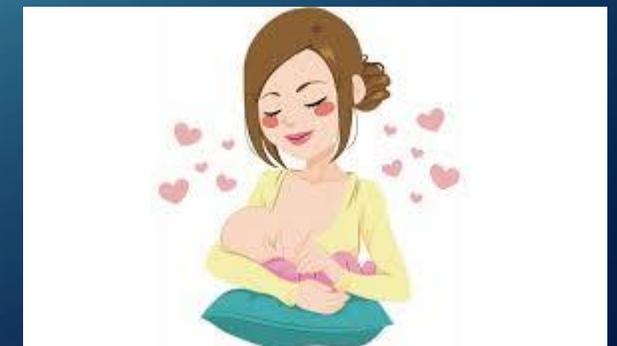




# MITOS Y REALIDADES EN LA LACTANCIA MATERNA

PONENTE: NOHEMÍ ARIANA CERVANTES SANCHEZ



## MITO

- Las mujeres con pecho pequeño no pueden amamantar
- No todas las mujeres producen leche de buena calidad
- No todas las mujeres producen leche suficiente para satisfacer al bebé

## REALIDAD

- ***El tamaño de los pechos no influye en la lactancia.***
- ***Todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente porque la lactancia es un proceso regido por la ley de la oferta y de la demanda.***



## Mito

- *La madre que amamanta debe de tener una dieta especial y restringir ciertos alimentos para evitar gases y cólicos en los niños”*



- *Si la madre está enojada o asustada no debe dar de lactar*



## Realidad

- ***El ÚNICO alimento que se relaciona con cólicos es la leche de vaca.***
- ***Refrescos, ajo, coles, cebollas***
- ***Limitar consumo de café, bebidas de cola, té y chocolates porque provocan irritabilidad y llanto al lactante***
- ***El estrés o miedo extremo puede aletargar el flujo de leche pero se trata de una respuesta temporal del organismo ante la ansiedad.***

MITO

- Si las madres están embarazadas de otro bebé deben dejar de amamantar



- La mujer que lacta no puede tener relaciones sexuales porque la leche se daña

• REALIDAD

- ***Aún estando embarazada de otro bebé la madre puede seguir amamantando. Algunas hormonas que el cuerpo produce en el período de gestación, pueden cambiar el sabor de la leche (¡pero no su calidad!) y por lo tanto el niño podrá progresivamente dejar de lactar.***

- ***¡Falso! Las relaciones sexuales no dañan la leche.***



## MITO

- Si la madre está enferma, no debe dar de lactar y si sigue lactando no puede tomar medicación



- Una vez que se interrumpe la lactancia no se puede volver a amamantar

## • **REALIDAD**

- ***Si la mujer está enferma (gripe, resfriado, tos, etc. ) puede amamantar. Si se trata de otra enfermedad más grave, antes de tomar cualquier medicación, deberá consultar su médico.***
- ***Con una técnica adecuada y apoyo, tanto las madres como los bebés pueden retomar la lactancia, luego de un cambio de leche materna a fórmula. Esta práctica es vital durante una emergencia.***



## MITO

- El calostro es amarillo porque ha permanecido mucho tiempo en el pecho y por eso está podrido

- El bebé no debería succionar hasta que salga la leche blanca.

- Me sale leche pero es tan poquita que no vale la pena.



## REALIDAD

- **El calostro no se debe desechar porque contiene muchos nutrientes y factores de defensa que fortalecen el sistema inmunológico del bebé. Es como una vacuna.**

- **Mamá debe tener confianza en que entre más se acerque al pecho al niño y este succione, va a producir mas cantidad de leche.**

- **Pronto produce la que el bebé necesita.**



- MITO
- “El tabaco no le hace daño a mi bebé, mientras no fume cerca de él”



