

## **MIEDOS Y MITOS QUE PONEN EN RIESGO LA LACTANCIA MATERNA**

- **Mamas pequeñas**

La madre cree que el tener mamas pequeñas es una determinante de la cantidad de leche materna, creyendo que esta será escasa y no suficiente para la alimentación de su bebé.

Sin embargo, el tamaño de la mama no influye en la cantidad ni en la calidad de la leche.

- **La madre se siente débil**

Luego del parto la madre se siente mal de salud y considera que no está apta para dar lactar porque esta actividad la debilitaría aun más.

Lo real es que sino se siente bien debe ser vista por el medico, para descartar cualquier complicacion post parto, o si ha contraido otra enfermedad. que le impida dar de lactar, caso contrario , solo necesitaria reforzar su alimentacion con la ayuda de un Nutricionista.

- **La madre está muy delgada**

Muchas veces la mujer se ve influenciada por el círculo de amigos o familiares sobre la relación de su peso con la lactancia materna, y decide no amamantar a su bebe .Lo que debe hacer es simplemente mejorar su alimentacion buscando consejeria nutricional.

Estudios en madres con desnutrición severa demostraron que la calidad de la leche materna sigue siendo insuperable.

- **Dolores de espalda**

La madre lactante suele asociar el dolor de espalda con alguna enfermedad pulmonar (TBC), siendo este el motivo del abandono de la lactancia materna.

Es importante señalar que el dolor de espalda de la mujer lactante, es debido a la mala postura en el momento de la lactación, mas no tiene relación con enfermedades pulmonares.

- **Los antibióticos cortan la leche**

Las mujeres cesareadas, por su condición reciben antibióticos, consideran que estos “cortan” la leche materna.

Sin embargo, no existe relación válida. El cese de la leche se debe a la falta de estímulo (succión) y esto trae como consecuencia la ausencia de la leche materna.

- **La madre que es operada de cesárea, cree que no puede cargar al bebé para darle de lactar por temor a que se le abra la herida por rompimiento de los puntos**

Otro mito que existe entre las madres cesareadas es el miedo al dolor y al rompimiento de puntos y la creencia de la tardía cicatrización de la herida por cargar al bebé durante la lactancia.

Ante esto temor optan por la lactancia artificial, que es realizada generalmente por otro miembro de la familia.

No existe ningún impedimento para dar de lactar a su bebé, en este punto también es importante la postura para realizar esta actividad y el apoyo familiar.

- **La madre cree que su leche no es suficiente alimento para su bebé.**  
Este mito se da durante el primer mes de la lactancia, debido a que el bebé no tiene horario para lactar, llorando constantemente por más alimento. La madre no es conciente de las necesidades del bebé, propias de su momento de adaptación. El bebé requiere estar succionando a libre demanda, tanto de día como de noche.

Lamentablemente al final las madres optan por alternar la leche materna con la lactancia artificial porque consideran que no tienen suficiente producción de leche. Esto no es lo adecuado porque la leche materna es el mejor alimento del bebé.

Es natural que el bebé pida constantemente más alimento porque al succionar estará asegurando la producción de más leche materna. A mayor succión mayor cantidad de leche.

La composición de la leche materna varía a medida que va creciendo el lactante. Los nutrientes cambian de acuerdo a su edad .

- **La madre cree que si lava ropa pasará el frío al bebé, a través de su leche y lo enfermará.**  
Este mito hace que la madre suspenda la lactada después de haber lavado ropa y la reemplace por lactancia artificial, perjudicando la salud del bebe, por lo tanto la madre debe de saber que su leche sale con la temperatura adecuada para el bebe.
- **La falta de apoyo de la pareja**  
La madre se ve abrumada por el exceso de trabajo, porque además de atender al bebe y amamantarlo tiene que cumplir con otras obligaciones: atender al resto de la familia y administrar el hogar, por lo tanto si no recibe apoyo de su pareja, ella dejará de amamantar a su bebe, privándolo del mejor alimento.
- **La falta de apoyo de la familia: padres, hermanos, suegros etc.**  
Si la madre no es apoyada por los familiares, también dejará de amamantar a su bebe, por lo tanto necesita que ellos colaboren en las tareas del hogar y otros menesteres, también necesita que la alienten y la feliciten.
- **La madre cree que su leche solo es buena los primeros meses y que después ya no alimenta.**  
La madre recibe información errada y solo amamanta a su bebe los primeros meses, abandonando la lactancia materna, lo cual va a perjudicar enormemente al bebe. Es necesario rectificar este error y decirle a la madre que la leche se va modificando de acuerdo al crecimiento y necesidades del bebe y que la Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna hasta los dos años de edad.
- **La madre trabajadora cree que no puede amamantar a su bebe.**  
La madre trabajadora se ve en una encrucijada, al tener que cumplir con las obligaciones laborales y las obligaciones maternas, y siente que no va a poder amamantar a su bebe y opta por la lactancia artificial.  
La madre con mucha anticipación debe buscar consejería y debe saber que hay leyes que la protegen para que pueda amamantar a su bebe, el descanso

pre y post natal, al que puede agregar sus vacaciones, luego cuando se reincorpora al trabajo, tiene el permiso de una hora diaria, hasta que su hijo cumpla el año de edad, también el Ministerio de la Mujer y Desarrollo desde el mes de agosto del 2006 dispuso la implementación de Lactarios en instituciones del sector publico donde laboren veinte o más mujeres en edad fértil, este espacio sirve para que la madre trabajadora pueda extraerse la leche, con la comodidad y privacidad necesaria y pueda almacenarla para darle al bebe cuando ella no esté.

- **La madre cree que si da de lactar perderá la figura**  
Muchas madres no amamantan a sus hijos por temor a perder la figura, creen que las mamas quedarán deformadas, esto es totalmente falso, las mamas regresan a su normalidad una vez terminado el periodo de lactancia, tampoco quedarán gorditas, porque el amamantar hace perder kilos de más.

**Lic. Rosalía Bernabé Aymas**  
**-CNP 0014**  
**Nutricionista**  
**Clínica Central del INPPARES**  
**Central de citas: 261-7900**