
Leche materna: ¿cómo se produce?

Hoy sabemos que la mayoría de las madres sanas, son capaces de producir leche, para uno e incluso para 2 bebés. Siempre que el bebé mame bien. [Cuando desee](#). Y todo lo que desee. Y, sin embargo a muchas madres (y, en ocasiones a sus familiares) les preocupa la posibilidad de no producir la [cantidad suficiente de leche](#) para alimentar a su bebé.

Cómo se produce la leche

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer realiza los cambios necesarios para producir leche tras el nacimiento de su bebé. El pecho materno se desarrolla y prepara durante el embarazo. Al nacimiento la expulsión de la placenta y la succión del bebé provocan primero la salida de [calostro](#) y después la subida de la leche.

Dos hormonas, la **prolactina** y la **oxitocina** son responsables de la producción de leche en la mama. El contacto con el bebé (la sensación del bebé mamando del pecho, su olor, su cercanía, su contacto) y el efecto de vaciado de las mamas, mandan señales al cerebro para que las produzca. La *prolactina* ayuda al pecho a producir la leche. Y la *oxitocina* a que la leche fluya cuando el bebé se agarra. Pero además, la leche materna contiene una proteína llamada **FIL (Factor Inhibidor de la Lactancia)** que ayuda al pecho a regular la cantidad de leche. Así, si queda leche en el pecho, habrá mucho *FIL*. Por el contrario, cuando el pecho se vacía quedará poco *FIL*. De este modo, los pechos pueden dejar de producir leche si el bebé no mama. Y ajustar la cantidad de leche según lo que mama el bebé. Por eso, cuanto más se vacía un pecho, más leche acaba haciendo éste. Si se saca más leche de un pecho que de otro, entonces ese pecho hará más leche que el otro.

Cómo se regula la cantidad de leche que producen los pechos

Los primeros días tras el parto, el pecho de la madre produce calostro: esta leche se produce en cantidades pequeñas, pero muy condensadas de alimento y defensas. Es justo lo que el bebé, que no ha comido nunca, necesita en los primeros días. Entre el 3er y 5º día después del parto, tiene lugar la “subida de la leche”. Aparece leche más fluida en mucha mayor cantidad. Y en las siguientes semanas será la demanda del bebé la que vaya ajustando la producción de leche a sus necesidades. Hacia las 4-6 semanas los pechos no se sienten tan llenos como al principio, porque la producción se ha regulado. Sólo se produce lo que el bebé necesita.

Hoy sabemos que algunas madres pueden almacenar mayor cantidad de leche en sus pechos que otras. Por eso, algunos bebés piden mamar muy a menudo, mientras otros lo hacen menos frecuentemente.

Si tu hijo está contento, mama cuando y cuanto quiere, hace varias cacas líquidas amarillas, y muchos pipis claritos al día, mientras va ganando peso, es un bebé que mama suficiente.

En resumen: cuanto más y más a menudo mama un bebé, y cuanto más vacíos quedan los pechos después de la toma, más cantidad de leche producirá su madre.

Enlaces útiles

[Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#)

. Año de edición: 2012 ([Documento en pdf](#))

Más información...

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [Leche materna](#)

Fecha de publicación: 23-07-2013

Autor/es:

- [M^a Teresa Hernández Aguilar](#). Pediatra. Unidad de Lactancia Materna. Hospital Dr. Peset. Valencia