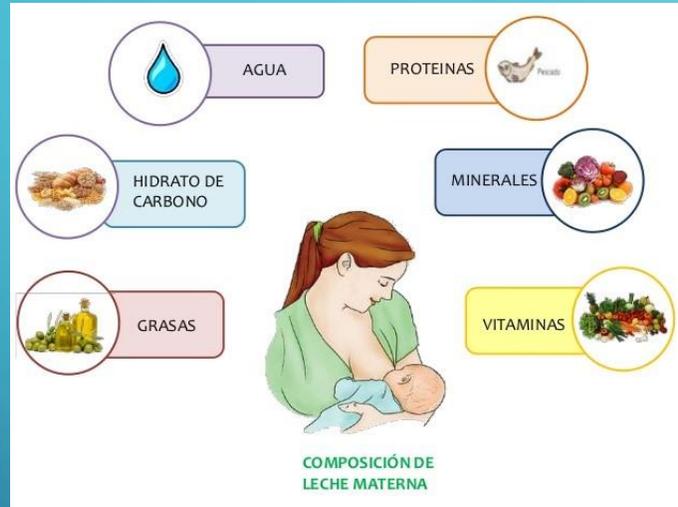
- Un bebé alimentado al seno materno, necesita agua extra en tiempo de calor”

- REALIDAD
- **El tabaco es perjudicial para el niño, aunque no fumen cerca de él. Lo ideal es que mamá no fume.**



- **La leche materna contiene toda el agua que el bebé necesita. No debe darse agua ni en climas extremos, si hace calor que tome agua mamá**

- MITO
- Si el bebé tiene diarrea o vómito debe suspender la lactancia”



- No hay necesidad de despertar al bebé para amamantarlo.

## • REALIDAD

- La mejor medicina para una diarrea es el amamantamiento.
- La leche materna es el único líquido que el bebé requiere cuando tiene vómito o diarrea.
- El amamantar conforta al bebé, hidrata, transmitiéndole defensas
- a veces no despiertan seguido y se les debe de despertar por lo menos cada 3 horas, después de que terminaron de comer.



- MITO
- Amamantar acostada puede causar infección en el oído del bebé



- La baja producción lactea se hereda

- **REALIDAD**
- **La leche es rica en anticuerpos e inmunoglobulinas**
- **Hay menos probabilidad de desarrollar infecciones de oído INDEPENDIENTEMENTE de la postura.**
- **NO es suerte ni herencia**
- **Tiene que ver con la frecuencia con que se amamanta**
- **Los malos comentarios y Se requiere apoyo y buena información**



## MITO

- Cuando la madre pasa muchas horas lavando ropa o está bajo el sol por un tiempo prolongado la leche se enfriará o empachará al bebé.



- Si ya incorporaste complementos perderás la lactancia

## • **REALIDAD**

- ***La leche siempre sale a la misma temperatura***
- ***Que la madre este asoleada o haya hecho ejercicio no influye en la lactancia, lo que influye es la deshidratación***
- ***La lactancia no se suspende, mientras haya succión, con alimentos complementarios disminuye la producción, pero no desaparece hasta que deja de darse definitivamente***



- MITO

- “Mi hijo se queda con hambre, por eso completo su alimentación con fórmula.



- La leche humana después de los 6 meses se hace agua

- REALIDAD

- **Tratándose de un mecanismo de oferta y demanda, si le da fórmula al bebé mamá produce menos leche, por eso el bebé debe comer seguido y no recibir te ni agua, y menos fórmula.**



- **La composición de la leche materna cambia de acuerdo a las necesidades del niño, además la leche es la fuente primordial de nutrición durante los primeros 12 meses, y después es un complemento a la alimentación.**

# LA LACTANCIA MATERNA DEBE SER DE “LIBRE DEMANDA



*La lactancia a libre demanda es muy importante, ya que da la pauta para la producción de leche y refuerza en vínculo madre-hijo, y ayuda a un desarrollo óptimo.*



*Mamá debe saber que el bebé pide más seguido porque digiere mejor su leche y tarda solamente hora y media, por eso debe darle más seguido*

GRACIAS...

“LO MEJOR DE TI EN EL MEJOR  
DE LOS ENVASES

“LA LACTANCIA ES LA FUENTE  
DE LA VIDA”



“LA LACTANCIA PROVEE LA SEGURIDAD EMOCIONAL PARA EL  
INICIO DE VIDA QUE NECESITA TODO SER HUMANO”.

