

AUMENTANDO LA PRODUCCIÓN DE LECHE, ACTUALIZACIONES SOBRE DIANE WEST Y PAULA MEIER

1.- MAXIMIZAR LA PRODUCCIÓN DE LECHE ANTES DEL NACIMIENTO

- ❖ Extraer leche antes de que el bebé nazca (Cox, 2006)
 - Antiguo método recientemente redescubierto en Australia
 - Podría incrementar la capacidad de producción de leche
 - Particularmente para la hipoplasia
 - Seguro para la mayoría de las madres
 - No hay evidencias de que cause trabajo de parto prematuro
 - La oxitocina surge MUCHO más fuerte con el orgasmo!
 - Beneficios significativos
 - Puede incrementar la capacidad de producción de leche
 - El calostro que se recoge se puede usar como suplemento
 - Cubre la necesidad de la madre de prepararse para amamantar
 - Enseñar cómo extraer leche manualmente
 - Empezar desde la semana 35 del embarazo
 - Cada día después de tomar una ducha caliente, cuando los pechos están calientes
 - Dejar de extraer si se producen calambres o contracciones
 - Usar jeringas periodontales para recoger el calostro extraído
 - Usar la misma jeringa durante 48 horas, refrigerándola entre medias.
 - Congelar las jeringas en bolsas con cierre de zip
 - Llevarlas al hospital para usarlas como suplementación
 - Descongelar poniéndolas bajo agua corriente a temperatura templada

2.- FACILITAR EL LA INSTAURACIÓN INSTINTIVA DE LA LACTANCIA

- ❖ Retrasar el baño de madres y bebés tanto como sea posible
 - Los bebés situados en el torso de sus madres inmediatamente después del nacimiento con las manos libres expanden el líquido amniótico sobre el torso al usar sus manos y cara para encontrar los pechos (*Varendi, 1996; Varendi, 1997*)
 - El olor del líquido amniótico les orienta hacia los pechos como un rastro
 - Secuencia biológica crítica
 - Ayuda a los bebés a conectar con sus instintos de agarre, eso ELICITA los instintos maternos y la liberación hormonal que interviene en la producción láctea.

3.- MAXIMIZAR LA EXTRACCIÓN DE LECHE EN LAS PRIMERAS DOS SEMANAS

- ❖ **Maximizar la extracción de leche para calibrar una alta capacidad de producción**
 - Los receptores hormonales parecen establecerse en el pecho en las primeras 2-3 semanas, en respuesta a la extracción de leche
 - Mientras más leche se extrae, mayor es la capacidad de producir leche para este bebé
 - El proceso de calibración recomienza para cada bebé
 - La extracción de leche extra incluso si se hace sólo durante este tiempo, ayuda a crear el “punto de partida” máximo posible.

-AJUSTANDO EL TRATAMIENTO A LA CAUSA

- ❖ Tratar el problema real subyacente aumenta la probabilidad de mejorar la lactancia
 - También podría ser beneficioso para la madre y el bebé mucho más allá de la lactancia
 - Resistencia a la insulina
 - Restricciones en la lengua
 - Desórdenes en el procesamiento sensorial

-CONSIDERAR EL OBJETIVO

- ❖ **A) Incrementar la prolactina**
 - Producción de leche
- ❖ **B) Incrementar la oxitocina**
 - Eyección de leche

A) INCREMENTAR LA PROLACTINA (PRODUCCIÓN DE LECHE): *Aumentar la extracción de leche*

A.1.-AUMENTAR LA FRECUENCIA DE LAS TOMAS

- ❖ Es la causa número uno de la baja producción de leche
- ❖ Es lo más fácil de revertir
- ❖ En las primeras semanas, las madres con poca producción no podrán permitir más de 2-3 horas o más largas que un intervalo de sueño de 4-5 horas cada día.
- ❖ Sugerir una “luna de miel” con el bebé (vacaciones en casa con el bebé)
 - Pasar 2-3 días en la cama juntos, acunándolo y cuidándolo
 - Tener revistas, snacks y bebidas

A.2.- MEJORAR EL AGARRE:

AMANTAMIENTO BIOLÓGICO

- ❖ Dejar al bebé que se agarre solo
- ❖ Que la madre se recueste hacia atrás de manera que la fuerza de la gravedad ayude
 - NO completamente tumbada
- ❖ La gravedad sujeta el pecho del bebé firmemente contra la madre
 - Aumenta el sentido del bebé de estabilidad y seguridad Baby reaches to take nipple

