

# LACTANCIA



La parte externa de la mama está formada por el pezón y la areola. La punta del pezón contiene varios orificios que permiten que la leche fluya durante la lactancia. La areola es el área pigmentada que rodea al pezón. Está recubierta de glándulas que secretan aceite para lubricar el pezón y la areola.

La función principal de las mamas femeninas es producir leche para alimentar a un lactante, un proceso llamado lactancia.

Las mamas, compuestas principalmente por tejido adiposo, también contienen glándulas productoras de leche llamadas lóbulos. Los lóbulos están conectados al pezón mediante una red de tubos llamados conductos lácteos. Las mamas producen leche a partir del agua y los nutrientes extraídos del torrente sanguíneo. La leche se almacena en los lóbulos hasta que la hormona oxitocina indica a los pequeños músculos de los lóbulos que se contraigan y empujen la leche a través de los conductos. Este proceso se denomina reflejo de subida de la leche, o reflejo de eyección de la leche.

Aunque los bebés nacen con un reflejo natural de succión, todavía deben aprender a mamar. Durante la lactancia, es importante que el bebé mantenga una colocación adecuada del pezón respecto a la boca; esto último asegura que el bebé esté recibiendo una cantidad adecuada de leche y que la experiencia de la lactancia materna sea exitosa. La posición apropiada de agarre es aquella en la que el pezón se coloca en la parte posterior de la boca del bebé, casi hasta donde el paladar duro se une con el paladar blando. Si un bebé succiona solo la punta del pezón o no tiene suficiente tejido mamario en la boca, puede causar dolor o grietas en los pezones de la madre.