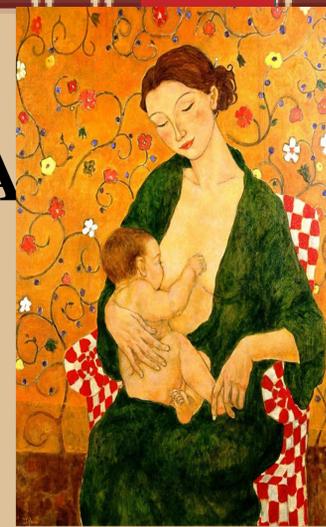


FALSOS MITOS DE LA LACTANCIA MATERNA

AUTORES/AS: QUERO BAENA, JOSE; GUILLEN PUERTAS, CRISTINA; UCEDO PÁEZ, EVA MARÍA *

DUES: UNIDAD DE PUERPERAS DEL HOSPITAL DE PONIENTE.

*DUE: HOSPITAL TORRECARDENAS.



Introducción

En la Unidad de Puérperas, se ha observado de forma sistemática como las madres argumentan una serie de mitos sobre la lactancia materna. Se han recogido estas falsas creencias, viendo cuales son las más frecuentes, y a cada una se le ha dado una explicación científica para así ayudar a una buena instauración de la Lactancia Materna.

Metodología

Durante la entrevista clínica a la Usuaría se le pregunta sobre los conocimientos que posee sobre la lactancia materna. Así podemos detectar los falsos mitos más frecuentes que impiden o dificultan dar el pecho a los recién nacidos. Estudiamos cada uno y ofrecemos una respuesta científica aclaratoria para la Usuaría.



Conclusiones

Una vez recogidos los mitos y los temores más habituales, se inició un estudio de cada uno, para ver si reflejaban algún tipo de realidad. Tras valorarlos científicamente cada uno hemos llegado a la conclusión que ninguno de ellos se adecuaba a la realidad, y que para lo único que son efectivos son para suponer un obstáculo en la instauración de la LACTANCIA MATERNA A DEMANDA.

Resultados

Los mitos más frecuentes son:

- 1.- *“No tengo leche, o tengo poca cantidad”*. La hipogalactia verdadera es un trastorno infrecuente (1/1000 mujeres) Los bebés cogen peso rápidamente cuando maman y si no lo hacen puede ser por una hipogalactia secundaria que suele deberse a una técnica inadecuada en la lactancia.
- 2.- *“Mi pecho es pequeño para amamantar”*. La síntesis de la leche materna no depende del tamaño de la glándula sino de la estimulación que haga el bebé. Cuanto más se estimule más leche se creará.
- 3.- *“Dar de mamar engorda”*. Lo que está demostrado es que la lactancia ayuda a perder el peso cogido en el embarazo más rápidamente. Además la síntesis de leche requiere de un consumo de calorías importante.
- 4.- *“Dar de mamar afea el pecho”*. No hay estudios científicos que lo demuestren.
- 5.- *“Si el bebé demanda el pecho con alta frecuencia es porque la leche materna no lo alimenta lo suficiente”*. Hay que revisar la técnica de lactancia por si está fallando, aunque también dar el pecho no es solo alimentar al bebé, también es contacto con la madre, seguridad, etc.
- 6.- *“El ritmo de lactancia es de 10 a 15 minutos en cada pecho y en cada toma se tienen que dar los dos pechos”*. Hay que distinguir entre estar puesto al pecho y amantar, si el bebé ha estado mamando sin pausa durante ese tiempo puede que esté saciado y no quiera el otro pecho.
- 7.- *“Se debe poner al bebe para que mame caa 3 horas”*. Los estudios demuestran que es más beneficioso la lactancia a demanda.
- 8.- *“La lactancia es dolorosa”*. La mayor sensibilidad es común los primeros días, que desaparece con el tiempo. De hecho la aparición del dolor demuestra una mala técnica de agarre del bebé.
- 9.- *“En los primeros días sale leche aguada”*. Es conocido como calostro y es el alimento óptimo para el bebé pues además contiene gran cantidad de anticuerpos, enzimas y hormonas.