



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**“MITOS DE LA LACTANCIA MATERNA”**

**DOCENTE: JOSÉ MIGUEL CULEBRO RICALDI.**

**MATERIA: CRECIMIENTO Y DESARROLLO  
BIOLÓGICO.**

**ALUMNO: MIGUEL VELASQUEZ CELAYA.**

**TUXTLA GUTIÉRREZ CHIAPAS.**

## LACTANCIA MATERNA Y SUS MITO.

### **Introducción.**

Este trabajo está hecho para conocer la realidad de los mitos que se han tenido por muchísimos años, que se han ido transmitiendo de generación a generación y esto puede causar problemas de muchos tipos y la finalidad es dar a conocer esto y así, evitar desinformación.

Como ya sabemos, siempre han existido las creencias y los mitos de las personas acerca de la lactancia materna, pero es muy importante conocer cuáles son esos mitos, para realmente saber la verdad y no mal informar o cometer errores que pueden resultar perjudiciales personales nuestra salud o de los nuestros.

El lactante es el niño que se alimenta fundamentalmente de leche, y según la OMS se recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.

### **• El primer mito es: La madre que amamanta debe comer el doble para producir más leche:**

Realmente esto es falso, después del embarazo la madre comienza con una dieta de aproximadamente 1500 kcalorías, esto dependerá de la actividad física que desempeñe, pero la madre debe consumir una dieta sana y balanceada, que cubra sus requerimientos.

La producción de leche no mejora al comer en exceso, ni al tomar más leche, ni beber más líquidos.

### **• El segundo mito es: La madre debe tomar mucha leche para producir leche.**

Cómo ya mencioné, realmente es solo necesario llevar una dieta balanceada y equilibrada, es importante consumir leche o derivados lácteos porque aportan lípidos a la dieta, pero igual es importante consumir proteínas y carbohidratos.

### **• El tercer mito es: Para amamantar, la madre debe seguir una dieta especial con restricción en el consumo de algunos alimentos, para evitar gases y cólicos en el bebé.**

Es muy frecuente que se le prohíba consumir refrescos (gaseosas) y algunos alimentos como: ajo, cebolla, coliflor, brócoli, granos entre otros, porque "pueden causar gases" a los bebés.

El único alimento relacionado con cólicos es la leche de vaca consumida por la madre (sobre todo si la consume en exceso), el resto de los alimentos pueden ser ingeridos.

En general la madre lactante puede comer todo lo que comía durante el embarazo.

- **El cuarto mito es: La madre debe consumir ciertos alimentos para aumentar la producción de leche.**

Ningún alimento aumenta la producción de leche, esto está dado por un proceso hormonal, la prolactina hace esta función de producción de leche.

- **El quinto mito es: La madre no puede ingerir alimentos o bebidas al momento de amamantar, porque el bebé "puede atragantarse" o "hacerle daño la leche materna".**

La madre puede consumir lo que le quiera mientras amamanta, no hay ni un problema al hacer esto.

- **El sexto mito es: La lactancia prolongada hace que los pechos se caigan.**

Este suceso no tiene nada que ver con el amamantamiento.

Depende de otros factores como: la laxitud de la piel, la cantidad de grasa corporal, la edad y de factores genéticos.

- **El séptimo mito es: La cesárea es incompatible con la lactancia.**

La madre que ha tenido a su hijo por cesárea puede amamantar normalmente a su bebé.

La cesárea no interfiere con la disminución de la leche.

Puede iniciar el amamantamiento, si se encuentra en buenas condiciones al recuperarse de la anestesia, utilizando una posición que sea cómoda para ambos.

- **El octavo mito es: La madre no puede continuar amamantado, si se debe reincorporarse al trabajo.**

La madre puede prolongar la lactancia, implementando su propio banco de leche casero, es decir que puede depositar su leche en contenedores y guardarlos, esto le permitirá realizar la conservación y suministro de su leche, de manera que le sea suministrada a su bebé mientras la madre se cuente en el trabajo, por la persona que cuida al bebé.

- **El noveno mito es: Si la madre se realizó cirugía en los pechos (colocación de prótesis o cirugía reductiva), no puede amamantar.**

Esto como bien sabemos, es falso, puesto que las cirugías o prótesis no afectan las glándulas y pueden seguir amamantando sin ni un problema.

• **El décimo mito es: La producción de leche en los primeros días, llamada calostro, es insuficiente para alimentar al bebé.**

El calostro contiene muchísimas proteínas, nutrientes y factores inmunológicos, solo se produce aproximadamente durante los primeros 3 días de comenzar a amamantar y es suficiente para nutrir y satisfacer los requerimientos del bebé.

• **El onceavo mito es: Si tienes el pecho pequeño, tendrás poca leche.**

Las mamas están compuestas de tejido glandular (donde se produce la leche), tejido graso y tejido conectivo de soporte.

El tamaño de la mama no influye en su capacidad de producir leche, ya que depende más de la cantidad de grasa, que del tejido glandular.

• **El doceavo mito es: Los sustos, disgustos o impresiones fuertes te pueden cortar la leche.**

De forma transitoria, en situaciones de estrés elevado se puede inhibir el reflejo de eyección, dificultando la salida de la leche.

En estos casos hay que amamantar con frecuencia, para vaciar bien el pecho y evitar que la retención de leche termine disminuyendo la producción.

### **Conclusión.**

La alimentación y la nutrición de los primeros años son de gran importancia en el origen de enfermedades de la edad adulta, tales como diabetes tipo 2, la hipertensión, la obesidad y el síndrome metabólico.

Por lo cual en el periodo neonatal deberían establecerse prácticas adecuadas de alimentación para llevarlas a cabo de forma continua, es por eso que se debe estar lo más informado posible y desmentir los mitos y las creencias que se ha tenido desde hace muchísimos años, pero lo único que pueden causar son problemas para los bebés en un futuro.

## Bibliografía.

1. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. On the Feeding of Supplemental Foods to Infants.
2. Bueno Lozano O, Lázaro Almarza A. Lactancia Materna. En: Nutrición en la Infancia y Adolescencia. 2a ed. Ergón SA, Madrid, 2001.