



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“LACTANCIA MATERNA Y SUS MITOS”

**ALUMNA: ALEJANDRA VELASQUEZ
CELAYA**

SEMESTRE: 7º

**DOCENTE: DR. JOSE MIGUEL CULEBRO
RICALDI**

**ASIGNATURA: CRECIMIENTO Y
DESARROLLO BIOLÓGICO**

**TUXTLA GUTIERREZ, CHIAPAS, MARZO
2021**

En este ensayo se hablará sobre los mitos de la lactancia materna, refutándolos mediante bases científicas.

Es importante mencionar que la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han declarado que la lactancia materna debe ser una práctica normal en la alimentación de los lactantes y específicamente el alimento de elección (y exclusivo) durante los primeros 6 meses de vida y posteriormente suplementada con alimentos complementarios entre los 6 y al menos los 12 meses pues esta práctica aporta muchos beneficios tanto para la madre como para el bebé que se irán mencionando posteriormente.

Entre los mitos de la lactancia materna se encuentran los siguientes:

- **No todas las mujeres producen leche suficiente para satisfacer al bebé:** en realidad la lactancia materna suple los requerimientos nutricionales de energía, proteínas, minerales, vitaminas y otros nutrientes en los primeros 6 meses de vida y continua siendo una excelente fuente nutricional después de los 6 meses al ser complementada con los alimentos adecuados para esta edad.
- **El calostro (leche producida durante los primeros días después del parto) se debe desechar porque es sucio y antihigiénico:** en realidad el calostro es un líquido transparente amarillento (porque es rico en beta carotenos) que satisface las necesidades nutricionales del bebé durante la primera semana. Contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro. Es, asimismo, una excelente fuente de sustancias inmunitarias.
- **La lactancia materna se debe suspender cuando el lactante está enfermo, pues en esas situaciones los bebés necesitan beber aguas aromáticas, té y coladas para fortalecer el estómago o si tienen diarrea o vómito:** Los datos de estudios epidemiológicos sugieren que ciertos trastornos crónicos y agudos tienen una menor incidencia en niños que fueron alimentados al pecho cuando eran recién nacidos. Entre estos se encuentran las enfermedades inflamatorias intestinales, la diabetes de

tipo 1, obesidad y sobrepeso, enfermedades diarreicas, otitis media, infección de las vías respiratorias inferiores, displasia broncopulmoar, enterocolitis necrozante, leucemia, retinopatía del recién nacido y en cualquier etapa. Así mismo la leche está compuesta en un 90% de agua, por lo tanto los bebés no necesitan líquidos adicionales.

- **No todas las mujeres producen leche de buena calidad:** Los componentes de la leche materna tienen múltiples funciones nutricionales e inmunológicas. La lactoferrina, la lisozima y la inmunoglobulina A secretora (IgAs) son proteínas de suero humanas inmunoactivas específicas que sirven como una primera línea de defensa en el tubo digestivo, así como los oligosacáridos de la leche humana (OLH) que evitan la unión bacteriana a la mucosa del huésped y también son prebióticos que estimulan el crecimiento de bifidobacterias no patógenas.
- **La madre solo debe consumir alimentos frescos mientras amamanta y comer el doble para aumentar la producción de leche:** la leche de una madre que ingiere una dieta adecuada está perfectamente diseñada para cubrir las necesidades de los lactantes. No hay alimentos que aumentan o disminuyen la producción de leche. A mayor succión corresponde una mayor producción de leche.
- **Se debe amamantar al bebe cada tres horas, ya que si se alimenta antes de tiempo este se indigesta:** Los lactantes, y no los adultos, son los que deben establecer los horarios de las tomas, es decir, la lactancia materna debe ser a libre demanda y sin restricciones. Una vez establecido un ritmo de alimentación, los lactantes se muestran inquietos o lloran para indicar que tienen hambre, mientras que sonrían y se duermen cuando están satisfechos.
- **La lactancia materna engorda a la madre y la debilita provocándole distintas enfermedades:** La lactancia tiene un efecto beneficioso sobre el metabolismo de los lípidos y la glucosa, y se asocia con una reducción significativa del riesgo de diabetes de tipo 2 y morbilidad cardiovascular además que la beneficia para recuperar su peso.

Múltiples estudios han documentado también una incidencia significativamente menor de cáncer de mama en mujeres premenopáusicas y de cáncer de ovario. Los beneficios para la salud materna aumentan con el número de meses de lactancia.

- **La lactancia materna se debe suspender si la madre tiene cirugías previas de mamas:** Las madres que se han sometido a cirugía de reducción mamaria o implante mamario pueden amamantar, pero deben colaborar estrechamente con un especialista en lactancia, porque el suministro de leche puede verse afectado negativamente si se cortan los conductos o los nervios durante la cirugía.
- **La madre debe lavarse los pezones antes de dar el pecho:** No es aconsejable lavar los pezones con jabón ni aplicar cremas. Alrededor de la areola, hay unas pequeñas glándulas que se vuelven protuberantes durante el embarazo y son las encargadas de producir una secreción que es, por un lado, lubricante y, por el otro, antibacterial. Durante la lactancia, es recomendable aplicar unas gotas de leche materna antes y después de amamantar.

Con la información proporcionada en este ensayo puedo concluir que la lactancia materna es la mejor herramienta que tienen las madres para aportar a los bebés los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables y es fundamental para la prevención de enfermedades pues proporciona aporte nutricional, inmunológico y emocional al bebé y asimismo la madre es beneficiada como se comentó anteriormente. Sin embargo, la falta de información sobre los beneficios de la lactancia materna provoca el desarrollo de estos mitos en la comunidad que van siendo transmitidas a las madres incrementando el fracaso de esta práctica a pesar de que la evidencia científica nos muestra la importancia de la lactancia materna. Por lo cual considero que la educación y el apoyo a la lactancia deben ser ofrecidos por personal experto y personal sanitario, tanto antes como después del parto, tanto en la comunidad como en el ámbito médico, y tanto para la madre como para su pareja y para todo su entorno. Por lo tanto para lograr este objetivo debemos ser conscientes de que es un reto que nos incluye a todos.

Bibliografía

- Robert, M., Joseph, W., & Nathan, J. (2016). *Nelson Tratado de pediatría*. España: Elsevier
- Gleason A. Christine. (2019). *Avery Enfermedades del recién nacido*. España: Elsevier
- Raymond, J. et al. (2017). *Krause Dietoterapia*. España: Elsevier.
- Unicef. (2018). *Semana de la Lactancia Materna: mitos y realidades*. Marzo 06, 2021, de Unicef Sitio web: <https://www.unicef.es/noticia/semana-de-la-lactancia-materna-mitos-y-realidades>