

## 15 Falsos mitos sobre la lactancia materna

Escrito por ByM - 04/10/2013 07:56

---

Son muchas las mamás que deciden dar el pecho a su bebé y que al final desisten por los falsos rumores que circulan sobre el tema de la lactancia materna.

Intentaremos aclarar las verdades y mentiras sobre este tema, para ayudar a que sea mayor el número de mamás y bebés que se beneficien de todas las buenas propiedades que supone tomar la leche materna, recomendada siempre al menos hasta los 6 meses de vida.

[http://foro.bebesymamas.es/images/fbfiles/images/lactancia\\_mitos.jpg](http://foro.bebesymamas.es/images/fbfiles/images/lactancia_mitos.jpg)

1.- Los pechos pequeños no producen suficiente leche. -> Falso

El tamaño del pecho no influye en que se produzca más o menos leche.

El pecho produce tanta leche como el niño necesite, y la producción se autorregula dependiendo de el número de tomas que haga y el tiempo que permanezca succionando.

2.- Tener los pezones planos o invertidos hace imposible la lactancia -> Falso.

Los bebés succionan introduciendo en la boca no sólo el pezón sino también buena parte de la aureola.

En cualquier caso, si existieran dificultades exigen grupos de ayuda a la lactancia en cada ciudad que ayudan a resolverlos.

3.- En los primeros días, hasta que suba la leche, el calostro no es suficiente y hay que darle el biberón -> Falso.

Nada más nacer, el pecho no genera leche, sino una sustancia amarillenta muy calórica que se denomina Calostro.

El calostro está compuesto de grasas, proteínas y anticuerpos que protegen a tu bebé de infecciones y activan su sistema inmunitario, además de poseer el doble de calorías que la leche, con lo cual, aunque pueda parecer que es poca cantidad la que ingiere, es todo lo que tu bebé necesita tomar en esos primeros días.

4.- Mi leche parece acuosa y creo que no alimenta -> Falso.

La leche materna siempre alimenta independientemente de su aspecto.

Sí que es cierto que su composición cambia a lo largo de una misma toma. La primera leche que sale es más acuosa y contiene mayor cantidad de agua y azúcares. Después de un rato de succión, sale más espesa y con mayor contenido en grasas que engordan y sacian.

5.- En verano hay que dar agua aparte de la leche materna a bebés de menos de 6 meses. -> Falso

En los bebés alimentados exclusivamente con lactancia materna, la leche contiene ya el agua suficiente que el bebé necesita aún en los meses de más calor, debiendo ser administrada a demanda.

6.- Hay alimentos que hacen que se produzca mayor cantidad de leche. -> Falso.

La producción de leche es regulada por el propio bebé, en función del número de tomas que haga, el tiempo que permanezca succionando, el vaciado del pecho y el tipo de succión que realice.

No hay alimentos que aumenten como tal la producción de leche, al igual que no hay alimentos que provoquen gas en la leche.

Pero sí que es importante que la mamá que da lactancia mantenga una dieta equilibrada y saludable para proporcionar todos los nutrientes a su bebé en su leche materna.

7. – Hay que dar el pecho cada 3 horas, para que separar las tomas y esperar a que el bebe haga la digestión o para que el pecho se llene de nuevo -> Falso.

El bebé debe ser alimentado al pecho cuantas veces demande, aunque haya transcurrido menos de 3 horas desde la última toma.

Los llamados cólicos del lactante no mejoran por espaciar las tomas y dar lactancia a demanda es la única forma de asegurar su correcta alimentación natural y de que el pecho produzca la cantidad adecuada de leche que el niño necesita.

8.- El bebé llora y creo que es porque tiene más hambre.

Los bebés pueden llorar por muchos motivos, sin ser necesariamente porque tengan más hambre.

Si el bebé es alimentado a demanda, sin restricciones en cuanto al número de tomas, y su duración ingieren toda la leche que necesitan.

En estos casos se debe poner al pecho para descartar que requiera más leche y si continuara llorando podría ser por los habituales cólicos del lactante, que tenga frío o calor, que necesite cambio de pañal o que requiera atención y cariño.

9.- Cada vez demanda más pecho. Es posible que se quede con hambre?

Los bebés tienen brotes de crecimiento, en los cuales demandan con más frecuencia el pecho y aumenta así la producción de leche que necesitan.

También ocurre en los meses más calurosos, para satisfacer su sed con la leche que ingieren.

Sea el caso que se trate, con la leche materna es suficiente y no hay necesidad de incorporar biberones extras.

10.- Ya no noto el pecho hinchado. Será que tengo menos leche? -> Falso.

Una vez que el bebé regula mediante su succión y demanda la cantidad de leche que necesita, se regula la producción y deja de notarse esa “hinchazón” inicial, no significando en absoluto que se tenga menos leche por ello.

11.- Me sale poca leche con el sacaleches. Será que ya no tengo la suficiente -> Falso.

La extracción con sacaleches, so sirve para medir la cantidad de leche que se produce. El niño al pecho extrae mucha más que lo que parece que sale con el sacaleches.

12.- Tener la regla de nuevo supone el fin de la lactancia. -> Falso

Mientras el pequeño succione y haya estimulación y vaciado de las mamas, se seguirá produciendo la cantidad de leche necesaria que el niño demande. Así que aunque comience de nuevo la regla, no impide para nada continuar con la lactancia.

13.- Tener catarro, gripe o tomar medicamentos es incompatible con la lactancia -> Falso.

Si la mamá tiene catarro o gripe, no tiene que dejar de dar el pecho por ello. Con la leche materna facilitamos al niño las defensas importantes para protegerlo contra infecciones.

Conviene no obstante lavarse bien las manos antes de coger al bebé y cubrirnos con un pañuelo o mascarilla si fuera necesario la boca y nariz.

Respecto a los medicamentos, el médico nos indicará si hay alguna contraindicación, en cuyo caso se podría utilizar otro alternativo o extraer la leche durante el tratamiento para proseguir con la lactancia al finalizarlo.

14.- Estoy embarazada de nuevo. Tengo que destetar a mi bebé. -> Falso.

Se puede continuar dando el pecho durante el embarazo, siempre que el niño lo demande y no sea un embarazo de riesgo.

Con el nacimiento del nuevo bebé, se puede amamantar en tándem, aunque dando siempre prioridad al más pequeño.

15.- Mi bebé tiene ya 6 meses. Es muy mayor ya para seguir dándole el pecho -> Falso

La recomendación de La OMS y la Asociación Española de Pediatría es de lactancia exclusiva hasta al menos los 6 primeros meses, continuándose después la lactancia junto con la alimentación complementaria (primero dar el pecho y luego los nuevos alimentos complementarios)

Hasta el año de vida, la leche materna debe continuar siendo el alimento principal.

=====

## Re: 15 Falsos mitos sobre la lactancia materna

Escrito por Melo09 - 28/11/2018 22:18

---

que interesante, se lo pasare a mi prima que su nene nació hace unos días para que lo revise gracias ;)

=====

## Re: 15 Falsos mitos sobre la lactancia materna

Escrito por Jose56 - 18/03/2019 01:15

---

Hola como estas? Esto es totalmente cierto a diario veo como mujerrs deciden dejar de amamantar a sus bebes por simples mitos que son falsos, que al final termina perjudicado es el bebé que necesita de sus nutrientes, la lactancia materna es y será siempre la mejor opción para alimentar a nuestros bebés, saludos

=====