

Fuente: La Jornada de Oriente

Fecha: 10 de junio de 2010

Título: Las glándulas mamarias y la lactancia

Link: <http://www.lajornadadeorient.com.mx/2010/06/10/puebla/pag10.php>

Las glándulas mamarias y la lactancia

Rafael H. Pagán Santini

La leche humana y el calostro ayudan a proteger al bebé contra muchas enfermedades e infecciones. Los bebés alimentados con pecho presentan un riesgo menor de alergias, diarrea, asma, infecciones y otros padecimientos. La digestión de la leche materna se da más fácilmente y no presentará alteraciones nutricionales, ya que es la leche propia de la especie humana.

La mama es una glándula de secreción externa, par. Embriológicamente, el tejido glandular de la mama no es sino el producto del desarrollo desmesurado, desde el punto de vista morfológico y funcional, de glándulas sudoríparas modificadas de la piel, adaptadas para la producción de leche. Este líquido que comienza con lo que se conoce como calostro es de un valor nutricional muy alto. La glándula mamaria contiene de 15 a 20 lóbulos, ordenados radialmente; cada lóbulo está compuesto por lobulillos, y durante la lactancia cada lobulillo termina en aproximadamente 100 pequeños bulbos llamados acinos o alveolos glandulares donde se produce la leche.

Para comprender mejor la estructura de las mamas podemos señalar que la glándula mamaria consta de dos elementos fundamentales: los acinos glandulares, donde se encuentran las células productoras de leche, y los ductos, conjunto de estructuras ramificadas en forma de árbol, tubulares y huecas, cuyas luces confluyen progresivamente en canalículos más y más gruesos hasta terminar en uno de los 12 galatóforos. Los galatóforos son dilataciones ductales a modo de reservorios situados inmediatamente por detrás del pezón.

Durante el embarazo los pechos han sido fuertemente estimulados para que adquieran las condiciones estructurales y funcionales que les permitirán nutrir adecuadamente a un recién nacido. Los lóbulos glandulares crecen en tamaño y el contenido de grasa mamaria aumenta, se dilatan y crece el sistema de canalículos y conductos lactíferos externamente se puede observar el crecimiento y la pigmentación del pezón, de la areola. Durante las primeras 24–48 horas después de un parto se produce el reflejo de descenso o “bajada de la leche”. Por efecto de diversas hormonas (oxitocina y prolactina, entre otras), y los primeros intentos de succión del bebé, se estimula activamente toda la maquinaria glandular

encargada de producir la leche. Después del parto aumenta el volumen de las mamas, se ponen duras, hipersensibles, calientes y dolorosas.

El taponamiento de los conductos es algo que puede ocurrir comúnmente; se produce cuando el pecho no es vaciado totalmente en mamadas sucesivas. Esto puede deberse a diferentes causas; por ejemplo: dejar pasar mucho tiempo entre mamadas, limitar el tiempo que el bebé succiona el pecho, lo que impide que se vacíe, no variar la posición del bebé con respecto al pecho, el uso de corpiños (sostenes) ajustados o con aro que comprimen una zona del pecho.

Para prevenir el taponamiento de los conductos se deben tomar ciertos cuidados. Es posible que los pezones estén un poco doloridos durante los primeros días después del parto. Si la molestia persiste durante toda la mamada, puede significar que el bebé está mal colocado o que existe algún tipo de problema. Para que el bebé mame bien y no cause molestia debe introducir toda o casi toda la areola mamaria en la boca del niño, de forma que la mayor presión la reciba la areola y no el pezón. Si la postura es correcta y el niño coge el pecho por la areola y no tira del pezón evitará que se produzcan grietas. Se debe ofrecer el pecho al bebé y dejarlo mamar por todo el tiempo que quiera. Si el bebé tomara de un solo pecho durante una mamada, a la próxima debe ofrecérsele el otro. Lo mismo si el bebé vaciase un pecho y mamara sólo un poco del otro. Si la mamá estuviera alejada de su bebé más de tres horas, deberá extraerse leche con la misma frecuencia con que mamaría el bebé. Si se produce el taponamiento de un conducto, el primer paso para solucionarlo es no dejar de amamantar. Los paños tibios y las duchas calientes ayudarán a destapar el conducto. Bajo la ducha puede masajearse el pecho comenzando por encima del punto de la obstrucción y con movimientos suaves hacia el pezón. La succión del bebé es el mejor destapador.

La mastitis es un término médico que se refiere a la inflamación de la glándula mamaria; puede ocurrir cuando un taponamiento no resuelto provoca una infección. Es una condición que requiere atención médica. Va acompañada de fiebre y dolor, y pueden presentar síntomas de malestar parecidos a los de la gripe. Como en el caso de los conductos tapados, debe continuar amamantando. La leche no sufre ninguna modificación debido a la mastitis, aunque se ha referido un cambio en el sabor de la leche.

El mismo procedimiento que se utilizó en el taponamiento se puede aplicar en la mastitis. Los masajes y la aplicación de calor húmedo sobre el pecho antes de la lactación pueden contribuir a abrir los conductos de la glándula mamaria. Las compresas frías pueden ser usadas para aliviar el dolor mientras no se esté amamantando, aunque lo apropiado es reducir la cantidad de leche en el pecho. Si el dolor es muy fuerte y no desea dar de amamantar al bebé, se recomienda extraer la leche manualmente por la madre misma. En caso de que tome antibióticos, no deje de amamantar o de extraer la leche del pecho afectado.

Las grietas en los pezones aumentan la probabilidad de una infección. El uso de ropa y vestimentas apretadas, o sostenes de la medida incorrecta pueden causar problemas al comprimir los pechos. El organismo infectante más común es la bacteria *Staphylococcus aureus*, y la ruta más probable de atracción del organismo a los senos maternos es la nariz y los dedos del bebé. La primera medida preventiva es mantener la nariz del bebé limpia. De

modo que el limpiar los mocos puede ayudar a prevenir la infección. En los casos más severos puede ser necesaria la interrupción de la lactancia y el uso de medicamentos que supriman la producción de leche materna. Recuerde, la leche materna es el alimento que está específicamente creado para la alimentación de los niños. El amamantamiento es la forma natural de alimentar, cuidar y proteger al bebé.