Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Lactancia materna: mitos y realidades

1. No tengo suficiente cantidad de leche para amamantar a mi bebé. **FALSO**

El pecho produce la cantidad de leche en función de las demandas del bebé, siempre y cuando el número de tomas sea adecuado y la postura de succión sea correcta. **VERDADERO**

2. La lactancia deforma el pecho. **FALSO**

El principal cambio del pecho se produce durante el embarazo, independientemente de que la madre dé el pecho o no. En todas las mujeres el pecho va cambiando en función de la edad, la grasa corporal y factores genéticos, aunque no den el pecho. **VERDADERO**

3. Durante la lactancia tengo que beber mucha agua, mucha leche y comer más de lo habitual. **FALSO**

Es recomendable que la madre siga una dieta variada y equilibrada, que beba líquido según su sed. La producción de leche de la madre no depende de la leche que tome. **VERDADERO**

4. Si tomo alimentos que producen gases como judías, coliflor, etc., le pasaré los gases a mi bebé. **FALSO**

Los alimentos que consume la madre no producen ni gases ni cólicos en el bebé. **VERDADERO**

5. No debo tomar alimentos con ajo, cebolla o picante mientras doy el pecho. **FALSO**

Los cambios en el sabor de la leche, según los alimentos ingeridos por la madre, favorecerán que el bebé acepte los nuevos sabores cuando se introduzca la alimentación complementaria. **VERDADERO**

6. Hay que organizar un horario para dar el pecho. Si no, le estoy malcriando. **FALSO**

Es preferible alimentar a demanda sin un horario fijo. De esta manera el bebé decide cuándo quiere comer. **VERDADERO**

7. Se debe dar siempre de los 2 pechos en cada toma. **FALSO**

El primer pecho se debe vaciar bien antes de ofrecer el otro, para que el bebé obtenga la leche más rica en grasas, que sale al final. Algunos bebés solo toman un pecho en cada toma. **VERDADERO**

8. Mi madre no me pudo dar el pecho, así que yo tampoco podré. **FALSO**

Lo que determina la cantidad de leche que se produce, a no ser que exista un problema médico, es la frecuencia con la que se alimenta al bebé. Cuanto más se le dé el pecho, más leche se producirá. No existe un factor hereditario, depende de realizar una técnica adecuada. **VERDADERO**

9. Si tengo el pecho pequeño produciré poca leche. **FALSO**

Las mamas están compuestas de tejido glandular (donde se produce la leche), tejido graso y tejido conectivo de soporte. El tamaño de la mama depende más de la cantidad de grasa, que del tejido glandular. **VERDADERO**

10. Tengo los pezones planos o invertidos, no podré dar el pecho. **FALSO**

En la mayoría de los casos son pezones planos elásticos, que con una buena técnica van saliendo poco a poco y

permiten que la lactancia sea eficaz. **VERDADERO**

11. Los sustos, disgustos o problemas te pueden cortar la leche. **FALSO**

De forma transitoria, en situaciones de estrés elevado, se puede dificultar la salida de la leche. En estos casos hay que poner al bebé al pecho con frecuencia, para vaciar bien el pecho y evitar que la retención de leche termine disminuyendo la producción. **VERDADERO**

12. Lo normal es que dar el pecho duela. **FALSO**

Al inicio de la lactancia, hasta que se consigue una adecuada adaptación y una correcta succión, puede ser molesto. Posteriormente, si existe dolor, indica que hay algún problema (infección, mal agarre, etc.). **VERDADERO**

13. No tengo suficiente leche porque con el sacaleches sale muy poca. **FALSO**

La cantidad que sale con un sacaleches suele ser menor que la leche disponible para el bebé y que él puede sacar. **VERDADERO**

14. Mi hijo quiere comer más frecuentemente, me estoy quedando sin leche. **FALSO**

Existen episodios de mayor demanda de leche por parte del bebé que se denominan □□□□□□ de lactancia □□ También en ocasiones el bebé hace más tomas por sed. **VERDADERO**.

15. Si tengo una mastitis (inflamación de la glándula mamaria) debo suspender la lactancia. **FALSO**

La leche del pecho afectado no tiene ningún efecto perjudicial en el niño. La infección no se transmite al lactante y además, al continuar con la lactancia materna se mejora la evolución de la mastitis. **VERDADERO**

16. No puedo tomar ningún medicamento dando el pecho. **FALSO**

Algunos medicamentos no se deben consumir durante la lactancia, pero otros son seguros. Es recomendable consultar www.e-lactancia.org. **VERDADERO**

17. Me van a realizar una cirugía con anestesia. ¿Debo suspender la lactancia? **FALSO**

La mayoría de los anestésicos actuales son de eliminación muy rápida y permiten dar el pecho tan pronto como la madre esté despierta y se encuentre en condiciones. **VERDADERO**

18. Durante la lactancia no debo realizar deporte. **FALSO**

El deporte y la lactancia son perfectamente compatibles y además es beneficioso para la salud de la madre. La práctica de ejercicio muy intenso de manera continuada solo es recomendable en deportistas profesionales. Se deben evitar deportes con riesgo de traumatismos en las mamas. **VERDADERO**

19. Amamantar a gemelos o mellizos con lactancia materna exclusiva no es posible. **FALSO**

Es posible dar el pecho a gemelos pero se necesita más ayuda. Cuando la lactancia está bien establecida se puede dar a los dos bebés a la vez. Las demandas de cada bebé pueden ser distintas. **VERDADERO**

20. Durante la lactancia no me puedo quedar embarazada. **FALS**O

Para que durante la lactancia materna no se produzca un embarazo, es necesario que se cumplan los siguientes condiciones: que el bebé sea menor de 6 meses, que solo tome pecho, con tomas frecuentes tanto de día como de noche, y que no se haya reanudado la regla despues del parto. Si esto se cumple, la eficacia de la lactancia materna para prevenir el embarazo es de hasta el 98%. **VERDADERO**

21. Tengo que lavarme el pecho antes y después de cada toma. **FALSO**

Es suficiente la ducha diaria con agua y el jabón habitual y lavarse las manos en cada toma. El lavado excesivo del pezón elimina los aceites protectores naturales, favoreciendo la aparición de grietas y eccemas. **VERDADERO**

22. Si me quedo embarazada de nuevo, debo suspender la lactancia. **FALSO**

Es posible llevar a cabo la lactancia materna durante todo el embarazo y después amamantar a los dos lactantes (lactancia en tándem). **VERDADERO**

Video: Mitos relacionados con los cuidados maternos durante la lactancia

Artículo publicado el 3-11-2017, revisado por última vez el 2-11-2017

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/lactancia-materna-mitos-realidades