Para más información: Suzanne Colson

AGARRE CONDUCIDO POR EL BEBÉ

- ❖ Poner al bebé alto entre los pechos de su madre
- ❖ La madre automáticamente agarra la espalda del bebé
- ❖ El bebé empieza a buscar un pecho para agarrarse sólo
- ❖ La madre sólo necesita apoyar al bebé, no guiarlo

Más información: Baby-Led Breastfeeding
Kittie Franz, Dr. Christina Smillie

A.3.-EXTRACCIÓN DE LECHE

- ❖ **Pros**
 - Puede ser útil para aumentar la producción de leche, especialmente si el bebé no se está alimentando bien o no lo hace cómodo
- ❖ **Contras**
 - Puede agotar y sobrepasar a una madre recién parida, especialmente a las que tienen otros hijos mayores
 - Introduce un aspecto mecánico, no natural
- ❖ Requiere:
 - Paciencia
 - Persistencia
 - Un plan consistente
- ❖ No hay un camino directo para hacerlo
- ❖ Hay que estimular la flexibilidad
- ❖ Determinar lo que ella puede hacer y sentirse bien con ello más que sentirse culpable por lo que no ha ocurrido.
- ❖ Ideal: 8-10 sesiones cada 24 horas
- ❖ No es necesario que se espacien exactamente
- ❖ Vaciar el pecho lo más completamente posible
 - **Usar bombas eléctricas de uso hospitalario**
- ❖ Duración de una sesión de extracción
 - La cantidad de tiempo varía según la mujer y la sesión de extracción
 - Evitar mirar el reloj
 - Ella aprenderá cuando sus pechos están vacíos
 - Bombear hasta 2-5 minutos de que la leche deje de salir rápidamente y el pecho parezca drenado.
- ❖ Las bombas de uso hospitalario son normalmente lo mejor
 - El bombeo manual es lo siguiente mejor
- ❖ Dar al niño cualquier la cantidad de leche que se extraiga, sea cuanto sea
- ❖ Asegurarse de que **el embudo es de la talla apropiada:**
 - La mayoría de las mujeres necesitan una talla mayor de la estándar de 24 mm (*Meier, 2004*)
 - ❖ Algunas marcas ahora proveen dos tallas en los kits
 - El pezón debe moverse libremente hacia delante y atrás por los lados del túnel del embudo
 - Debe haber un movimiento apreciable de la areola

OPCIONES DE EXTRACCIÓN:

- ❖ **A.3 a) Extracciones después de las tomas:**
 - Apropriadas cuando el bebé está dejando mucha leche en el pecho
 - Dar el pecho tanto tiempo como el bebé esté activamente chupando y después, bombear
 - También para bebés que sólo chupan bien durante el corto tiempo en el que la leche fluye muy fuerte
 - Cualquier cantidad de leche residual que la bomba extrae se convierte en el suplemento alimenticio del bebé mejor que cualquier leche artificial
 - Bombear después de las tomas
 - Bombear hasta que la leche pare (por lo menos de 10 a 20 minutos)
 - Incluso aunque solo fluya leche durante alguna parte del tiempo
 - Mientras más corta sea la toma, mayor tiene que ser el tiempo de bombeo
 - La cantidad de leche bombeada no importa porque el bebé habrá tomado la mayor parte de ella primero.
 - El objetivo es sobreestimular para decirle al cuerpo que produzca más leche.
 - Si el bebé se “cuelga” del pecho mucho rato sin mamar:
 - Limitar el tiempo en el pecho a cuando el bebé chupa activamente de manera que haya tiempo suficiente para suplementar, bombear y mantener la cordura de la madre
- ❖ **A.3.b) Extracciones entre tomas**

