

# Mitos y realidades de la lactancia materna



únete por la niñez

unicef 

# Sobre las madres

- Las mujeres con pecho pequeño no pueden amamantar
- No todas las mujeres producen leche de buena calidad
- No todas las mujeres producen leche suficiente para satisfacer el bebé

El tamaño de los pechos no influye en la lactancia.

Todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente porque la lactancia es un proceso regido por la ley de la oferta y de la demanda.

únete por  
la niñez



unicef 

# Sobre las madres

- La madre no puede comer ciertos alimentos durante la lactancia
- Si la madre está enojada o asustada no debe dar de lactar

En todo el periodo de gestación y durante la lactancia, la mujer necesita una **dieta balanceada**. No hay alimentos que aumentan o disminuyen la producción de leche. **A mayor succión corresponde una mayor producción de leche.**

El estrés o miedo extremo puede aletargar el flujo de leche pero se trata de una respuesta temporal del organismo ante la ansiedad.

únete por  
la niñez



unicef 

# Sobre las madres

- Si las madres están embarazadas de otro bebé deben dejar de amamantar
- La mujer que lacta no puede tener relaciones sexuales porque la leche se daña

Aún estando embarazada de otro bebé la madre puede seguir amamantando. Algunas hormonas que el cuerpo produce en el período de gestación, pueden cambiar el sabor de la leche (¡pero no su calidad!) y por lo tanto el niño podrá progresivamente dejar de lactar.

¡Falso! Las relaciones sexuales no dañan la leche.

únete por  
la niñez



unicef 

# Sobre las madres

- Si la madre está enferma, no debe dar de lactar y si sigue lactando no puede tomar medicación
- Una vez que se interrumpe la lactancia no se puede volver a amamantar

Si la mujer está enferma (gripe, resfriado, tos, etc. ) puede amamantar. Si se trata de otra enfermedad más grave, antes de tomar cualquier medicación, deberá consultar su médico.

Con una técnica adecuada y apoyo, tanto las madres como los bebés pueden retomar la lactancia, luego de un cambio de leche materna a fórmula. Esta práctica es vital durante una emergencia.

únete por  
la niñez



unicef 

# Sobre la calidad de la leche

- El calostro (la leche que la madre produce en los primeros tres días después del parto) debería ser desechado porque es sucio y antihigiénico
- El calostro es amarillo porque ha permanecido mucho tiempo en el pecho y por eso está podrido
- El bebé no debería succionar hasta que salga la leche blanca

El calostro no se debe desechar porque contiene muchos nutrientes y factores de defensa que fortalecen el sistema inmunológico del bebé. **Es como una vacuna.**

Es amarillo porque está rico en beta carotenos (una sustancia que previene muchas enfermedades). Además contiene proteínas, vitaminas y es altamente nutritivo.

La lactancia debe iniciar en la primera media hora después del parto. La madre no debe esperar a que baje la leche blanca para dar de amamantar.

únete por  
la niñez



unicef 

# Sobre lo que necesita el niño o la niña

- Los niños se deben amamantar por más tiempo que las niñas porque sino estas últimas serán más fértiles en la edad adulta
- Se debe dejar de amamantar cuando el niño o la niña aprenda a caminar
- Se deben introducir uvas antes de los seis meses para que el niño aprenda a hablar más rápido

La leche materna hace que los niños crezcan sanos, fuertes e inteligentes. Hay que amamantar niños y niñas por el mismo tiempo, sin diferencias.

Los bebés deben ser alimentados sólo con leche materna hasta los 6 meses. De los 6 meses hasta los dos años, hay que complementar el consumo de leche materna con otros alimentos.

No se deben introducir alimentos líquidos o sólidos antes que el bebé cumpla seis meses. No hay ninguna evidencia científica que las uvas contribuyan a que el niño o la niña hable antes.

únete por  
la niñez



unicef 

# Sobre lo que necesita el niño o la niña

- Los bebés necesitan beber aguas aromáticas, té y coladas para fortalecer el estómago, o si están enfermos y tienen diarrea
- El biberón es inofensivo e higiénico

La leche está compuesta en un 90% de agua, por lo tanto los bebés no necesitan líquidos adicionales. La mejor manera de fortalecer el bebé es dándole leche materna todas las veces que la pida. Si la diarrea es severa, consulte el médico.

Una higiene incorrecta en los utensilios de alimentación de nuestro bebé, puede provocar infecciones. El uso prolongado del biberón perjudica a la dentición y al habla del niño y de la niña.

únete por  
la niñez



unicef 



**Únete por el bienestar de los niños y niñas de Ecuador**

únete por  
la niñez

