

# LACTOGÉNESIS

La producción de leche materna o lactogénesis abarca tres etapas:

## Lactogénesis I

## Lactogénesis II

## Lactogénesis III

- Es posible que el parto prematuro, el método del parto y otros factores tengan un impacto en la lactogénesis I. Estos factores quizá expliquen por qué las madres que tienen un parto prematuro, a menudo son incapaces de tener una producción completa de leche.

### Lactogénesis I.

En esta primera etapa se comienza a formar la leche y aumenta su contenido de lactosa y proteína; esta etapa se extiende hasta los primeros días posparto.

### Lactogénesis II.

Esta etapa comienza 2 a 5 días después del parto y se caracteriza por aumento del flujo sanguíneo a la glándula mamaria. Desde el punto de vista clínico, se le considera el inicio de la secreción copiosa de leche o el momento en que “baja la leche”. En los primeros 10 días de vida del recién nacido ocurren cambios importantes tanto en la composición como en la cantidad de leche que es posible producir.

### Lactogénesis III

Esta etapa de producción de leche materna comienza alrededor de 10 días después del nacimiento y constituye el momento en que la composición de la leche se estabiliza.

## CONTROL HORMONAL DE LA LACTANCIA

Las hormonas prolactina y oxitocina son necesarias para el establecimiento y mantenimiento del aporte de leche.

La **prolactina** estimula la producción de leche y la succión constituye el principal estímulo para la secreción de esta hormona, ya que duplica sus concentraciones.

**Otros factores de estimulación son:**

- Estrés
- Sueño
- Relaciones sexuales



Para prevenir la producción de leche durante los últimos tres meses del embarazo, un factor inhibidor liberado por el hipotálamo suprime la actividad de la prolactina.

La inmunoglobulina A y otras proteínas del plasma son captadas por la sangre materna y llevadas hacia las células alveolares. Estas proteínas luego se secretan hacia los conductos de leche.

## PÉRDIDA DE PESO DURANTE LA LACTANCIA

Para establecer los DRI se toma en cuenta una pérdida de peso de 0.8 kg/mes. Además, durante la lactancia se presentan al parecer mecanismos que favorecen el uso de las reservas maternas de grasa y la liberación de nutrientes a la mama.

**Los estudios sobre la pérdida de peso durante la lactancia también sugieren que es posible lograr una restricción modesta de energía (500 cal por día) sin grandes disminuciones en la calidad de la dieta materna, pero que el contenido de macronutrientes de la dieta quizá influya en forma diferencial en la pérdida de peso y en el contenido de grasa de la leche.**



## HIPERLACTACIÓN

Sucede cuando el volumen de leche que produce la madre excede con mucho la ingesta del bebé. Una eyección de leche cuantiosa puede ser señal de sobreproducción. Otros signos incluyen:

- Mamas que no se drenan por completo durante la alimentación.
- Obstrucción crónica de los conductos.
- Fugas entre alimentaciones y dolor a la eyección de la leche o en un sector profundo de la mama.

El tratamiento para la madre es reducir la producción. Esto puede hacerse haciendo que el bebé se alimente sólo de una de las mamas mientras la madre extrae la leche del otro lado para su comodidad. También pueden utilizarse hojas de col o compresas frías para disminuir la producción de leche.



## NUTRICIÓN DURANTE LA LACTANCIA

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición



Julissa Cárdenas Rodas

Febrero 11, 2022.