

Mitos y verdades sobre la lactancia y el destete

Lo que madres, padres y cuidadores deben conocer para aportar al desarrollo pleno de los niños y niñas desde la primera infancia.

con el apoyo de la Liga de la Leche

1. Mitos sobre el inicio de la lactancia

¿Se debe terminar la lactancia materna después de los 6 meses cuando se inicia la alimentación complementaria?



X MITO

La lactancia materna exclusiva debe extenderse hasta que el bebé presente las señales de que está listo para los alimentos sólidos, es decir, se sienta solo, puede sostener la cabeza, se lleva los alimentos a la boca, desea la comida de los demás, no tiene el reflejo de extrusión (deja de empujar los alimentos hacia afuera con su lengua), entre otras señales. Esto sucede cerca de los 6 meses de vida del bebé. La leche materna debe ser el alimento principal durante el primer año de vida.

Durante la lactancia materna exclusiva, ¿se puede dar al bebé agua y jugo de frutas?



X MITO

La leche materna es el único alimento que el bebé necesita en los primeros seis meses de vida o hasta que inicie la alimentación complementaria. No es recomendable que el bebé tome agua o jugos de frutas o de verduras puesto que solo la leche materna contiene anticuerpos, enzimas, ácidos grasos y hormonas, en las cantidades que cada bebé necesita.

¿Se puede reemplazar la leche materna por leche de fórmula recetada?



✓ VERDAD

La fórmula es un sucedáneo, lo que quiere decir que es una sustancia parecida a la otra y que puede sustituirla con un grado de menor calidad. Cuando el bebé no pueda recibir leche materna de ninguna forma, entonces la fórmula recetada por un profesional de salud es la alternativa; especialmente si el bebé tiene de 0 a 6 meses.

Se debe evitar que la fórmula sustituya la leche materna, para que el bebé pueda recibir las defensas que se transmiten a través de ella. Además, la fórmula incrementa el riesgo de alergias o de que el niño gane peso de forma más acelerada, lo que significa un riesgo de sobrepeso y obesidad, así como de otras enfermedades, no solo en la niñez sino también en la edad adulta.

Luego del año (12 meses) si no se puede continuar la lactancia la opción para reemplazar la leche materna es la leche entera de vaca junto con una alimentación balanceada.

Si la madre se enferma, ¿debe parar la lactancia?



X MITO

En la mayoría de los casos, no. Cuando la madre presenta alguna enfermedad y su tratamiento y medicamento son compatibles con la lactancia, puede seguir amamantando. Generalmente los médicos pueden prescribir tratamientos y medicamentos compatibles con la lactancia.

La lactancia debe continuar mientras la madre lo desee. Es importante indicar al médico que se está amamantando.

Al regresar a trabajar, ¿es imposible continuar la lactancia materna?



X MITO

Continuar la lactancia cuando la mujer regresa al trabajo es posible, pero requiere de decisión, organización y apoyo. En Panamá la Constitución y la ley protegen a la madre trabajadora en periodo de lactancia. Para mantener la producción de leche mientras la madre está separada del bebé es importante realizar extracciones manuales o mecánicamente en intervalos más o menos regulares. Y para que el bebé disfrute de la leche materna extraída ésta debe almacenarse de manera adecuada.

¿Un bebé tomar leche de 5 a 7 veces al día?



X MITO

Para evaluar el tiempo y la frecuencia en que el bebé toma pecho, necesitamos conocer su edad. Los bebés durante sus primeros meses de vida deben comer de 8 a 12 veces en 24 horas, y hay periodos de brotes de crecimiento (que suceden generalmente entre los 15 a 17 días, 5 a 7 semanas y los 3 meses) en los que varía su comportamiento y demanda de leche materna por los cambios que experimentan. De igual forma, a los 4 y 8 meses aproximadamente hay cambios en el patrón de sueño; y una vez inicia la dentición el bebé presenta molestias que los hacen incrementar la demanda al pecho al no tolerar alimentos sólidos. Ante cualquier duda es importante acudir a un especialista en lactancia para evaluar la cantidad y frecuencia de las tomas según la edad del bebé y la situación para recibir ayuda.