- No buena opción si vemos que sacar sólo poquita leche produce desánimo en la madre
- Para su cuerpo, puede convertirse más en una sesión extra que en una continuación de la toma
- Parte mala: puede que haya menos leche en el pecho para el bebé si se despierta demasiado pronto
- ❖ **A.3.c) Extraer durante la noche**
 - Aprovecha los niveles más elevados de prolactina
 - Ya que la privación de sueño puede reducir la prolactina, es importante tenerlo en cuenta
 - Por lo menos una vez durante la noche, si es posible
 - No poner un despertador, pero si sucede que ella se despierta sola, aprovechar la oportunidad
 - Los efectos sedantes de la oxitocina ayudan a volver al sueño
- ❖ **A.3.d) Extracción intensa (durante 2-3 días)**
 - Útil cuando a la madre le ha costado conseguir suficientes sesiones de extracción
 - 5 minutos muchas veces al día (10-20)
 - Situar la bomba en un sitio conveniente de la casa
 - Cada vez que pase por delante, usarlo durante 5-10 minutos
 - Bombear cada 45 minutos
 - Bombear más a menudo no sería útil
 - No hay necesidad de refrigerar la leche ni lavar el kit entre medias
 - Continuar bombeando en la misma botella y kit durante 4-6 horas, dependiendo de la temperatura de la habitación
 - Después de 4-6 horas, poner la leche acumulada en la nevera, lavar el kit, y empezar con uno limpio para el siguiente período de 4-6 horas.
 - Si la madre no se encuentra cómoda sin lavar el kit, poner todo el kit con la leche bombeada en la nevera
- ❖ **A.3.e) Bombear durante la toma**
 - (+) Doblemente estimulante!
 - (+) Aprovecha la estimulación del bebé para la eyección
 - (-) Puede ser sobreestimulante para algunas mujeres

❖ **A.3.f) Extracción manual después del bombeo.**

- Normalmente hay más leche de la que se puede extraer
- Mientras más leche se extraiga = más leche se producirá

❖ **A.3.g) Compresiones del pecho mientras mama+Bombeo+Extracción manual.**

(Estudio hecho por la Dra. Jane Morton y sus colegas en Stanford:

Morton J, Hall JY, Wong RJ, Thairu L, Benitz WE, Rhine WD. Combinando técnicas manuales con el bombeo eléctrico se incrementa la producción de leche en madres de niños prematuros. J Perinatol. 2009 Jul 2.)

ADVERTENCIA: TOMARSE UN DESCANSO!!!!

- ❖ Los ciclos sin fin de suplementación, amamantar y bombeo pueden sobrepasar a la madre y dejarla exhausta , especialmente a las que tienen otros niños mayores
- ❖ SÓLO BOMBEAR durante 2-3 días (8-10 veces/día)
- ❖ Alimentar al niño con la leche extraída cómo método alterno
- ❖ Darle a ella unos cuantos días libres para recuperarse
- ❖ Sacar leche de una manera consistente.
- ❖ La mayoría de los bebés vuelven fácilmente al pecho después de este pequeño período
- ❖ Cuando ella ya no puede más...un sueño puede hacer maravillas!
- ❖ *Alguien alimenta al bebé con leche extraída mientras la madre pueda dormir*
- ❖ *Es probable que su perspectiva mejore drásticamente*
- ❖ MÁS LECHE: El sueño incrementa la prolactina

B) PARA AUMENTAR LA OXITOCINA(EYECCIÓN DE LECHE)

B.1.- HAY QUE TRATAR LAS CUESTIONES HORMONALES

- ❖ *Muchas situaciones misteriosas de escasa producción de leche están causadas por desequilibrios hormonales*
- ❖ *Posibles culpables:*
 - **Tiroides**
 - **Causa problemas de eyección de leche**
 - *SOPS/infertilidad*
 - *Prolactina*

B.2.-Estimulación nerviosa/Reducir los inhibidores:

B.2. a) MASAJE EN EL PECHO:

