

Posiblemente, lo más complicado de la lactancia materna sea sufrir los comentarios de los demás: familia, conocidos, desconocidos... todo el mundo opina. Los hay de todo tipo, pero suelen coincidir en poner pegadas a algo tan natural y beneficioso como la lactancia materna. Y no es que su intención sea mala, no. Lo malo es la escasa información que demuestran. No podremos evitar que los escuches, pero igual conseguimos que te los tomes con humor. Ahí van...

“Se me cortó la leche”

Los bebés de pecho no necesitan que el pediatra les aumente la dosis: se autorregulan. Hay momentos, sobre todo al principio, en los que hay un desajuste. el bebé empieza a necesitar que produzcas más cantidad y te pide con insistencia. ¡Y tú piensas que te estás quedando sin leche! Paciencia, simplemente, es la única forma que tiene de asegurarse el “aumento de producción”. Ponlo al pecho siempre que pida (¡aunque te parezca imposible que sea hambre!) y en dos o tres días tus pechos se ajustarán a la nueva situación.

“Se me ablandaron los pechos”

Aproximadamente sobre la segunda o tercera semana, los pechos ya no están “llenos” y duros. La moderada congestión de los primeros días desaparece, la glándula se ablanda. Se establecen las mejores condiciones para el amamantamiento. La producción de leche se ha ajustado a la demanda del bebé. Tranquila, si notas tus pechos más blanditos quiere decir que el trabajo glandular es perfecto.

APOYO A LA LACTANCIA MATERNA. MADRES VOLUNTARIAS

www.asociacionsina.org
Tel. de información **639 51 48 51**
info@asociacionsina.org

NUESTROS GAMs: GRUPOS DE AYUDA MUTUA

- Valencia centro
- Valencia Benimaclet
- Montserrat
- Godella
- Paterna
- Puzol
- Olba (Teruel)

Asistencia y actividades gratuitas. Para consultar los horarios de los GAMs y las actividades previstas, visita nuestra página web.

Puedes acudir al grupo de ayuda más cercano a tu domicilio. Recuerda que es un trabajo voluntario. Todas somos madres y muchas trabajamos también fuera de casa. Por eso disculpa si tardas en contactar con nosotras.

Cambia la forma de criar
y cambiarás el mundo.



Lactancia Materna: Mitos y falsas creencias.*

*Información útil para huir de consejos desafortunados y frases típicas.



Cambia la forma de criar
y cambiarás el mundo.





“Tengo leche aguada”

Ésta es una de las frases más escuchadas, que lleva a muchas mujeres, ¡jerróneamente!, a dar complementos para “alimentar” a su bebé. La leche del principio de la toma es más ligera, con mucha lactosa: es “aguada”, refrescante, calma la sed. En cambio la leche del final es leche “gorda”, con muchas grasas. De ahí la importancia de vaciar los pechos en cada toma. No existen mujeres que tengan leche buena o leche mala (al menos, la de sus pechos). Toda la leche de mujer es siempre de excelente calidad.

“Si le das cada vez que pide vas a malcriarlo y será un niño muy dependiente”

Pues no. Precisamente, es el estrecho contacto y el vínculo que establecen madre e hijo cuando amamantan, así como la satisfacción inmediata de su necesidad de contacto y alimentación, lo que dará a tu bebé la seguridad necesaria para independizarse en cuanto sienta que ha llegado el momento. Y siempre llega.

“¿Pero hasta cuándo vas a darle pecho?”

Pues hasta que tu bebé y tú decidáis, ¿no? La OMS recomienda el amamantamiento exclusivo al menos los 6 primeros meses y complementado con otros alimentos (que serán complementarios) al menos 2 años; y después de ahí tanto como madre e hijo deseen. Ah, y por más que te digan, no, nadie ha ido a la mili ni se ha casado mamando.

“¿Acabas de darle hace un ratito y ya le das de nuevo?”

Pues sí, eso es lo bonito de la lactancia a demanda, en la que solo contáis tu hijo y tu. Ni horarios, ni restricciones.

“ Si amamantas más de X tiempo se te caerán los pechos”

Lo que causa cambios en los pechos (y, ojo, no siempre) es el embarazo. Y por ahí pasamos todas.

“¿Cómo sabes que tu leche es de buena calidad?”

Sencillamente, porque todas las madres tienen leche de buena calidad, hasta las que tienen “mala leche”. Si el niño está contento y progresa, es fácil darse cuenta. Si no es así, habría que revisar la postura, si se da a demanda, si vacía el pecho, etc. Pero la leche de la madre siempre, siempre, siempre es la de mejor calidad. (¿Por qué si no las marcas de leche artificial insistirían tanto en parecerse a la nuestra?)

“Mi vecinito toma biberón y duerme toda la noche. Mi hijo mama varias veces por la noche ¿se quedará con hambre?”

La leche materna se digiere con mucha facilidad, por eso es la ideal para el estomago del bebé. La leche de vaca adaptada es más difícil de digerir, por lo que tardará mucho más en volver a pedir una toma. No es que tu hijo se quede con hambre, es que despertarse por la noche para mamar es lo natural.

Hoy, la mayoría de madres tiene que dar “ayuditas”.

Es cierto, pero... ¿no será porque reciben poco apoyo con su lactancia?