

## CONSULTAS / LA LACTANCIA MATERNA

**Cintia BORJA**  
Enfermera, consultora  
lactancia certificada IBCLC



La propia naturaleza sabe que no es necesario producir leche hasta que el bebé nazca, así que al desprenderse la placenta, se producen una serie de hormonas encargadas de desencadenar la producción láctea.

Las principales hormonas responsables de la lactancia son la prolactina y la oxitocina. La prolactina es la encargada de producir leche y la oxitocina desencadena la eyección (salida) de la leche. A más cantidad de prolactina más leche se produce.

¿Qué debe de hacer una madre para tener más cantidad de prolactina? Muy fácil, tener lo máximo posible el bebé al pecho y evitar que la perturben obstaculizando la lactancia diciéndole cosas como «¡Otra vez le estás dando teta!»

Es precisamente lo que necesi-

### HAY QUE DESTERRAR LAS FALSAS CREENCIAS QUE ACONSEJAN QUE PASE TIEMPO ENTRE TOMA Y TOMA

ta, darle pecho y cuanto más mejor. De este modo, los picos de prolactina (la hormona que produce la leche) se mantendrán altos, y esto beneficia al establecimiento de la lactancia.

Por eso, no debemos continuar avivando creencias tan extendidas y sin fundamento como aquellas que afirman que hay que dejar pasar un tiempo entre toma y toma para que los pechos se llenen. Si haces caso de ellas, solo conseguirás que cada vez tus pechos estén más vacíos.

O las recomendaciones de los entendidos de a pie de no dar el pecho durante la noche para que la madre descanse. La madre descansará por la noche y se estresará por el día al ver que cada vez tiene menos leche, puesto que esta práctica repercute negativamente en la lactancia. Durante la noche los picos de prolactina son más altos.

Por lo tanto, si hacemos caso de estas recomendaciones además de preocupar a la madre, fastidiamos al bebé, que al dejar de hacer las tomas nocturnas obtendrá menos leche y con más esfuerzo. También las hormonas de la lac-

## HAY QUE AMAMANTAR DURANTE LA NOCHE

*Las hormonas de la lactancia facilitan el sueño de la madre. Además, la leche materna tiene un aminoácido que favorece el sueño del bebé cuya concentración es mayor por la noche*

tancia facilitan el sueño de la madre, que duerme menos al despertarse para lactar, pero la calidad del mismo es mejor, descansa más.

A su vez la leche materna contiene un aminoácido (triptófano) que favorece el sueño del bebé. Además, la concentración en leche materna de triptófano es mayor durante la noche.

Ante el desconocimiento es preferible estar callados porque generar dudas en la madre sobre «si tiene suficiente leche» o si esta

ambiente tranquilo y no tratar de dar consejos a quien en esos momentos no lo necesita.

Así mismo, facilitar no separar al bebé de su madre favorece que pueda alimentarlo inmediatamente después del parto a libre demanda. De este modo, la madre va a tener un mayor volumen de leche a las 24 -48 horas después del parto, cuestión fundamental para tener un buen inicio de la lactancia, ya que en esos primeros días se generan en la madre tantas dudas y/o problemas.



La Razón

Si el bebé no mama por la noche, le costará más hacerlo de día

«es buena o no», provoca desconfianza, estrés, miedo, y el organismo ante estas situaciones de alarma responde segregando hormonas (adrenalina, cortisol) que inhibirán a las responsables de la lactancia. El resultado es que, disminuyen su producción o hace que la leche no salga.

Para garantizar una lactancia materna exitosa se necesita una frecuencia adecuada de tetadas (entre diez y doce en 24 horas).

Para conseguirlo, hay que proporcionar a la madre y al bebé un

Los hospitales y centros de salud deberían estar dotados de personal especializado en lactancia materna para que la madre que tenga algún problema disponga de la ayuda de personal cualificado que pueda asistir a la madre que desea amamantar. De esta manera se evitaría que un alto porcentaje de inicios de lactancias se vean malogradas.

Pueden enviar sus preguntas a [consultalactancia@larazon.es](mailto:consultalactancia@larazon.es)

# LA RAZÓN

Ahora, llévate todos los lunes

## GRATIS

con La Razón  
la revista LOVE



Esta semana: **TAMARA FALCÓ**  
"Veo a mi padre feliz, contento y rejuvenecido"



## Nueva revista LOVE

Con más corazón, más páginas  
y **nuevas secciones** de moda, belleza  
y bienestar. Ahora, empieza la semana  
con **la revista del corazón más completa.**

## GRATIS

todos los  
lunes con