- ❖ Trae la leche hacia delante para una extracción más fácil
 - ❖ Ayuda a estimular la eyección de leche
 - ❖ Un estudio encontró que se extraía un 40-50 % más de leche cuando se bombeaba después de un masaje (Jones, 2001)
 - ❖ Trabajar desde el pecho hacia el pezón con movimientos circulares, usando una presión amable
 - ❖ No limitarse al período de la toma
 - ❖ Masaje del pecho para la estimulación general y potenciación, practicado en muchas culturas
- B.3. b) CALIDEZ:
- ❖ Compresas mojadas y cálidas, aplicadas a los pechos justo antes de las tomas o el bombeo
 - ❖ Productos comerciales
 - ❖ Calcetines rellenos de arroz
 - ❖ Meter al microondas unos ~30 sec (cálidos, no calientes)
 - ❖ Toallitas cálidas y húmedas
 - ❖ Duchas calientes
 - ❖ Dar las tomas al bebé en el baño
- B.4. c) RELAJACIÓN:
- ❖ TÉCNICAS DE RELAJACIÓN DE NIÑOS RECIÉN NACIDOS
 - ❖ RELAJACIÓN PSICOLÓGICA Y FÍSICA:
 - Visualizar cualquier cosa que produzca un sentimiento de paz y bienestar
 - Tumbarse al sol o sentarse junto a un lago de montaña
 - Concentrarse en músculos que se relajan progresivamente desde los tobillos hasta el cuero cabelludo, mientras que se respira profundamente
 - **LAS NARRACIONES AUDITIVAS PROVEEN UNA RELAJACIÓN GUIADA:**
 - Se ha mostrado que incrementa la producción de leche (Feher, 1989)
 - Momentos de tranquilidad para las madres: Bombeo by Robin Frees, BA, IBCLC (www.newbornconcepts.com)
 - “Relajándonos”, de James Wierzbicki & Betsy Feldman (Willow Music)
 - “Una unión como ninguna otra”, de Anji, Inc. (www.anjionline.com)
 - “Meditación durante el amamantamiento”, de Sheri Menelli (www.menelli.com/whp/products.htm)
 - “Secretos del bombeo”, de Jenniffer Milone (www.pumpingsecrets.com)

LOS PUNTOS CLAVE SOBRE EL INCREMENTO DE LA PRODUCCIÓN DE LA LECHE:

- ❖ Maximizar la capacidad de producción de leche en madres con poca cantidad
- ❖ Dirigir la estrategia de incrementar la leche hacia técnicas o galactogogos que incrementan la prolactina o la oxitocina

GALACTAGOGOS

1) Galactogogos de prescripción médica:

1.a) METFORMINA (GLUCOFAGO)

- ❖ Tratamiento común para SOPS y para el Tipo II de diabetes
- ❖ Mejora el azúcar el sangre, mejorando la sensibilidad de los receptores
 - ❖ Revierte la insuficiencia de insulina sensibilizando las células a la insulina, luego disminuye los niveles circulantes de insulina, reduciendo los niveles de andrógenos y facilitando la ovulación (Glueck, 2002)
- ❖ *El tratamiento con metformina ha tenido como resultado un incremento en la producción de leche (Gabbay 2003)*
- ❖ *A menudo causa problemas gastrointestinales significativos en las primeras 2-3 semanas, y a veces indefinidamente*
 - ❖ *Tomarlo después de las comidas y la versión SR podrían ayudar*

1.b) METOCLOPRAMIDA (Primperán)

- ❖ Dosis usual: 30 mg/día, tomados 10mg (3 veces/día)
- ❖ Normalmente se prescribe a adultos, niños y bebés para tratamientos cortos de desórdenes gastrointestinales incluyendo el reflujo
- ❖ Se transfiere a la leche a una tasa substancialmente menor (1-5%) que lo comúnmente prescrito a bebés para el desorden intestinal
- ❖ Los estudios han mostrado niveles aumentados de prolactina de un 66-800% dentro de la primera hora después de la ingestión; puede mantener esta tasa hasta las ocho horas después de la ingestión.
- ❖ **Cruza la barrera sangre-cerebro**
- ❖ **Sólo se puede tomar como mucho hasta 3 semanas**
- ❖ Se debe disminuir hasta hacerlo discontinuo
- ❖ Causa efectos secundarios en el sistema nervioso central (SNC)

- ✓ Depresión (común)
- ✓ Irritabilidad (común)
- ✓ Fatiga (común)
- ✓ Falta de sueño (raro)
- ✓ Nerviosismo (común)
- ✓ Dolor de cabeza (raro)
- ✓ Somnolencia (común)
- ✓ Perturbaciones en el intestino (raro)
- ✓ Debilidad (común)
- ✓ Reacción distónica aguda (bastante raro)
- ✓ los efectos secundarios se pueden incrementar mucho después de las dos semanas

1.c) DOMPERIDONA (MOTILIUM)