¿El papá del bebé puede apoyar la lactancia materna?



✓ VERDAD

El padre desempeña un papel principal en asegurar y apoyar la lactancia materna exclusiva, para el bienestar y pleno desarrollo de la madre y el bebé.

Corresponsabilizarse de las tareas de cuidado y labores domésticas durante este periodo tan importante, facilita que la madre pueda dedicarle al bebé el tiempo que necesita, así como tener tiempo para sí misma.

Si me contagio de COVID-19 ¿no debo amamantar al bebé para prevenir que adquiera el virus?



X MITO

Continúa dándole el pecho a tu niño o niña aunque estés enferma. Tanto si tu bebé contrae la COVID-19 como cualquier otra enfermedad, es importante seguir alimentándolo con leche materna. La lactancia refuerza el sistema inmunológico de tu bebé y a través de la leche materna tú le pasas tus anticuerpos, ayudándole a combatir las infecciones.

Si tienes o crees que tienes COVID-19, mantén la lactancia y continúa las precauciones. Lleva mascarilla; lávate las manos con agua y jabón, o con un desinfectante para manos con base de alcohol, antes y después de tocar a tu bebé; y, sistemáticamente, limpia y desinfecta todas las superficies que hayas tocado.

2. Mitos sobre la lactancia y la alimentación complementaria

Cuando inicia la alimentación complementaria, ¿primero se debe ofrecer al bebé comida y luego de amamantar?



X MITO

Se llama alimentación complementaria a la etapa que inicia cuando el bebé ingiere comidas además de la leche materna. Es buena idea asegurarnos de que hagan sus tomas de leche materna completas a libre demanda y luego ofrecer el alimento. La alimentación complementaria va a variar según las costumbres del hogar; la hora de comer o hábitos alimenticios, por lo que es una buena oportunidad para mejorar la alimentación de todos en casa con más frutas, verduras, legumbres y alimentos frescos.

¿La leche materna puede provocar caries si no se cepillan los dientes después de amamantar?



X MITO

Si se puede amamantar a un niño después de cepillarle los dientes. Múltiples estudios han demostrado que la leche materna por sí sola no ocasiona caries, de hecho, contiene sustancias que protegen los dientes: inmunoglobulinas, fluoruros, pH adecuado, entre otros.

Después del año de edad, ¿la fórmula es mejor que la leche materna?



X MITO

La leche materna siempre es el mejor alimento y complemento para el bebé. Luego del año si se debe sustituir la leche materna la mejor opción es la leche entera de vaca.

Los estudios más recientes nos indican los riesgos de administrar fórmula: aumentan los riesgos de enfermedades de la infancia como infecciones de oído, diarrea, neumonía, asma, alergias, que implican más visitas al pediatra, salas de emergencia y hospitalizaciones, y conllevan mayores tasas de diabetes, obesidad, leucemia, y síndrome de muerte súbita del lactante. La fórmula es un sustituto de menor calidad que la leche. Luego del año sustituir la leche materna por fórmula recetada no aporta beneficios adicionales al bebé en nutrición o crecimiento.

Si tuve que parar la lactancia por una emergencia, ¿puedo retomarla?



✓ VERDAD

Si dejaste de lactar por una separación forzada o por un medicamento o tratamiento médico de alto riesgo para la lactancia y deseas retomar la lactancia, es recomendable que realices extracciones con intervalos regulares mientras no puedas amamantar. Cuando puedas volver a pegar al bebé a tu pecho, hazlo a libre demanda, con frecuencia; su estímulo aumentará la producción, restableciendo la lactancia.

¿Los niños y niñas no deben ser amamantados luego de los dos años?



X MITO

Cuando entendemos que la lactancia materna es un conjunto que satisface las necesidades de alimentación, inmunológicas y emocionales de la madre y el bebé resulta difícil poner un límite específico. Tanto la madre como el bebé desarrollan una relación basada en mutuas necesidades que van cambiando con el tiempo.

