

Fuente: El Colombiano

Fecha: 02 de Agosto de 2012

Título: La leche de mamá no se cambia por nada

Link:[http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/L/la\\_leche\\_de\\_mama\\_no\\_se\\_cambia\\_por\\_nada/la\\_leche\\_de\\_mama\\_no\\_se\\_cambia\\_por\\_nada.asp](http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/L/la_leche_de_mama_no_se_cambia_por_nada/la_leche_de_mama_no_se_cambia_por_nada.asp)

## **La leche de mamá no se cambia por nada**

*Se derrumban algunos de los mitos más arraigados acerca de la lactancia materna.*

Pocos temas tan mitificados como el de la lactancia. El proceso más hermoso y gratificante de la naturaleza humana ha sido mal entendido y, sobre todo, mal comunicado, durante décadas.

Y pese a que la OMS ha reiterado que ningún alimento supera los beneficios de la leche materna para los bebés, muchas madres todavía miran con recelo, temor y, sobre todo, desconocimiento, la posibilidad de amamantar a sus bebés.

Las expertas *OlgaLucíaJojoa*, médica y consultora de lactancia de Pigeon, y *EugeniaRamírez*, asesora de la Liga de la Leche, recordaron que la consigna es lactancia exclusiva desde el primer momento y hasta, mínimo, los seis meses de nacido. Y, como parte de la nutrición complementaria, hasta los dos años.

### **Siempre se va a sentir dolor con la succión**

Falso. Amamantar a un bebé es un proceso natural que garantiza la supervivencia humana y, como tal, no debe producir dolor. Este aparece cuando no se realiza un correcto agarre del bebé al pecho. La criatura debe abrir bien la boca y rodear la areola con los labios. El pezón debe quedar adentro del paladar para que haya una correcta succión. Toda gestante debería aprender la técnica antes del parto. Debe un contacto integral entre ginecología y pediatría.

### **Si mi mamá no pudo hacerlo yo tampoco podré Falso.**

Todas las mujeres producimos leche y, en este caso, la tradición familiar no tiene absolutamente ninguna relevancia. La posibilidad de tener una lactancia exitosa no es hereditaria. Se trata de un proceso en el que el estímulo es la única condición. Un bebé que succione tiene garantizada la producción de leche. Es el sistema perfecto entre oferta y demanda, pues, pese a lo que se cree, el pecho nunca estará vacío así la madre sienta que ya entregó toda la leche a su bebé. Si él se pega de nuevo, la leche se produce inmediatamente.

### **Los primeros días no me sale leche entonces renuncio**

Falso. Algunas mujeres renuncian a la lactancia porque creen que como de sus pechos no brota un manantial de leche no van a lograrlo. Esos días se produce una sustancia cremosa denominada calostro y que, para los expertos, es algo así como la primera vacuna que el bebé recibe y supone un blindaje inmunológico para el delicado organismo del recién nacido.

### **El bebé necesita más refuerzos nutricionales**

Falso. Un bebé alimentado al pecho no necesita nada distinto a la leche materna durante los primeros seis meses de vida. Hay controversias sobre si se requiere agua adicional pero esto se debe consultar con el pediatra. La leche materna tiene los nutrientes y el agua necesarios. Durante la primera fase de la succión el bebé calma la sed pues el ingrediente principal es agua. Minutos después recibe la carga de proteínas y nutrientes más importante, al final obtiene todas las calorías. Por esta razón es recomendable que se alimente durante 15 o 20 minutos de un pecho para que se cumpla este ciclo antes de pasarlo al otro seno.

### **Entrar al trabajo es el final de la lactancia**

Falso. Las madres trabajadoras pueden adaptar sus rutinas. Existen en el mercado extractores de leche para facilitar el proceso durante las horas que están lejos del bebé. Los hay sencillos, manuales, dobles y electrónicos. En cualquier caso, al margen del tipo de extractor que se use, lo importante es implementar una rutina para que se mantenga el ritmo de producción. Hacerlo en las horas determinadas y conservar esa disciplina. Procurar que cuando esté cerca del bebé lo alimente al pecho y conserve la leche que se extrae en el congelador, en el banco de leche