

Mitos entorno a la lactancia

Los mitos sobre la lactancia materna son muy comunes y se extienden entre las madres como un rayo.

Un mito es el dolor en el pecho al aprender a amamantar

Usualmente cuando las madres cuando aprenden a amamantar sienten un dolor en el pezón creyendo que son efectos después de haber tenido el bebe pero en verdad se debe a una mala colocación del bebe en el pecho pues hay que asegurar que esté bien agarrado al pecho y una buena postura.

La información se debe corroborar y contrastar con varias fuentes para saber su veracidad, no todos los mitos son reales y una mala idea puede llevar a una mala práctica.



Un mito también puede ser el de comer alimentos sencillo para amamantar

Las madres embarazadas deben tener una dieta balanceada pero algunas creen que deben comer cosas solo le sienten bien al bebe.

Esto es una idea errónea, deben tener la misma dieta (balanceada) como cuando antes de tener el bebe.

Otro mito seria que no puedes amamantar a tu bebe si estas enferma

Esto depende del tipo de enfermedad pero generalmente puedes seguir amamantando aunque estés enferma. En algunos casos las madres pasan los anticuerpos generados al bebe.

