

Lactancia materna: mitos y realidades



Dile Sí a la lactancia materna

Los cambios hormonales del embarazo generan el crecimiento y desarrollo de las glándulas mamarias



estas están listas para producir suficiente leche de buena calidad para la alimentación del bebé.

¿Conoces los beneficios que tiene la lactancia para el bebé y la madre?

Beneficios para el bebé

- Es de fácil digestión, por lo que disminuye el riesgo de cólicos
- Disminuye el riesgo de enfermedades comunes en la infancia como: infecciones gastrointestinales, asma, alergias, infecciones de las vías respiratorias, sobrepeso y obesidad.
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual

Beneficios para la madre

- Disminuye el riesgo de hemorragias después del parto
- Previene a largo plazo osteoporosis
- Disminuye el riesgo de presentar cáncer de mama

Mitos y Realidades

Mito: las mujeres con pecho pequeño no puede amamantar.



Realidad: el tamaño de los pechos no influye en la lactancia.

Mito: no todas las mujeres producen leche de buena calidad, no todas las mujeres producen leche suficiente para satisfacer al bebé.



Realidad: todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente porque la lactancia es un proceso regido por la oferta y de la demanda del bebé.

Mito: la madre no puede comer ciertos alimentos durante la lactancia.



Realidad: en todo el periodo de gestación y durante la lactancia, la mujer necesita una dieta balanceada.

Mito: si las madres están embarazadas de otro bebé deben dejar de amamantar.



Realidad: aún estando embarazada de otro bebé la madre puede seguir amamantando.

Mito: si la madre está enferma, no debe dar de lactar y si sigue lactando no puede tomar medicamentos.



Realidad: si la mujer está enferma (gripa, resfriado, tos etc.) puede amamantar. Si se trata de otra enfermedad más grave, antes de tomar medicamentos deberá consultar su médico.

Mito: una vez que se interrumpe la lactancia no se puede volver a amamantar.



Realidad: con una técnica adecuada y apoyo, tanto las madres como los bebés pueden retomar la lactancia.

Mito: el calostro (la leche de la madre que se produce en los primeros tres días después del parto) debería ser desechado porque es antihigiénico.



Realidad: el calostro no se debe desechar porque contiene muchos nutrientes y factores de defensa que fortalecen el sistema inmunológico del bebé.

Mito: el calostro es amarillo porque ha permanecido mucho tiempo en el pecho.



Realidad: es amarillo porque es rico en B-carotenos (sustancia que previene varias enfermedades). Además, contiene proteínas, vitaminas y es altamente nutritivo.

Mito: el bebé no debería succionar hasta que salga la leche blanca.



Realidad: la lactancia debe comenzar en la primera hora después del parto.

Mito: se deben introducir alimentos antes de los 6 meses para que el niñ@ aprenda a hablar más rápido.



Realidad: no se deben introducir alimentos líquidos o sólidos antes de los 6 meses.

Mito: los bebés necesitan beber agua y té para fortalecer el estómago, o si están enfermos.



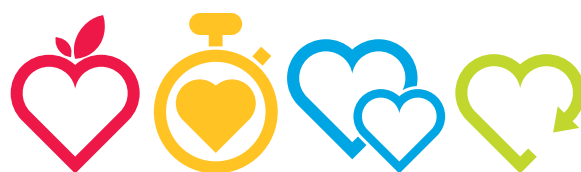
Realidad: la leche está compuesta en un 90% de agua, por lo que los bebés no necesitan líquidos adicionales. La mejor manera de fortalecer el bebé es dándole leche materna las veces que la pida. Si la diarrea es severa, consulta el médico.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda amamantar a tu bebé EXCLUSIVAMENTE desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad. A los 6 meses de edad introducir la alimentación complementaria, sin embargo, se recomienda continuar amamantando al bebé con frecuencia y libre demanda hasta los 2 años.

La lactancia materna es algo natural, pero puedes tardar tiempo en aprender cómo hacerlo. Ten paciencia y confía que la leche materna es todo lo que necesita tu hijo para crecer saludable en los primeros 6 meses de vida.

FUENTES: OMS Y UNICEF



Be Well
LOCKTON®



Para nosotros es muy importante
tu opinión, **iEscríbenos!**

bewell@mx.lockton.com

