tienen un ritmo circadiano, y son mayores durante la noche que durante el día. Por tanto, las tomas nocturnas son importantes para el mantenimiento de la lactancia.

La oxitocina se segrega en respuesta a un estímulo del pezón, y ante estímulos emocionales, visuales, auditivos o de origen olfativo, casi siempre relacionados con el bebé. La madre siente la salida de leche con sólo oír llorar a su bebé, con verlo, con olerlo o simplemente hablando de él.

En cuanto a la inhibición de la lactancia, ahora se conoce que hay una proteína llamada FIL (feedback inhibitor of lactation) segregada por las propias células del alveolo. Si no se vacía la leche con frecuencia, esta proteína inhibe la producción de leche. Cuanto más tiempo permanece la leche en el interior del pecho, menos cantidad se produce, ya que la proteína FIL es la encargada de dar la orden de no fabricar más cantidad. Cuanto más frecuentemente se vacíe la mama, menor cantidad de tiempo está la proteína FIL en contacto con el alveolo, y mayor cantidad de leche se producirá.

Por lo tanto, la lactancia no funciona más que por el ritmo de succión del bebé, y cada bebé es único. Cada madre fabrica la leche que su hijo necesita, y cuantas más veces le pida, más leche producirá. Por este motivo es sumamente importante no establecer horarios ni restricciones; la lactancia materna es a demanda, tantas veces como el bebé quiera, tanto tiempo como quiera.

## Composición de la leche

La composición de la leche en cada especie es diferente pues depende del tamaño y la velocidad de crecimiento de las crías. La leche humana es ÚNICA Y ESPECÍFICA para el ser humano y ninguna leche de origen animal puede imitarla. Además, la leche está viva porque contiene células, nutrientes, hormonas, anticuerpos (defensas), etc. Cambia continuamente según las necesidades del niño. Cambia incluso a lo largo de una toma: es más ligera y acuosa al principio y más grasa al final.

Durante los primeros 4 días se produce el calostro, que es un líquido amarillento y espeso, de escaso volumen pero muy rico en anticuerpos. No tiene muchas calorías, pero es lo ÚNICO que necesita un recién nacido sano para adaptarse mejor al mundo exterior y protegerlo de infecciones. Se producen entre 2 y 20 ml por toma y aunque parezca muy poco, es suficiente para un recién nacido. El tamaño de su estómago es aproximadamente como el de su propio puño, así que no necesita grandes cantidades, pero sí tomas frecuentes (no solo los primeros días, sino durante varios meses), ya que su crecimiento es bastante rápido (los bebés suelen doblar el peso de nacimiento a los seis meses, y casi lo triplican al año). El calostro tiene efectos laxantes y ayuda al bebé a evacuar el meconio (primeras heces, de color muy oscuro) de su intestino, eliminando así la bilirrubina, que en exceso provoca ictericia (color amarillento de la piel).

Entre el 4º y el 6º día se produce un aumento brusco en la producción de leche (subida de la leche), que sigue posteriormente aumentando hasta alcanzar un volumen de 600-700 ml/día entre los 15 y 30 días postparto. La leche que se produce durante este periodo es la leche de transición, que es de composición intermedia y va variando día a día hasta alcanzar la composición de la leche madura a los 15-30 días del nacimiento.

La leche madura tiene una gran variedad de componentes nutritivos y no nutritivos. El volumen promedio de leche madura producida por una mujer es de 700-900 ml/día durante los 6 primeros meses postparto. Si la madre tiene gemelos se producirá un volumen suficiente para cada uno de ellos, siempre que la lactancia sea a demanda.