

Mitos y Realidades Acerca del Amamantamiento

Mito 1: *El amamantar es algo natural e instintivo que no requiere ninguna preparación.*

Realidad: En nuestra cultura para amamantar con éxito se requiere aprender, buscar información y orientación correcta. Muy probablemente, has crecido observando a las madres alimentar sus bebés con biberones y no directamente del pecho. Por eso es importante asistir a grupos de apoyo y charlas de lactancia que te darán los conocimientos y herramientas para manejar el proceso de lactar.

Mito 2: *Lactar duele.*

Realidad: Si se hace correctamente, el amamantar no debe doler. La mayoría de las veces que esto ocurre se debe a mala colocación del bebé al pecho. Los primeros días los pezones pueden estar algo sensibles pero, no debe ser doloroso. Busca asesoramiento sobre posiciones para colocar tu bebé. Si el dolor continúa pudiera existir alguna condición en los pezones o por ejemplo, frenillo en el bebé. Consulta esto con un médico especialista en lactancia.

Mito 3: *No vas a producir suficiente leche si tienes los pechos pequeños.*

Realidad: La cantidad de leche que se produce no está determinada por el tamaño de los senos sino, en gran medida por el tejido glandular y el estímulo que se le dé. La cantidad de grasa que contiene el seno es lo que determina que sean grandes o pequeños, y en nada se relaciona con la producción de leche.

Mito 4: *A los bebés lactados hay que suplementarlos con agua, jugo y fórmula.*

Realidad: La leche materna está hecha a la medida para tu bebé, con todos tus anticuerpos y células vivas, además de todos los nutrientes perfectos para un crecimiento y maduración óptima del bebé. Por tal razón, los bebés alimentados con leche materna no necesitan otra bebida o comida por los primeros seis meses de vida. Hasta el agua que puedan necesitar, la obtienen durante los primeros minutos en cada toma.

Mito 5: *Cuando amamantas tienes que eliminar de tu dieta muchos alimentos que le pueden hacer daño al bebé.*

Realidad: La mayoría de las madres no tienen que hacer ningún cambio en la dieta. Solo se recomiendan cambios en la dieta de la madre cuando el bebé es diagnosticado con algún tipo de reflujo o cólicos frecuentes. Para esto la madre debe ser dirigida por un nutricionista especialista en lactancia.

Mito 6: *El lactar hará que se te caigan los pechos.*

Realidad: Los cambios del embarazo son los que alteran la forma de los pechos y éstos dependen mucho del tipo de seno y de la herencia. Por otro lado, con el pasar de los años el músculo del seno se debilita y puede decaer el busto. Por lo tanto, hay que utilizar un sostén adecuado.

Por: Ivette A. Seguí, MPH, CCE, CLE

La autora posee una Maestría en Salud Pública con Especialidad en Salud de la Madre y el Niño y es propietaria de Maternity Depot, Centro de Educación para el Parto y Lactancia. Tel. 787-449-2743.