

mediQuo explica 12 mentiras sobre la lactancia materna

La lactancia materna puede ser un gran desafío, especialmente para las madres primerizas. La OMS recomienda la lactancia materna en exclusiva durante los 6 primeros meses de vida del bebé

Semana de la Lactancia Materna (Del 1 al 7 de agosto)

Durante los primeros meses de vida, la leche materna es el mejor alimento que puede necesitar un bebé para crecer de manera saludable. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda “la lactancia materna en exclusiva durante los primeros 6 meses y su mantenimiento hasta los 2 años o más”.

Pero la lactancia materna puede ser un gran desafío, especialmente para las madres primerizas. Por ello, coincidiendo con la semana Mundial de la Lactancia, que se celebra del 1 al 7 de agosto, Lisa Duek, enfermera asesora de salud de mediQuo -el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud-, explica 12 mitos sobre la lactancia materna para resolver dudas, aliviar la preocupación de muchas madres y establecer así una lactancia exitosa.

La lactancia materna es fácil. Dar el pecho lleva tiempo y práctica. Si bien los bebés nacen con los reflejos que los ayudan a encontrar el pecho y a comenzar a mamar, muchas madres necesitan consejos y apoyo durante las primeras semanas para aprender a cómo colocar correctamente a su bebé o cómo asegurarse de que se agarre al pecho y succione bien.

Mientras se da el pecho, no es posible medicarse. Aunque hay algunas medicinas que es mejor evitar mientras se está con la lactancia materna, se puede consumir la mayoría de los medicamentos. Aun así, es importante consultar con el médico y asegurarse de que es compatible con la lactancia, además de leer las instrucciones de cualquier medicamento que se compre sin receta.

La lactancia duele: los pezones doloridos son inevitables. La lactancia materna no debe ser dolorosa, aunque muchas madres experimenten molestias en los primeros días después del parto. Con el apoyo adecuado, colocando bien al bebé y asegurando de que está bien sujeto al pecho, se pueden evitar las heridas y grietas en los pezones. Si a una madre le resulta difícil dar el pecho a su pequeño, el apoyo de una enfermera de maternidad o un asesor de lactancia puede ayudar, así como algunas soluciones que existen en el mercado (como las pezoneras).

Si los bebés se alimentan a menudo, significa que no están recibiendo suficiente leche. Como la leche materna es más fácil de digerir, los bebés que toman pecho tienden a alimentarse con más frecuencia que los alimentados con leche artificial. Después de las primeras semanas es normal que se alimenten cada 2-3 horas.

Evitar ciertos alimentos mientras se da el pecho. Aunque algunos alimentos como el chile, la cebolla, el curry, el alioli o el repollo pueden cambiar el sabor de la leche, la mayoría de los bebés se habitúan sin ningún problema a los distintos sabores de la leche materna. Si el bebé reacciona a un alimento en particular y se pone inquieto o tiene más gases de lo normal, es aconsejable evitar ese alimento durante una semana aproximadamente y luego reintroducirlo.

Hay que lavarse los pezones antes de dar el pecho. No es necesario. El bebé está familiarizado con el olor y esto le ayuda a relajarse. Además, los pezones producen una sustancia que contiene “bacterias buenas” para ayudar a desarrollar el sistema inmunológico del bebé.

Los recién nacidos deben ir a la guardería para que la madre pueda descansar. Inmediatamente después del nacimiento, lo ideal es hacer el “piel con piel” para comenzar a crear ese importante vínculo entre madre - bebé. Si la madre no puede hacerlo, entonces la pareja u otro miembro de la familia puede tomar el relevo.

Dar un “descanso” al pecho puede ayudar a producir que haya más leche. Cuanto más se amamanta, más leche se produce. La omisión de una toma puede tener un efecto negativo ya que se reducirá la cantidad de leche. Es aconsejable amamantar o extraer al menos de 9 a 10 veces al día para una producción óptima.

No se puede dar leche de fórmula si se quiere dar el pecho. No hay ninguna razón médica para no incorporar leche artificial si fuese necesario. Mientras se continúa dando el pecho, algunas madres necesitan usar la leche de fórmula debido a la incorporación al trabajo u otras razones logísticas. Para mantener la producción de leche materna, lo recomendable es ofrecer el pecho al bebé tan a menudo como sea posible.

Muchas madres no pueden producir suficiente leche. Casi todas las madres producen suficiente leche para alimentar a su bebé. La producción de leche materna está determinada por la demanda del bebé y la correcta posición al pecho. También ayuda si la madre está bien alimentada e hidratada.

No se debe dar el pecho si se está enferma. Aunque depende del tipo de enfermedad, generalmente la lactancia puede continuar sin interrupción cuando se está enfermo. Además, el estar enfermo puede tener beneficios para el bebé, pues le aportarán los anticuerpos necesarios para hacer frente a la enfermedad e irá construyendo sus propias defensas. Aun así, es importante asegurarse de recibir el tratamiento adecuado y descansar, comer y beber bien.

Los bebés que toman pecho no duermen tan bien como los alimentados con leche de fórmula. Los bebés alimentados con fórmula suelen dormir un poco más entre cada toma, pero no duermen mejor que los bebés que toman pecho. Según diversos estudios, los bebés alimentados con leche artificial no duermen mejor, aunque pueden dormir más tiempo, debido a que la leche de biberón no se digiere tan rápido. Los bebés amamantados generalmente comienzan a dormir más tiempo a partir de las 4 semanas de edad.

Datos de contacto:

Autor

914115868

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad Infantil](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>