

LACTANCIA MATERNA: MITOS, CREENCIAS Y REALIDADES

Dra. Lizbeth Morales Koelliker¹

¹Pediatra y asesora de lactancia Hospital Guadalupano, Capítulo Celaya
Bol Col Ped Gto 2023;1(2):8-9



“Los mitos son divertidos, siempre y cuando no los confunda con la verdad”. Richard Dawkins.

La OMS recomienda iniciar la lactancia materna durante la primera hora de vida del bebé – **la hora de oro**-, continuar su práctica de manera exclusiva hasta los 6 meses y complementarla con una adecuada alimentación hasta más allá de los dos años. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del 2018-19, menos de la mitad (47.7%) de los lactantes en México empieza a mamar durante esa **hora de oro**.

Existe una gran cantidad de “consejos” que las madres suelen escuchar de las mujeres que las rodean; estas creencias populares y los mitos juegan un papel importante en su historia de lactancia.

A continuación, enlistaré los mitos más comunes con los que nos encontramos en la práctica médica y la realidad sobre ellos, con el fin de orientar a las mamás lactantes, a sus familias y a las futuras mamás.

“Si estás lactando debes tomar mucha leche, atoles, tés, incluso cerveza para producir más leche”

Para garantizar una adecuada producción de leche es importante que el bebé amamante a libre demanda, sin tiempo ni restricción, y que vacíe cada seno. Si la madre consume

cerveza la leche contendrá alcohol y por lo tanto, puede causar sedación, irritabilidad y hasta retraso psicomotor en los niños.

“La lactancia duele, tener pezones adoloridos es inevitable”. El amamantar no debe doler; los pezones si están más sensibles, pero si hay molestias es porque el bebé no está succionando de manera correcta y, en ese caso, se debe retirar el seno y volver a empezar asegurando que su boca abarque tanto el pezón como la areola, es decir, que tenga un buen agarre, para que haya una adecuada transferencia de leche.

“Como tienes pechos pequeños te costará más trabajo amamantar o si tienes pechos grandes te será muy fácil”. Las mujeres pueden tener menor o mayor cantidad de grasa mamaria, pero el tejido glandular, que es el que produce la leche, es similar en todas, por lo tanto, la cantidad de leche solo depende de la demanda.

“El éxito de la lactancia depende del tipo de parto” Esta es una creencia muy arraigada, se cree que si tienes un parto vaginal tendrás una lactancia exitosa, pero esto depende del contacto piel a piel y de favorecer la succión en esa hora de oro.

“Si estás tomando medicamento debes suspender la lactancia”. Avisa a tu médico tratante que estas amamantando, él te recetará medicamentos compatibles con la lactancia, ahora que si tienes duda puedes revisar la siguiente

página y comprobarlo por ti misma <https://www.e-lactancia.org>.

“No puedes amamantar si estás enferma porque contagiarás a tu bebé” Al contrario de lo que se piensa, la madre pasará a su bebé los anticuerpos que produjo para afrontar enfermedades, ayudándoles a construir sus propias defensas. Las madres deben asegurarse de recibir un tratamiento específico, descansar, comer saludablemente e hidratarse, tener medidas de higiene adecuadas como lavado de manos frecuente, mantener adecuada ventilación y uso de cubrebocas en caso necesario.

“Acabas de pasar por una gran preocupación, susto o enojo, ni se te ocurra darle esa leche porque le hará daño a tu bebé” Las hormonas del estrés bloquean la salida de leche y eso disminuye la producción de manera transitoria, en cuanto te tranquilizas vuelve a fluir y seguirás produciendo, esa leche no le hace daño, no la tires!.

“Debes suspender la lactancia si quedas embarazada” Pueden ocurrir algunos cambios en la composición de la leche, en la producción, hasta en el sabor lo que en algunos casos, provoca un destete natural. La succión, por sí misma, no causa amenaza de parto.

“Mientras no fume cerca de mi bebé no le hace daño”. La nicotina pasa a la leche materna y, con ello aumenta el riesgo de infecciones, irritabilidad, cólicos, síndrome de abstinencia y síndrome de muerte súbita del lactante.

“El mejor anticonceptivo es la lactancia” Es una verdad a medias,

dado que se tendrían que cumplir los siguientes criterios: lactancia materna exclusiva incluyendo tomas nocturnas, a libre demanda, los primeros 6 meses posteriores al parto y sin presencia de menstruación.

La mayoría de las creencias carecen de fundamentos científicos y se basan en falsas ideas transmitidas de generación en generación.

Acércate a los profesionales de salud de tu comunidad, comenta tus dudas, miedos y expectativas en relación con la lactancia materna seguro podremos ayudarte.

BIBLIOGRAFÍA

1. González- Castell LD, Unar-Munguía M, Quezada- Sánchez AD, Bonvecchio- Arenas A, Rivera- Dommarco J. Situación de las prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria en México: resultados de la Ensanut 2018-19. Salud Publica Mex. 2020;62:704-713.
2. Sara Morales López, Mariana Colmenares Castaño, Verónica Cruz Licea, María del Carmen Iñarrito Pérez, Natalia Maya Rincón, Aidee Vega Rodriguez, Rosario Velasco Lavin. Recordemos lo importante que es la lactancia materna. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM. 2022;65(2):9-25.
3. Alba Padró. Somos la leche: Dudas, consejos y falsos mitos sobre la lactancia materna. Grijalbo. Edición Illustrated. 2022