

INFLUENCIA DEL ESTRÉS MATERNO EN LA PRODUCCIÓN Y COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA

XV CONGRESO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA "CIUDAD DE GRANADA"
GENERANDO CONFIANZA. EL PODER DE LOS CUIDADOS

AUTORES: MOISÉS LÓPEZ DÍAZ , BEATRIZ LÓPEZ DÍAZ.

INTRODUCCIÓN

El estrés materno es un problema frecuente durante el período postnatal, y un factor que podría interferir en el éxito de la lactancia. No pocas madres enfrentan dificultades para mantener la lactancia como método de alimentación a su hijo o hija pese a su deseo. Queremos profundizar en cómo el estrés psicosocial materno podría afectar la producción y composición de la leche, y cómo con los cuidados adecuados podríamos mitigar estos efectos para lograr una lactancia más duradera y feliz para madre y lactante.

OBJETIVOS

- Evaluar el impacto del estrés y del cortisol en los mecanismos fisiológicos que controlan la producción y composición de la leche materna.
- Investigar la relación entre estrés materno y mantenimiento de la lactancia materna.

RESULTADOS

Se ha constatado la asociación entre la ansiedad o estrés materno y la afectación tanto en la instauración como el mantenimiento de la lactancia materna exclusiva.

Este hecho se explica fisiológicamente debido a que unos **altos niveles de cortisol** maternos en situaciones de estrés causan la **disminución de oxitocina** materna, la hormona responsable de la eyección de la leche, provocando así un **vaciado incompleto de la mama afectando a la producción láctea**.

Se ha estudiado que el **cortisol elevado** modifica la composición de la leche materna a nivel de macronutrientes, **aumentado el contenido en grasa**. Esto repercute en un aumento calórico y una mayor saciedad del bebé que **podiera interferir en un vaciado de forma regular** y adecuado del pecho con la consiguiente disminución de la producción de leche materna.

Se ha constatado que el **estado anímico** de una madre que lacta, desde el optimismo percibido hasta episodios de depresión postparto, **influye en la duración** de la lactancia materna exclusiva.

Afortunadamente, la **relación de estrés y lactancia parece ser bidireccional**, ya que la misma oxitocina generada por la succión del bebé tiene **efectos calmantes y placenteros en la madre**.

MÉTODO

Revisión bibliográfica en base de datos PUBMED utilizando las palabras clave "**Stress**", "**Breastfeeding**", "**Milk Production**" y "**Milk Composition**", combinadas con el operador booleano "AND" y "OR" de la siguiente manera: ("Stress" AND ("Breastfeeding" AND "Milk Production" OR "Milk Composition")). Criterios de inclusión: estudios publicados en los últimos cinco años, de acceso libre, en inglés o español, y relacionados con los objetivos planteados sobre la influencia del estrés en la lactancia materna. Se excluyeron artículos que no cumplieran con estos requisitos o de poblaciones que no fueran madres de lactantes.



CONCLUSIÓN

El estrés materno tiene una influencia negativa tanto en la producción como en la composición de la leche materna y el mantenimiento de la lactancia exclusiva. Los altos niveles de cortisol, no solo impactan la producción de leche, sino que también modifican su composición, alterando el contenido macronutrientes.

Positivamente, **la relación entre la lactancia y el estrés es bidireccional** ya puede actuar como un amortiguador del estrés, favoreciendo la salud mental de la madre.

Es fundamental **implementar programas de educación de lactancia y apoyo psicológico** en mujeres lactantes en estado de estrés.

BIBLIOGRAFÍA

Ziomkiewicz A, Babiszewska M, Apanasewicz A, et al. Psychosocial stress and cortisol stress reactivity predict breast milk composition. *Sci Rep.* 2021;11(1):11576. Published 2021 Jun 2. doi:10.1038/s41598-021-90980-3

Nagel EM, Howland MA, Pando C, et al. Maternal Psychological Distress and Lactation and Breastfeeding Outcomes: a Narrative Review. *Clin Ther.* 2022;44(2):215-227. doi:10.1016/j.clinthera.2021.11.007

Gila-Díaz A, Carrillo GH, López de Pablo ÁL, Arribas SM, Ramiro-Cortijo D. Association between Maternal Postpartum Depression, Stress, Optimism, and Breastfeeding Pattern in the First Six Months. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(19):7153. Published 2020 Sep 30. doi:10.3390/ijerph17197153