

STAR
MOM

EN CADA INSTANTE CON MAMÁ

5 MITOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA



La lactancia materna es una forma **simple, saludable y gratuita** de alimentación para los lactantes.¹ La leche materna **proporciona todos los nutrientes** y la energía que necesita un bebé durante sus **6 primeros meses de vida**, y cubre las necesidades nutricionales **hasta los dos años de edad.**²

PARA EL BEBÉ...

Los bebés alimentados con **leche materna son menos propensos a padecer enfermedades** como obesidad, diabetes, infecciones de oído, diarrea y neumonía. Además, aumenta la inteligencia de los bebés.³

PARA LA MADRE...

Las mujeres que amamantan **tienen un 32 % menos de riesgo de padecer diabetes tipo 2, 26 % menos de riesgo de contraer cáncer de mama y 37 % menos de riesgo de cáncer de ovario.**^{2,3} Asimismo, se ha comprobado que la lactancia materna puede disminuir o moderar el riesgo de padecer depresión antes y después del parto.^{4,5}



UN VÍNCULO INQUEBRANTABLE



La lactancia materna se ha asociado con una **mejoría del vínculo afectivo entre la madre y el bebé**. El contacto **piel a piel** inmediatamente luego del parto y el acercamiento hacia **amamantar de forma temprana** mejora la experiencia de alimentación del bebé e incrementa la sensibilidad de la madre.^{6,7}

MITOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA



A pesar de los múltiples beneficios para la madre y el bebé que trae consigo la lactancia materna, existen algunos mitos transmitidos culturalmente que pueden generar dudas y barreras.⁸



1. ¿LA LACTANCIA MATERNA ES FÁCIL?



Aunque los bebés nacen con el reflejo de buscar y succionar el pecho de la madre, algunas necesitarán más apoyo para posicionar y estimular al bebé para que tenga un buen agarre del seno. **La lactancia requiere práctica, tiempo, espacio y apoyo.**⁹

2. ¿ES INEVITABLE QUE AMAMANTAR DUELA?



A pesar de que luego del parto se pueden experimentar molestias en la lactancia como grietas en el pezón; sensación de dureza en los senos, mastitis, obstrucción de conductos, entre otras;¹⁰ estas causas no deben durar mucho tiempo. **Si el dolor persiste, se debe buscar apoyo del médico o del especialista en lactancia.**⁹

3. ¿SE PUEDE AMAMANTAR ESTANDO ENFERMA?



Las madres pueden amamantar a su bebé aun cuando tengan un resfriado, gripa, mastitis e incluso COVID-19; sin embargo, deben tomar medidas de higiene adecuadas y el uso de tapabocas. **Si se trata de otra enfermedad o infección se recomienda acudir al médico.**^{8,11}

4. ¿LA LACTANCIA SE DEBE COMPLEMENTAR?



Se recomienda que durante los primeros 6 meses el bebé tome únicamente leche materna, ya que contiene los nutrientes suficientes para su crecimiento. Luego del sexto mes se pueden brindar alimentos de forma complementaria, sin dejar de lado la leche materna.⁹

5. ¿HAY QUE DESECHAR EL CALOSTRO?



La primera leche de color amarillo que se produce unos días antes y días posteriores al nacimiento es el **calostro**. **Esta leche es la más importante para el recién nacido** ya que le otorgará sus primeras defensas contra infecciones, por lo que no debe desecharse.⁹

RECUERDA QUE LA LACTANCIA ES UNA DECISIÓN, TAMBIÉN PUEDES BRINDAR OTRAS FORMAS DE APEGO PARA QUE TU BEBÉ SE SIENTA AMADO.

ASESÓRATE SIEMPRE DE TÚ MÉDICO, Y RODÉATE DEL APOYO Y AMOR DE TU FAMILIA.¹²

STAR MOM

EN CADA INSTANTE CON MAMÁ

Referencias

1. Universidad de Costa Rica. La lactancia materna: un vínculo más allá de la alimentación [Internet]. Costa Rica: UCR; publicado el 5 de agosto de 2022. Disponible en: <https://www.ucracr.net/noticias/2022/9/05/la-lactancia-materna-un-vinculo-mas-alla-de-la-alimentacion.html>. 2. Organización Mundial de la Salud. Lactancia materna [Internet]. Ginebra: OMS; [citado el 12 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding?tab=tab_13. 3. Organización Panamericana de la Salud. Lactancia materna y alimentación complementaria [Internet]. Washington: OPS; [citado el 12 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria#respuesta-ops-lm4>. 4. Toledo C, Cianelli R, Villegas Rodríguez N, De Oliveira G, Gattamorta K, Wijayar D, Ojakou E. The significance of breastfeeding practices on postpartum depression risk. *Public Health Nurs*. Enero de 2022;39(1):15-21. 5. Figueiredo B, Finn TM, Costa R. Exclusive Breastfeeding Moderates the Association Between Prenatal and Postpartum Depression. *J Hum Lact*. Noviembre de 2021;37(4):784-794. 6. Gómez R. Lactancia y vínculo afectivo [Internet]. Buenos Aires: Hospital Alemán; [citado el 13 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.hospitalaleman.org.ar/bebes-ninos/lactancia-y-vinculo-afectivo/#:~:text=La%20lactancia%20materna%20proporciona,2016,603,76-80>. 7. Universidad de la Sabana. Mitos y realidades sobre la lactancia materna [Internet]. Bogotá: UnSabana; [citado el 13 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.unsabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/mitos-y-realidades-sobre-la-lactancia-materna/>. 8. UNICEF. 14 mitos sobre la lactancia materna [Internet]. Nueva York: UNICEF; [citado el 12 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/la/crianza/14-mitos-sobre-la-lactancia-materna>. 9. UNICEF. 14 mitos sobre la lactancia materna [Internet]. Nueva York: UNICEF; [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/articulo-de-opinion/monica-sanchez-lactancia-materna-la-gran-decision>. 10. Martínez Rubio A, Galbe Sánchez Ventura J, Espinosa Ochoa MJ. Cuando amamantar duele. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2017;9(supl. 2): 113-18. 11. UNICEF. La lactancia materna en caso de enfermedad [Internet]. Nueva York: UNICEF; [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/parenting/es/salud/lactancia-materna-en-caso-de-enfermedad>. 12. UNICEF. Lactancia materna. La gran decisión [Internet]. Nueva York: UNICEF; publicado el 21 de agosto de 2015 [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/articulo-de-opinion/monica-sanchez-lactancia-materna-la-gran-decision>.

Material educativo dirigido a pacientes.

Código: 90029349

 **Abbott**