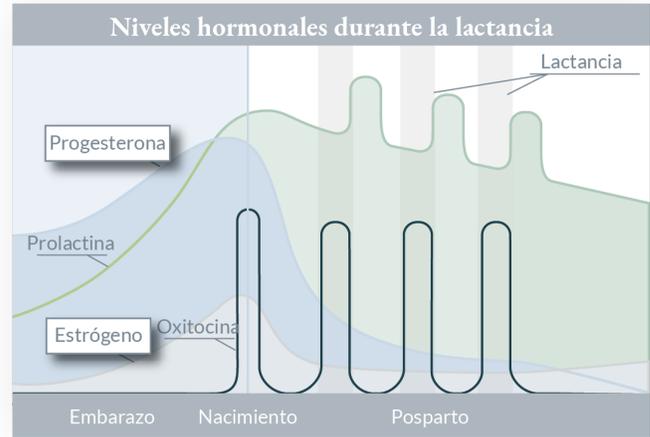


¿Cómo producen leche mis senos?

Pregunta: ¿Cuándo comienzan a producir leche mis senos?

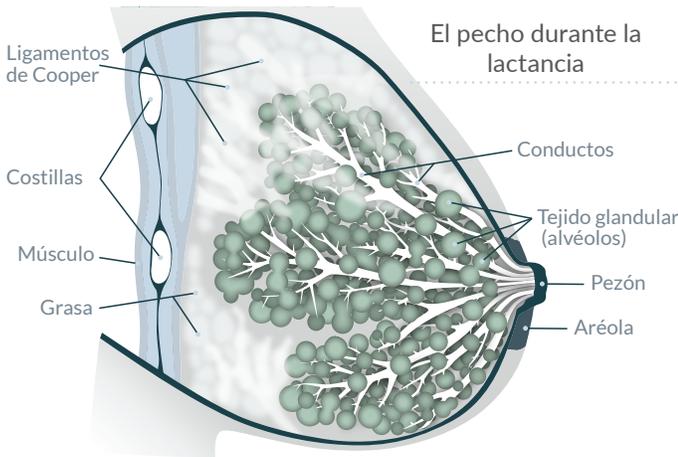
Respuesta: Los senos de una mujer comienzan a prepararse para producir leche cuando queda embarazada. Los cambios en los senos son causados por cuatro hormonas principales. Estas hormonas hacen que los conductos y el tejido glandular (alvéolos) crezcan y aumenten de tamaño. Sus senos comienzan a producir la primera leche, llamada calostro, durante el segundo trimestre. El calostro es espeso y de un color que varía entre transparente y amarillo. Una vez que nace su bebé y la placenta es expulsada, su cuerpo comienza a producir más leche. Durante los días siguientes, la cantidad de leche que producen sus senos aumentará y el color cambiará hasta tener un aspecto más acuoso y blanco.



Pregunta: ¿Puedo ayudar a mis senos a producir leche?

Respuesta: Sí, hay cuatro hormonas que ayudan a sus senos a producir leche: el estrógeno, la progesterona, la prolactina y la oxitocina. Su cuerpo sabe naturalmente cómo ajustar el nivel de estas hormonas para ayudar a sus senos a producir leche, tal como se observa en el dibujo anterior. Hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a sus senos a producir leche:

1. Amamante a su bebé o extráigase leche al cabo de una hora del nacimiento.
2. Amamante a su bebé o extráigase leche de 8 a 10 veces cada 24 horas, aproximadamente cada 3 horas.
3. Masajee y apriete delicadamente sus senos antes de amamantar o extraerse leche, y mientras lo hace.
4. Si se extrae leche con un sacaleches, después hágalo con su mano durante unos minutos para ayudar a vaciar toda la leche de sus senos.



PRODUCCIÓN DE CALOSTRO Y LECHE (momentos aproximados)

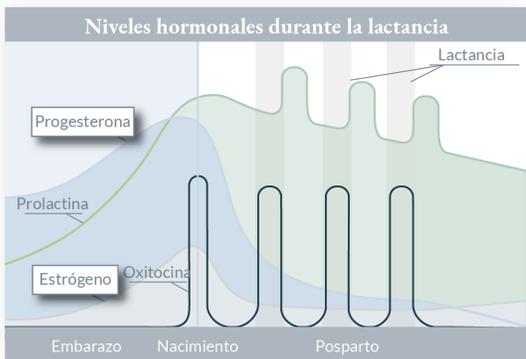
	Embarazo		Nacimiento	Postpartum		
	2.º trimestre	3.º trimestre	Nacimiento	Días 2 a 4 posparto	Días 5 a 14 posparto	Día 14 posparto en adelante
Calostro	X	X	X	X		
Leche de transición				X	X	
Leche madura						X

Pregunta: ¿Qué hacen el estrógeno y la progesterona?