- ❖ Dosis usual: 30-120 mg/día
- ❖ Normalmente un efecto significativo sobre la producción de leche
- ❖ Bloquea la dopamina para que no inhiba la producción de prolactina
- ❖ **No cruza la barrera sangre-cerebro**
- ❖ **No causa efectos secundarios en el Sistema Nervioso Central**
- ❖ **Se puede tomar con seguridad durante largos períodos** (Reddymasu, 2007)

2) Galactogogos en hierbas: **En gral, existen pocos trabajos publicados sobre su uso en LM:**

2.A) PARA AUMENTAR LA PRODUCCIÓN DE LECHE:

- ❖ Alfalfa*
- ❖ Hierba Galega***
- ❖ Hinojo*
- ❖ Ortiga
- ❖ Fenogreco**
- ❖ Shatavari

2.B) PARA AUMENTAR LA EYECCIÓN DE LECHE:

- ❖ Anís*
- ❖ Cilantro
- ❖ Cimicifuga
- ❖ Eneldo
- ❖ racemosa*
- ❖ Hinojo*
- ❖ Alcaravea
- ❖ Frambuesas
- ❖ Chasteberry
- ❖ Lechuga Silvestre

(vitex anus-castus)

***Según www.e-lactancia.org: El uso crónico o abuso de estas plantas pueden llegar a disminuir la producción de la LM por propiedades estrogénicas o por su toxicidad a altas dosis**

**** Según www.e-lactancia.org: El fenogreco tiene que ser usado con precaución por su actividad hipoglucemiante.**

***** Según www.e-lactancia.org: El ministerio de salud alemán desaconsejó su uso.**

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LOS GALACTOGOS:

- ❖ ¿Por qué tomar un galactogogo que estimule la prolactina si la prolactina normalmente disminuye después del nacimiento y no es necesaria para una producción de leche continuada?
 - La prolactina extra facilita una mayor producción de leche
 - La prolactina inhibe o revierte el proceso de involución mamaria (Travers, 1996)
 - Especialmente importante en casos de hipoplasia o de cirugía mamaria.
 - La prolactina extra puede compensar de deficiencias leves de otras hormonas (Speroff, 1989)
- ❖ ¿Cuándo debería una madre empezar a usar galactogogos?
 - NO es el primer tratamiento al que hay que recurrir
 - ¿Empezar justo después del nacimiento?
 - Algunas madres se quejan mucho para que se los quiten, pero están nerviosas por ellos
 - Generalmente se recomienda esperar hasta:
 - ❖ Que el cuerpo de la madre haya tenido una oportunidad de hacer su trabajo
 - ❖ Hasta que se sepa seguro que existe una deficiencia de leche
 - ❖ El final de la primera semana cuando los niveles de prolactina empiezan a caer
- ❖ ¿Son los galactogogos seguros durante el embarazo?
 - Prescribir medicamentos para incrementar la prolactina NO es seguro durante el embarazo (metoclopramida, domperidona)
 - Algunas hierbas son seguras (ortiga, avena, alfalfa)
 - La mayoría de las hierbas NO son seguras (o no se conoce su seguridad)
 - El valor de tomar hierbas durante el embarazo para incrementar la capacidad de producir leche no es conocido
- ❖ ¿Cuánto tiempo tarda un galactogogo en empezar a trabajar? -- Normalmente 36-72 horas, a veces más
- ❖ ¿Puede una madre tomar un galactogogo prescrito y uno herbal a la vez? --- Generalmente, sí
- ❖ ¿Puede una madre tomar más de un galactogogo herbal a la vez? --- Generalmente, sí
- ❖ ¿Cuál es la mejor dosis para un galactogogo herbal dado?
 - Depende de la hierba, la forma, el preparador
 - NO es exacto
- ❖ ¿Qué forma de galactogogo herbal es la mejor?
 - Depende de la hierba
 - Las tinturas a menudo (pero no siempre) son más potentes
 - Las hierbas secas PUEDEN ser antiguas y por tanto, menos potentes

❖ Durante cuánto tiempo debería una madre seguir tomando galactogogos?

- Algunas madres son capaces de disminuirlos o tomarlos discontinuadamente después de que el efecto de aumento de la leche se estabiliza -- Normalmente hay causas secundarias
- Por nuestra experiencia, la mayoría de las madres deben continuar tomando el galactogogo para mantener el efecto de aumento de la leche --- Normalmente causas primarias
- A menudo es efectivo rotar las hierbas periódicamente

3) Galactagogos nutricionales