



2024

Algunos mitos de la lactancia Materna

Juliana Pérez

Sobre mi...

"

Quiero contribuir a que la Mujer y su familia puedan generar vínculos de amor, estabilidad y seguridad

Juliana Pérez



Contacto

@mama.en.servicio
mamaenservicio.com
3142678268

Estoy convencida de que el parto y la lactancia materna son determinantes en la vida de cada ser humano; no precisamente la forma o vía de nacimiento, ni la lactancia que elija cada mujer/familia; sino lo respetuoso y consciente que sea el proceso.

Este viaje, que más que el camino de maternidad, es la ruta para ir hacia adentro y reencontrarme, inicio con el embarazo/parto de mi hijo Valentín. El preciso momento en el que decidí prepararme para tener el parto y la lactancia que me soñaba fue el punto de inflexión. Ya no había vuelta atrás; y con ese descubrir de mi poder, entendí que mi propósito era que más mujeres logran esas experiencias soñadas y deseadas.

Porqué es importante conocer los mitos sobre la lactancia

Algunos Beneficios de la lactancia materna

- La lactancia materna es beneficiosa tanto para la madre como para el bebé; uno de los mayores beneficios es que la madre le pasa anticuerpos al bebé durante todo el tiempo que dure la lactancia. Lo que hace que se fortalezca su sistema inmunológico.
- La leche materna es el alimento más completo y adecuado para el bebé; se adapta a sus necesidades nutricionales en cada etapa del desarrollo.
- La lactancia materna reduce el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer de mama y osteoporosis.
- No solo ayuda en el bienestar físico, sino que fortalece el vínculo entre la madre y el bebé (si hay un entorno de cuidado hacia ambos)
- La lactancia materna es una forma sostenible de alimentación; pues no genera residuos no contamina el medio ambiente con teteros desechables.



Porqué es importante conocer los mitos sobre la lactancia

En este mundo lleno de información, se hace fundamental filtrar, encontrar eso que resuene con nosotros y sea fiable; dentro de la lactancia hay muchísimos mitos que obstaculizan los procesos de cada madre, que nos llenan de miedo y dudas. Muchas veces abandonamos la lactancia por presión, por comentarios no pedidos, por no entender como funciona fisiológicamente nuestro cuerpo y el de nuestros bebés, por culpas o miedos; este eBook es para dar claridad sobre algunas de esas cosas que por muchos años nos han dicho.



Algunas de las frases que más nos repiten - o repetimos

01

La lactancia es dolorosa

Hemos escuchado que para lograr la lactancia nos tiene que doler, que así tiene que ser y es lo normal; pero si duele es que hay algo que debemos revisar; generalmente algo relacionado al agarre.

02

No tienes suficiente leche

Cuando bebé llora pensamos que quedó con hambre y que es por no tener leche suficiente; pero la HIPOGALACTIA (problema de producción real) no es tan común. Se produce leche dependiendo de la demanda, de qué tanta succión y estimulación haya.

03

Hasta que no me suba la leche el bebé pasa hambre

El calostro cubre todas las necesidades del bebé, es el alimento más adecuado. El estómago del bebé es muy pequeño y necesita pocas cantidades; lo que sí sucede generalmente es que piden muy seguido.

04

Mi leche no es de buena calidad

Ninguna leche es de mala calidad (para que esto ocurra debe ser una mamá desnutrida hace tiempo y con problemas asociados a esto)

05

Tengo pezones planos o invertidos y no podré amamantar

El bebé al succionar no solo coge el pezón, también coge gran parte de la areola. Además en muchos casos el bebé a medida que va succionando va sacando el pezón.

06

Tengo pechos pequeños y tendré poca leche

El tamaño de los pechos no determina la capacidad de producción.

07

Tienes que dar leche cada 3 horas - 10 minutos por pecho

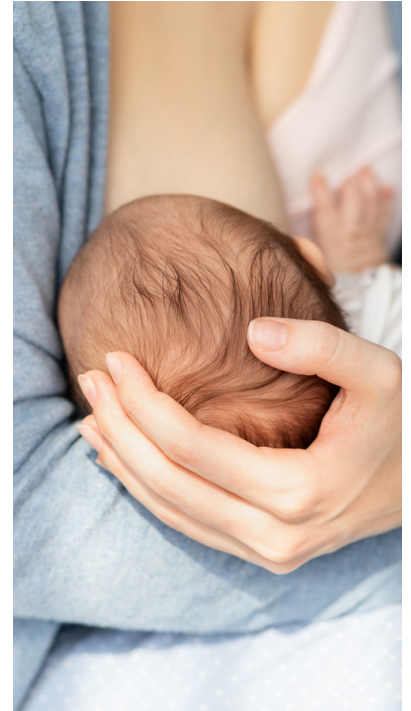
Es raro que un bebé dure 3 horas sin comer; la leche materna se digiere rápido y el estómago es muy pequeño.

