



La Verdad Detrás de Mitos del Amamantamiento - Una Guía para los Proveedores de Cuidado a los Niños

Como muchas cosas en este mundo, hay verdades y mitos sobre el amamantamiento. Muchos de los mitos sobre el amamantamiento impiden a las mujeres que amamanten a sus niños. En una lista mas adelante hay las verdades sobre algunos mitos comunes del amamantamiento. Esta información puede ayudarle para ayudar a padres saber la verdad.

¡Sé que no puedo amamantar!

De acuerdo con muchos investigadores, sólo el 1-3 % de mujeres verdaderamente no pueden amamantar. Algunos motivos por los que una madre no puede amamantar incluyen una enfermedad temporal o la cirugía de pecho que ha dañado los doctos de leche. Algunas madres sienten que no pueden amamantar porque no amamantaron a sus otros niños. Muchas veces aumentando el conocimiento de la madre acerca del amamantamiento y dándole el ánimo y apoyo apropiado le ayudarán en su intento para que trate a amamantar a su niño.

¡No produzco suficiente leche!

Muchas madres deciden dejar de amamantar porque ellas sienten que no producen suficiente leche. Durante los primeros 2-3 días, las madres producen una pequeña cantidad de *colostrums*, los que son rico en proteína, vitaminas y agentes inmunes. ¡Como se produce en pequeñas cantidades, muchas madres creen que esto no es suficiente para sus niños, pero si lo es! Es todo lo que un niño necesita durante los primeros días de la vida. También, los padres de niños amamantados muchas veces están preocupados por la pérdida de peso que ocurre con los niños amamantados recién nacidos. Si un padre está preocupado por la cantidad de la pérdida del peso de su niño, sería importante que usted les dirigiera a su medico y/o un asesor de lactancia.

¡Mis pechos parecerán graciosos y pandearán si amamanto!

¡Esto no es verdad en lo absoluto! El control es genético si los pechos de una mujer pandearán y esto puede ocurrir con el embarazo, pero no con el amamantamiento.

¡Si vuelvo al trabajo, no puedo amamantar!

¡Trabajar y amamantar pueden tomar un poco más de planificación! Muchas compañías apoyan el amamantamiento, especialmente si ellos saben las ventajas que el amamantamiento puede proporcionar. ¡Estas ventajas incluyen a un niño más sano que conducirá a que su madre y padre tengan menos necesidad de faltar al trabajo! Es bueno comprar o alquilar una bomba de pecho de hospitales locales y departamentos de salud, incluso WIC (Programa de Nutrición Suplemental Especial para Mujeres, y Niños) para que la madre pueda bombear su leche de pecho. También, es importante para la madre trabajadora que amamanta que tenga el apoyo de usted, proveedor de cuidado a su niño.

¡No tengo un suministro bueno de leche porque yo tengo mucho estrés y estoy cansada!

Las causas más comunes del bajo suministro de leche son el modo de mamar del niño al pecho, la colocación pobre del niño al pecho y no alimentar al niño suficiente durante el día. Si una madre se siente estresada o cansada, es importante que busque la ayuda de un miembro de familia, amigos, profesional de salud o cuidador de niños para ayudar a disminuir la cantidad de tensión en su vida si es posible.

¿No bebo leche, entonces cómo puedo producir leche?

No hay ningún mamífero en este mundo que beba leche para producir leche para sus niños. Una madre no tiene que beber leche para producir leche.

¡Si amamanto a mi bebé, será muy mimado más tarde en la vida!

El cargar el niño en brazos mientras se alimenta es muy importante para reducir la posibilidad de infecciones de oído y ahogamiento. Se ha notado en investigaciones que los niños que son cargados y lloran menos durante el día parecen sentirse más seguros y con una sensación de seguridad en sus relaciones con otros cuando ellos crezcan.

¡Si amamanto a mi bebé, mi madre o el padre de mi bebé no podrán sentirse unidos con el niño!

La alimentación no es la única manera que otros miembros de familia y amigos pueden unirse con el bebé. Repírtle, cambiarle pañales, ayudar con los baños, mecer, abrazar y jugar con el niño son todas las cosas que son importantes para el crecimiento, desarrollo y la unión con otros. Si un miembro de la familia realmente quiere alimentar al bebé leche de pecho, se la puede dar en un biberón.

¡Si amamanto a mi niño de alimentaciones-por-demanda, el padre de mi bebé y yo nunca tendremos tiempos solos!

¡Hacerse un padre puede cambiar sus vidas para siempre – pero esto puede ser una cosa positiva! Si una madre amamanta o le alimenta con la fórmula a su bebé, un recién nacido requiere mucha atención durante las primeras semanas de vida. Es importante saber que las necesidades de un niño recién nacido se

disminuirán con el tiempo. Esto es también una gran oportunidad para trabajar en el desarrollo de sus habilidades de crianza de los hijos juntos como un equipo.