

Mitos y hechos sobre la lactancia materna



Los nuevos padres y cuidadores reciben muchos consejos sobre el bebé. Si bien muchas personas tienen buenas intenciones, no todo lo que se comparte se basa en estudios de investigación. Los siguientes son algunos de los mitos comunes sobre la lactancia materna, seguidos de los hechos.

MITO: Si mi bebé es amamantado todo el tiempo, eso significa que no está recibiendo suficiente leche.

HECHO: Su bebé necesita ser alimentado con frecuencia. Por lo general, de ocho a 12 veces durante un período de 24 horas. Un bebé sano puede mamar frecuentemente. También a veces maman muy seguido cuando están pasando por un crecimiento rápido. Su cuerpo se ajustará a las necesidades de su hijo. Cuanto más amamante usted, más leche produce su cuerpo.



MITO: La cantidad de leche que usted extrae por bombeo muestra cuánta leche usted está produciendo.

HECHO: La cantidad de leche que usted produce mientras bombea es diferente de amamantar. Su bebé extrae leche de su pecho de manera diferente que con el bombeo. Las mujeres que producen niveles saludables de leche pueden tener dificultades para extraer mucha leche por bombeo. Un bebé que mama bien por lo general recibirá mucho más que lo que usted pueda extraer por bombeo.

MITO: Si sus pechos son pequeños, usted no producirá suficiente leche.

HECHO: El tamaño y la forma de sus pechos no afectan en gran medida su capacidad de dar de mamar. Las mujeres con pechos y pezones de todas formas y tamaños pueden dar de mamar. Hasta las mujeres que han tenido cirugías de mama pueden dar de mamar a sus bebés (Nota: Con algunas cirugías, es posible que los conductos de la leche y las glándulas mamarias hayan sido extraídos. Eso podría significar que usted producirá menos leche.)

MITO: Si sus pechos no se sienten llenos usted debe tener poca leche.

HECHO: La sensación de pechos llenos que usted siente cuando comienza a amamantar es temporal. Al comienzo sus pechos no saben cuánta leche tienen que producir.

Comienzan a producir por demás, lo cual produce la sensación de estar llenos. Poco a poco se ajustan a un ciclo verdadero de oferta y demanda.

MITO: Nunca deje que su bebé use el pecho como chupete.

HECHO: Es normal chupar para sentirse cómodo. Todos los bebés necesitan chupar, algunos más que otros. Mamar tanto por hambre como para sentirse cómodo está bien. Esto proporciona lazos de unión con su hijo en forma única que puede durar toda la vida. Las mamás pueden elegir cuánto tiempo dejar que su bebé chupe para sentirse cómodo y pueden introducir un chupete, si lo prefiere, después de que el bebé haya adquirido hábitos de ingerir sólidos.

MITO: Amamantar duele.

HECHO: Amamantar puede doler al comienzo, pero no debería ser una experiencia dolorosa una vez que usted se acostumbre. Al igual que con toda nueva habilidad, hay un período de ajuste. Si el dolor continúa, busque la ayuda de un experto en lactancia materna.

MITO: Todos los bebés que toman fórmula infantil duermen mejor.

HECHO: Los estudios de investigación demuestran que algunos bebés que toman fórmula infantil duermen más porque la fórmula no se digiere tan rápido como la leche. Pero no todos los bebés responden de esta manera y el introducir fórmula puede ejercer un efecto en la relación del amamantamiento.

Este contenido fue preparado por el equipo de Advocate Health de HealthySteps.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