Además poner horarios puede causar mucho daño en la producción de leche materna. Es el bebé el que debe regular la ingesta.

08

La leche artificial es igual a la de fórmula

La leche materna es un fluido vivo; está lleno de componentes; bacterias, enzimas, células vivas. La leche artificial NO, es un suplemento que en casos donde la lactancia, por múltiples motivos, no es posible o se tiene una lactancia mixta.





09

Si la madre toma medicamentos debe suspender la lactancia

- La mayoría de fármacos es compatible con la lactancia materna; si no es compatible se debe buscar una alternativa que si lo sea.
- En la página de e-lactancia.org se puede buscar y es confiable.

10

La lactancia artificial es más cómoda que la lactancia materna exclusiva

- La lactancia es una decisión de familia; cada familia elige según sus circunstancias.
- Pero la leche materna es gratis, siempre está lista, tiene la temperatura adecuada y está disponible en cualquier lugar, por eso se debe promover.

11

Tengo que sacar callo los primeros meses de lactancia

- Nuestros pechos están preparados para alimentar desde siempre, no hay ninguna razón por la que la lactancia debería dolor o sacar callo; si esto esta sucediendo significa quehay algo para revisar y cambiar.

12

Si el bebé vomita o tiene diarrea debe dejar la leche materna

- Es todo lo contrario pues la lactancia lo ayuda a recuperarse más rápido y lo mantiene hidratado. .

13

Si la mamá se enferma debe suspender la lactancia

- La mejor forma de proteger a ese bebé es continuar dándole leche materna.
- La mamá genera anticuerpos que además le pasan al bebé por la leche materna.

La lactancia materna deja fuera al padre



El padre puede cumplir su papel con muchísimas cosas que necesitan, tanto el bebé como la mamá. Sobre todo esos primeros meses tan intensos, es fundamental su presencia.

15

Los bebés amamantados tienen déficit de vitaminas

Todos necesitamos vitamina D que se obtiene saliendo a la calle; pero por protocolo se da a los bebés.

El hierro también se suele dar por la falsa creencia de que la leche materna no es suficiente, pero esto no es cierto. A menos que el bebé tenga anemia

17

Con 6 meses el bebé es mayor para tomar pecho

Nunca un bebé es muy mayor para tomar leche materna, el tiempo de lactancia es algo que deciden mamá/bebé.

La OMS recomienda 6 meses de lactancia materna exclusiva y luego complemento con alimentos hasta mínimo los 2 años del bebé.

19

Para tener buena leche hay que tomar aromáticas, bebidas, té

La leche materna va cambiando su composición de acuerdo a las necesidades del niño; independiente de la edad.

16

La cantidad del leche que sacas con el extractor es proporcional a lo que saca tu bebé

Nunca lo que sale con el extractor indica la cantidad de leche que tiene la madre, es menos eficaz que la succión del bebé.

Además al principio es normal que salga poco mientras el pecho se acostumbra a ese estímulo.

18

A partir de los 6 meses la leche materna es agua y no alimenta al bebé

La leche materna va cambiando su composición de acuerdo a las necesidades del niño; independiente de la edad.

20

Si la mujer queda embarazada durante la lactancia, debe suspenderla

La lactancia materna no pone en riesgo ni el embarazo, ni al bebé. A menos que sea un embarazo de alto riesgo donde se requiere consultar con el médico.

La lactancia es un
proceso, tiene curva de
aprendizaje; es una etapa
en la que tú y tu bebé se
conocen, se miran,
aprenden, se adaptan y
eso está BIEN.

Mamá en servicio



Quieres tener las
herramientas para
lograr tu lactancia
soñada?

Contáctame *@mama.en.servicio*

[Sign Up Now At mamaenservicio.com](https://mamaenservicio.com)

MAMÁ EN SERVICIO