El destete natural ofrece una gran variedad de beneficios de salud física y mental.

Los seres humanos estamos influenciados y afectados por presiones sociales, mitos y falta de información por lo que la edad de destete promedio suele ser mucho menor a la natural.

¿Es normal que los bebés mientras están lactando de un seno, toquen el otro?



✓ VERDAD

Esto suele suceder y comúnmente se le llamará "sintonización" porque el movimiento asemeja al que se hacía con los radios de perilla. Los bebés tocan los senos de la mamá para estimular la producción de leche. Esto puede ser molesto para algunas madres. Es recomendado hablar al bebé y explicarle que a mamá le duele o molesta. Otras madres optan por cambiar su forma de vestir para dificultar el acceso del bebé al otro pecho durante las tomas.

¿Solo los niños desnutridos lactan hasta los 2 años o más?



X MITO

No. Al contrario, continuar la lactancia después del año aporta alrededor del 40% de los nutrientes que necesita el bebé. Adicionalmente, los bebés reciben agentes inmunes que lo protegen de enfermedades y virus.

La leche materna tiene la capacidad de suplir la demanda nutricional según la edad del bebé. Después de los 6 meses la leche materna debe complementarse con alimentación con sólidos. De los dos años en adelante, en la medida que el niño crece disminuye la cantidad de leche, pero aumenta su contenido nutricional.

3. Mitos sobre el destete

El destete antes de tiempo, ¿afecta el patrón de sueño del bebé?



✓ VERDAD

La lactancia materna ayuda a los bebés a establecer buenos patrones de sueño (reloj interno del cuerpo) al regular el ciclo circadiano gracias a su contenido de aminoácidos, triptófanos y melatonina, entre otros. Al destetar a un niño antes de que estén establecidos estos patrones, se puede afectar su sueño de manera negativa lo que representará a los cuidadores una mayor dificultad a la hora de dormir al bebé.

Los niños y las niñas se despiertan en promedio unas dos veces por noche hasta los 4 o 5 años. Los bebés y niños que son amamantados suelen conciliar el sueño más rápido.

Si no desteto en las noches, ¿el bebé no aprenderá a dormir solo?



✗ MITO

La lactancia favorece a que el niño establezca un buen patrón de sueño, es decir, que su ciclo circadiano se desarrolle de manera adecuada. Resulta para las madres más sencillo dormir a un bebé al pecho. Eventualmente y cuando estén listos, los bebés se dormirán solos y sin pedir el pecho. Sin embargo, si esto resultara molesto para la madre, hay opciones que puede probar al iniciar un destete en las tomas nocturnas; algunas madres, por ejemplo, utilizan la ayuda de otra persona en casa para dormir al bebé, utilizan otras rutinas o actividades para sustituir la toma al pecho. Este proceso requiere de mucha paciencia y dedicación mientras se logra destetar en esas tomas. Siempre es importante evaluar la edad del bebé.

¿El destete natural se da entre los 4 y los 5 años?



✓ VERDAD

El destete natural en mamíferos grandes obedece a varias variables; al cuadruplicar el peso del nacimiento o al lograr un tercio del peso de su edad adulta, según una proporción del cuerpo adulto de una hembra, 6 veces su período de gestación, al lograr la erupción dental permanente, o bien cuando se logra la autonomía inmunológica; para los seres humanos todas estas variables se dan, en promedio, entre los 4 a 5 años. El destete natural sucede cuando los niños y las niñas están listos y cumplen la mayoría de estas variables, por lo que no hay una edad exacta, algunos están listos antes y otros después.

La recomendación "mínima" de la OMS, UNICEF y Liga de La Leche es dar el pecho hasta los 2 años (24 meses).

Cada madre debe tomar decisiones sobre la lactancia materna y el destete en relación con su familia y sus circunstancias personales. Puede resultar que para una madre el concepto de destete natural no sea una alternativa viable.

