



Mitos y creencias
de la lactancia materna

Comfenalco Valle
delagente

VIGILADO SuperSubsidio



¿Los senos se caen por amamantar?

Falso. Los senos se caen con la edad, con los cambios bruscos de peso, por la gravedad y el número de embarazos. El amamantamiento no cambia el aspecto de los senos, las razones estéticas no son argumento para suspender la lactancia y privar al bebé de la alimentación natural.

¿Los senos grandes producen más leche?

Falso. El tamaño de los senos no guarda relación con la cantidad de la leche materna que produce la madre y que el bebé necesita. El tamaño del seno está dado por tejido graso y la producción depende de la succión del bebé o de la extracción de la leche materna.

¿Algunas mujeres no producen suficiente leche?

Falso. Todas las mujeres en su condición de mamíferos producen leche suficiente para su bebé. Lo que suele ocurrir es que no se le permite al bebé mamar a libre demanda, es decir, sin horarios, o que el agarre al pecho no es correcto por lo tanto no hay succión efectiva, el bebé queda con hambre. Adicional, el llanto del bebé y la desesperación de la madre aumenta el riesgo de acudir a la alimentación artificial.



¿Una madre desnutrida puede amamantar?

Verdadero. Aún las mujeres desnutridas son capaces de producir leche de buena calidad y cantidad, para cubrir las necesidades de su bebé. Solo en casos extremos de desnutrición se afecta la calidad de la leche materna, por ello es necesario que la madre tenga una alimentación adecuada, suficiente y saludable.

¿Si amamanto al bebé cada vez que pide, se volverá caprichoso y dependiente?

Falso. Amamantar es un acto de amor entre la mamá y el bebé, ellos aprenden muy tempranamente a conocerse, cuándo el bebé tiene hambre o necesita contacto físico, que lo arrulle, o que lo bese.

- El bebé nace sin horario, él no sabe si es de día o de noche, a medida que va creciendo se va regulando el sueño y va a permanecer despierto buena parte del día. En los primeros seis meses de vida la lactancia materna no tiene horario.

El bebé debe tener una relación de dependencia con su madre, porque la cría humana es inmadura desde el punto de vista fisiológico y psicológico. Pretender independencia cuando son bebés no es adecuado.

- Amamantar a libre demanda es lo que la naturaleza ofrece a la madre para que responda sensiblemente a las necesidades de sus bebés, esto genera sincronía entre la madre y el hijo-a y fortalece el vínculo afectivo, contribuyendo al desarrollo de una personalidad segura, que en la edad adulta se traducirá en un ser humano independiente.



Amamantar, un acto
de amor entre la mamá
y su bebé



Consumir cebolla, espárragos, ajos, brócoli, alcachofas o aguacate, ¿cambian el sabor de la leche materna o produce cólicos?



Verdadero. El sabor de la leche humana puede ser modificado por algunos alimentos que consume la madre, pero esto no es malo para el bebé, ni son la causa del cólico. Todo lo contrario puede ayudar que el bebé conozca y acepte otros sabores y a tener éxito en la alimentación complementaria. El único alimento relacionado con los cólicos en el bebé, puede ser la leche de vaca consumida por la madre, a través de la leche materna pueden pasar partículas de las proteínas de la leche de vaca, que son las causantes de alergias y cólicos en el bebé.

¿La cerveza aumenta la producción de la leche materna?

Falso. Por su contenido alcohólico no se recomienda ningún estimulante, para aumentar o facilitar la bajada de la leche, porque puede afectar al bebé, de manera que se le ve nervioso o duerme menos de lo normal.



¿Para aumentar la producción de la leche materna es necesario tomar muchos líquidos?

Falso. La producción de la leche materna depende de la succión y del vaciamiento de los senos. Se recomienda a la madre consumir una alimentación variada y saludable, rica en frutas y verduras, calmar la sed a necesidad, con líquidos como agua y zumo de frutas sin azúcar. Algunas culturas utilizan el agua de hinojo, la cual tiene un efecto natural relajante que ayuda a que la madre esté tranquila, condición fundamental para garantizar la bajada de la leche.



 Tengo mi leche aguada,
¿esta no alimenta al bebé?

Falso. Lo que sucede es que la leche al inicio de la mamada es más rica en azúcares y agua por lo tanto parece aguada, la leche de la mitad de la mamada contiene mas proteína y se ve más blanca, como la leche del final de la mamada que es rica en grasa. Esto no es motivo para suministrar leche artificial, la calidad de la leche materna se mantiene siempre.

 ¿La leche materna sólo es buena hasta los seis meses?

Falso. La leche materna sigue siendo una fuente importante de nutrientes y defensas hasta los dos años y más. Durante los primeros



seis meses debe ser el único alimento para el bebé porque contiene todos los nutrientes que necesita para un adecuado crecimiento y desarrollo. Luego de los seis meses se debe complementar con alimentos nutritivos continuando con el amamantamiento hasta los dos años y más.

 ¿Después del año de edad del bebé, la leche materna ya no alimenta?

Falso. La composición de la leche materna cambia de acuerdo con las necesidades del bebé, es decir, a medida que el niño crece. Si bien al año recibe otros alimentos, la leche le aporta nutrientes esenciales para el desarrollo del cerebro, así como defensas inmunológicas, ya que hasta los seis años se madura su propio sistema inmunológico.



