



PROTEGER LA LACTANCIA MATERNA:

una responsabilidad compartida

HOJA INFORMATIVA | AGOSTO 2021, NO. 58



@profamiliard
www.profamilia.org.do

La lactancia materna sigue siendo la mejor y más saludable forma de alimentación desde el nacimiento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) la lactancia es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto, imprescindible en los primeros 6 meses de vida de nuestros niños y niñas.

Es por esta razón que en la Clínica Profamilia Rosa Cisneros se ha creado un Club de Lactancia Materna (CLM) para contribuir con la educación sobre la lactancia, con madres que deseen apoyo y orientación en esta etapa de la maternidad.

Alrededor de la lactancia materna se tejen diversos mitos que muchas veces ponen en riesgo su éxito. La Dra. Karla Sánchez pediatra de la clínica Rosa Cisneros y asesora del Club de Lactancia Materna nos presenta alguno de esos mitos:

MITO #1 • “La madre que amamanta debe comer el doble para producir más leche”.

Realidad: La madre debe consumir una dieta sana y balanceada, que cubra sus requerimientos. Para producir un litro de leche se necesitan unas 700-800 calorías, las que se consiguen a través de la dieta y de la grasa acumulada durante el embarazo.

MITO #2 • “La madre debe tomar mucha leche para producir leche”.

Realidad: La madre debe tener una alimentación variada con un consumo adecuado de leche y de derivados lácteos. Ningún alimento aumenta de manera especial la producción de leche.

MITO #3 • “La madre que amamanta no debe consumir algunos alimentos, para evitar gases y cólicos en el bebé”.

Realidad: 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. Debe limitarse el consumo de refrescos, té, café y chocolates, los cuales pueden provocar irritabilidad en el bebé. En general la madre lactante puede comer todo lo que comía durante el embarazo.

MITO #4 • “La madre no puede ingerir alimentos o bebidas al momento de amamantar, porque el bebé «puede atragantarse» o «hacerle daño la leche materna»”.

Realidad: La madre puede consumir lo que le provoque mientras amamanta, sin problemas.

MITO #5 • “Se debe amamantar al bebé en un horario regular (cada 2 a 3 horas), colocándolo 10 a 15 minutos en cada pecho por mamada”.

Realidad: Debe amamantarse al bebé a libre demanda y sin restricciones de tiempo, ni de horario, permitiéndole al bebé que vacíe el pecho, que obtenga todas las fracciones de la leche y que lo suelte cuando esté satisfecho.

MITO #6 • “Los pezones adoloridos y las grietas del pezón, aparecen en las madres con pieles muy delicadas, en las que no prepararon los pezones durante el embarazo y en aquellas cuyos bebés están pegados al pecho por períodos prolongados”.

Realidad: Tanto el dolor como las grietas del pezón aparecen en mujeres con distintos tipos de piel, no se previenen con la preparación de los pezones durante el embarazo, ni se relacionan con los períodos prolongados de amamantamiento. Son provocados por la inadecuada colocación del bebé al pecho, que condiciona un mal agarre de este.

Cualquier duda que tengas como madre lactante, puede ser respondida a través del club de lactancia por pediatras, gineco-obstetras y por madres con experiencia, así que estás invitada a formar parte de esta gran familia a favor de la lactancia materna.

¿Quieres unirte a nuestro club de lactancia materna?

Pronto podrás registrarte por nuestra página web, pero mientras tanto, comunícate con el departamento de información de la clínica Rosa Cisneros, donde recibirás un consentimiento informado y luego tendrás el acceso a la plataforma y podrás compartir tus dudas y experiencias con otras madres que, como tú, escogen la lactancia materna para los primeros meses de sus hijos e hijas.

Teléfono: 809-582-7033.

