

***La leche materna está hecha a medida, contiene todos los nutrientes que un bebé humano necesita.***

## Proceso de la lactancia

El proceso de la lactancia se realiza en tres etapas, cada una iniciada por eventos y acciones diferentes que se producen con el tiempo. El crecimiento mamario se inicia por las hormonas en el primer trimestre y en general se completa alrededor de las 20 semanas de embarazo. Estas mismas hormonas **también inician la producción de leche y la primera leche que su cuerpo produce llamada calostro.**

**Conocida como líquido dorado, el calostro es denso y de color amarillo.** Es alto en proteínas, vitaminas, minerales y anticuerpos vivos que pasan directamente a su bebé y ofrecen inmunidad, lo cual lo protegerá de bacterias y virus a los que puedan estar expuestos. Los bebés en general toman una cucharada de té por período de lactancia en esos primeros días, pero la lactancia frecuente es todo lo que necesitan.

## Leche madura

La próxima etapa de la producción de leche luego del nacimiento del bebé, cuando **su calostro pasa a ser leche madura.** A esto comúnmente se le llama “bajó la leche”, lo cual ocurre en general entre tres y cinco días luego del nacimiento. Para algunos, esto es muy notable porque el pecho puede aumentar drásticamente de tamaño. Pero, para otras, esto puede ser más leve. La leche de transición pasará finalmente a ser leche madura, la cual es casi 90 % de agua. A fin de mantener a su bebé bien hidratado nutricionalmente, el otro 10 % es una combinación perfecta de carbohidratos, proteínas y grasas necesarios para la energía y el crecimiento.

La cantidad de leche materna que produce está básicamente determinada por la cantidad que genera al alimentar al bebé o extraer la leche. **Su extracción de leche le indica a su cuerpo cuánto necesita y cuánto más producir.** Este sistema se conoce como el sistema de oferta y demanda.

## Vínculo posnacimiento

***Su bebé pasará por varias etapas diferentes durante la primera hora de vida y debe hacerlo justo encima de usted con la menor interrupción posible.*** La investigación ha mostrado lo que sucede entre usted y su bebé durante esa primera hora luego del nacimiento puede optimizar la generación del vínculo, además de establecer una relación de lactancia exitosa justo desde el principio. Está calmado y alerta, respira más naturalmente. La saturación de oxígeno aumenta y se transmite a su cerebro y otros órganos. Su temperatura corporal se estabiliza y se mantiene. Su azúcar en sangre se estabiliza y se mantiene normal. Es colonizada con todas las bacterias buenas versus las del hospital y de las enfermeras. Esto lo protegerá de infecciones y ayudará a desarrollar lo que llamamos su microbioma, la base de la buena salud durante el resto de sus vidas.

## Importancia del contacto con la piel

El contacto cutáneo también permite una lactancia inmediata y a largo plazo. Las investigaciones muestran que los bebés que tienen contacto con la piel de sus madres luego de nacer son más propensos a alimentarse de leche materna de manera exclusiva cuando están en el hospital, cuando van a su casa y por períodos más largos.

Referencias y notas al pie:

Información compilada del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. Oficina para la Salud de la Mujer, Washington, DC disponible en: <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/> y La Leche League International, Chicago, IL., disponible en: <http://www.llli.org/>, consultado el 8-20-2018.