

Foremilk y Hindmilk

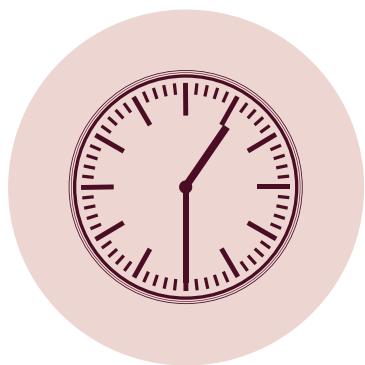
Foremilk (primera leche): Es la leche disponible cuando el bebé comienza a alimentarse.

Hindmilk (leche final) Es la leche que el bebé obtiene al final de la toma.

La primera leche no es baja en grasa: el contenido de grasa de la leche que se extrae varía según el tiempo que la leche se haya estado acumulando en los conductos y la cantidad de pecho que se drene en ese momento.

A MEDIDA QUE SE PRODUCE LA LECHE, LA GRASA SE ADHIERE A LOS LADOS DE LAS CÉLULAS PRODUCTORAS DE LECHE Y LA PARTE ACUOSA DE LA LECHE BAJA POR LOS CONDUCTOS HACIA EL PEZÓN, DONDE SE MEZCLA CON LA LECHE QUE QUEDÓ DE LA ÚLTIMA TOMA.

CUANTO MÁS TIEMPO TRANSCURRA ENTRE TOMAS, MÁS DILUIDA SE VUELVE LA LECHE SOBRANTE. ESTA LECHE "AGUADA" TIENE UN MAYOR CONTENIDO DE LACTOSA Y MENOS GRASA QUE LA LECHE ALMACENADA EN LAS CELULAS PRODUCTORAS DE LECHE QUE SE ENCUENTRAN MÁS ARRIBA EN EL SENO.



UNA LACTANCIA SIN HORARIOS

No se puede saber cuanta grasa ha recibido el bebé por la duración de una toma. Algunos bebés, toman una toma completa en 5min, mientras que otros toman 40min para obtener la misma cantidad. Siempre que el bebé esté amamantando de manera efectiva, puede dejar que él decida cuanto tiempo debe amamantar y obtendrá toda la grasa que necesita.

POR ESTO SE RECOMIENDA UNA LACTANCIA A LIBRE DEMANDA.

VACIAMIENTO DE PECHO

Si no se termina de vaciar el pecho, puede que no recibió suficiente grasa y mucha lactosa (carbohidrato). La lactosa es necesaria en la leche pero cuando hay un exceso de esta y poca grasa sucede un desbalance.

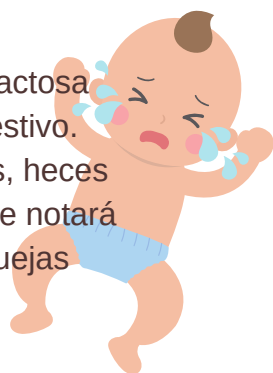
La sobrecarga de lactosa suele conocerse como desequilibrio entre la primera (foremilk) y la última leche (hindmilk)



Si el bebé toma mucha leche que es relativamente baja en grasa, puede correr a través de su sistema digestivo más rápidamente de lo que la lactosa puede ser digerida.

Esto puede suceder cuando un bebé toma una gran cantidad de leche materna, ya sea porque el tiempo entre tomas es largo o porque la madre tiene un exceso de leche.

Los bebés con sobrecarga de lactosa pueden padecer trastorno digestivo. Tener muchas flatulencias/gases, heces verdes, espumosas y dolor que se notará con gritos, no solo quejas o quejas ocasionales



Si tu bebé parece estar sufriendo de sobrecarga de lactosa, lo siguiente te puede ayudar:

- Verifica el agarre del bebé: a veces, un agarre más profundo puede ayudar al bebé a manejar mejor el flujo de leche.
- Prueba diferentes posiciones: una posición relajada o acostada de lado puede ayudar a su bebé a manejar un flujo de leche más rápido con más facilidad.
- Deja que su bebé se alimente todo el tiempo que quiera en cada pecho.
- Intente ofrecer tomas más frecuentes: pueden ayudar al bebé a ingerir cantidades más manejables y evitar la acumulación de leche relativamente baja en grasa.