Respuesta: El estrógeno y la progesterona preparan a sus senos para producir leche. Estas hormonas son liberadas por la placenta durante el embarazo. Tienen dos funciones fundamentales. Aumentan el tamaño y el número de conductos galactóforos en sus senos. También evitan que su cuerpo produzca grandes cantidades de leche materna hasta después del nacimiento de su bebé. Una vez que su bebé nace



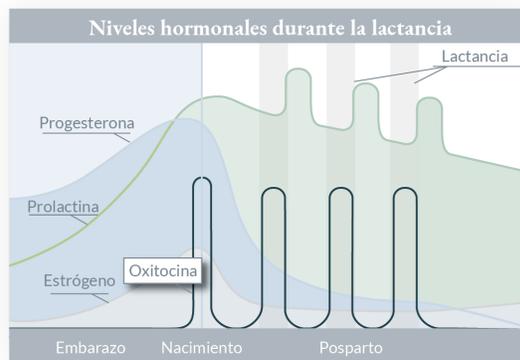
Las cuatro hormonas que ayudan a sus senos a producir leche son: el estrógeno, la progesterona, la prolactina y la oxitocina.



y la placenta es expulsada, el nivel de estas hormonas disminuye. Esta disminución le indica a su cuerpo que es hora de producir leche.

Pregunta: ¿Qué hace la oxitocina?

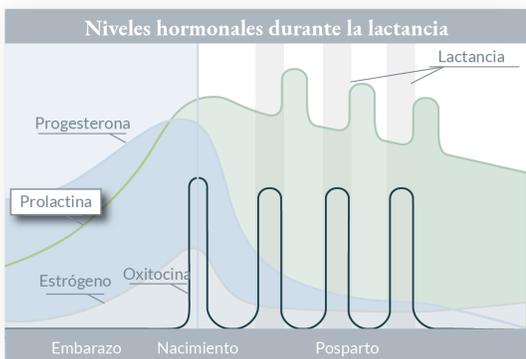
Respuesta: La oxitocina libera la leche de sus senos. Cuando su bebé (o el sacaleches) comienza a succionar e introducir su pezón en la boca, esta hormona es liberada. Esta liberación hace que la leche sea expulsada de los avéolos, fluya por los conductos



y salga por su pezón a la boca del bebé. Este proceso se denomina bajada o reflejo de expulsión de la leche (milk ejection)

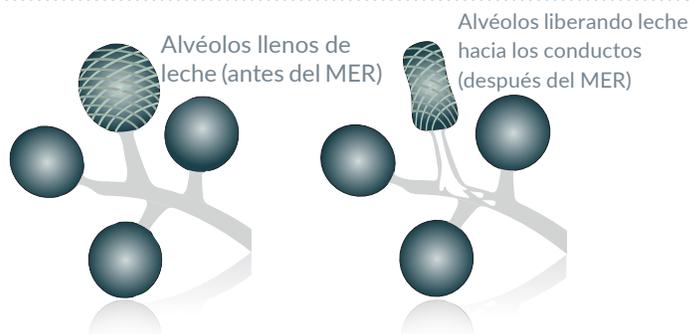
Pregunta: ¿Qué hace la prolactina?

Answer: La prolactina ayuda a sus senos a producir leche. Después del nacimiento de su bebé, los niveles de prolactina aumentan. Cada vez que usted amamanta o se extrae leche, su cuerpo libera prolactina. Con cada liberación de prolactina, su cuerpo produce y almacena más leche en los alvéolos de sus senos. Si el nivel de esta hormona desciende demasiado, su suministro de leche disminuirá. Es por eso que es importante



amamantar o extraerse leche inmediatamente después del parto y, a continuación, a intervalos regulares.

Reflejo de expulsión de la leche (MER)



Esta información es general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención de la salud. Si tiene algún problema que no pueda solucionar rápidamente, busque ayuda de inmediato.

Cada bebé es diferente; ante cualquier duda, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención de la salud.

Referencias

Hale TW, Hartmann PE. Hale & Hartmann's Textbook of Human Lactation. 1st ed. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2007.
 Lawrence RA, Lawrence RM. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession. 7th ed. Maryland Heights, MO: Elsevier Mosby; 2011.
 Love SM, Lindsey K. Dr. Susan Love's Breast Book. 1st ed. MA: Addison-Wesley; 1990.
 Riordan J, Wambach K. Breastfeeding and Human Lactation. 4th ed. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Publishers; 2010.

This is general information and does not replace the advice your healthcare provider. If you have a problem you cannot solve quickly, seek help right away. Every baby is different. If in doubt, contact your physician or other healthcare provider.

References
 Jones F. Best Practice for Expressing, Storing and Handling Human Milk. 3rd ed. Fort Worth, TX: HMBANA, Inc.; 2011.
 Mohrbacher N. Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2010.
 Spangler A. Breastfeeding: A Parent's Guide. 9th ed. Cincinnati, OH: Specialty Lithographing Co; 2010.