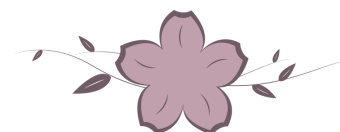


**NOMBRE DEL PROFESOR : L.N JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**  
**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.**  
**CARRERA: NUTRICIÓN**  
**GRADO: 4TO. CUATRIMESTRE**  
**CURSO: EMBARAZO Y LACTANCIA**



**BIBLIOGRAFIA .**

<https://happymami.com/lactancia-materna/>



# Lactancia materna

## Lactogenesis

habilidad de producir lactosa

### Lactogénesis I

Ocurre durante el embarazo (aproximadamente desde el 5º-6º mes).

Se produce una pequeña cantidad de leche, aunque la prolactina está inactiva por la acción de progesterona y lactógeno placentario.

### Lactogénesis II (Subida de la leche)

Comienza después del parto, cuando disminuyen rápidamente los niveles de progesterona y lactógeno placentario.

Se produce una gran cantidad de leche materna, y puede presentarse dolor o hinchazón en las mamas.

Generalmente ocurre alrededor del tercer día postparto, aunque algunas madres pueden notarlo después de 72 horas.

La producción de leche depende de la succión frecuente del bebé.

## Factores que Favorecen la Lactogénesis

Contacto piel con piel entre madre e hijo.

Inicio temprano del amamantamiento (dentro de la primera hora postparto).

Amamantamiento frecuente y efectivo.

Vaciado adecuado de la mama.

## Factores que Dificultan la Lactogénesis

Obesidad y diabetes mal controlada

Retención de restos placentarios.

Partos difíciles y estrés.

## Galactopoyesis (Lactogénesis III)

Proceso que mantiene la producción de leche establecida.

La cantidad de leche se adapta a las necesidades del bebé, dependiendo del vaciado eficaz de la mama.

## Regulación de la Producción de Leche

### Prolactina

Producción aumentada durante el embarazo.

Después del parto, se libera en pulsos, especialmente en respuesta a la succión del bebé.

Estimula la producción de leche materna.

### Oxitocina

Liberada en respuesta a la succión y otros estímulos relacionados con el bebé.

Facilita la eyeción de la leche al contraer las células que rodean los alvéolos.

El estrés puede inhibir su efecto.

### Importancia de la Succión del Bebé

La succión efectiva del bebé no solo regula la cantidad de leche, sino también su composición.

La producción de leche se adapta de forma continua a las necesidades del bebé.  
Resumen