¿Es recomendable empezar el destete paulatinamente y no de golpe?



✓ VERDAD

El destete inicia cuando empezamos a disminuir las tomas y ofrecemos al bebé otra cosa que no es leche materna, usualmente cuando iniciamos a dar los alimentos sólidos.

Si es decisión de la madre iniciar el destete, lo ideal es plantearse un plan en donde se van eliminando tomas poco a poco, por ejemplo, eliminar una toma por semana.

Algunas madres inician el destete con la toma que les molesta o afecta en ese momento, mientras que otras lo hacen con las que consideran es más fácil de eliminar.

Al iniciar el destete, es recomendable "no ofrecer y no negar", es decir, sustituiremos esa toma de leche materna ya sea por un alimento, una actividad o algún cariño que supla una necesidad afectiva. Va a ser importante anticiparnos a la necesidad del niño o de la niña y solucionarlo de otra forma que no sea dándole el pecho. Pero si el niño o niña pide ser amamantado, se recomienda no negárselo.

La lactancia es una relación que desarrollan madre y bebé, y lo ideal es finalizarla de una manera respetuosa y amorosa para ambos.

¿Los niños que son amamantados luego de 3 años tienen problemas de apego?



✗ MITO

No. La lactancia favorece y desarrolla el vínculo entre mamá-bebé, facilitando a la madre y la familia la comprensión de las necesidades de alimento, calor y apego del bebé.

Cuando se satisfacen estas necesidades, el bebé se siente seguro y favorece su desarrollo cognitivo y social.

Un bebé siempre pide lo que necesita: calor, alimento, contacto físico y amor. Satisfacer estas necesidades de manera oportuna beneficia el desarrollo de niños sanos y felices y no es un problema.

¿Si mi bebé ya no toma leche materna, pero sigo produciendo leche, debo extraerla?



✓ VERDAD

Si dejaste de amamantar y sientes los pechos duros y congestionados puedes extraerte un poco de leche con tus manos o el extractor (manual o mecánico), con el fin de desahogar y aliviar la incomodidad. Ve espaciando el tiempo entre cada extracción para ir disminuyendo el estímulo y la producción de leche. Si sientes dolor, enrojecimiento o ante cualquier duda, es recomendable acudir a un médico.

¿Si disminuyen las tomas de leche materna, la producción de leche también disminuye?



✓ VERDAD

La producción de leche es una respuesta hormonal al estímulo de extracción del contacto del bebé. Nuestro cuerpo se sincroniza con el patrón de demanda del bebé, por lo que el cuerpo se adapta a lo que va sucediendo; si disminuyen las tomas, de forma natural, porque el bebé ya no lo necesita, o por decisión de la madre, la producción disminuye. De forma natural, los niños van espaciando las tomas hasta no demandar más y llegar al destete, todo en función a su necesidad. Es importante hacer un destete respetuoso y gradual para beneficio tanto de la madre como del bebé.

Un destete abrupto los puede afectar a ambos en su salud física, mental y emocional.

MITOS Y VERDADES SOBRE LA LACTANCIA Y EL DESTETE

Lo que padres, madres y cuidadores deben conocer para aportar al desarrollo pleno de los niños y niñas desde la primera infancia.

Dirección editorial: Clara Inés Luna, oficial de comunicación UNICEF
Autor: Anabel Párraga, Liga de la Leche Panamá
Colaboradores: Lucía Castaño, consultora UNICEF
Agradecimientos: Liga de la Leche Panamá

Edición y corrección de estilo: Clara Inés Luna

Diseño y diagramación: Token Studio

Primera edición
Agosto, 2022
Ciudad de Panamá

UNICEF en Panamá
Calle Alberto O. Tejada, edificio 102, planta baja
Ciudad del Saber, Panamá
www.unicef.org/panama

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos correspondientes y no sean utilizados con fines comerciales.

Las opiniones expresadas en esta publicación reflejan las visiones del autor y no necesariamente las políticas o puntos de vista de UNICEF.



Para más información ingresa a
<https://www.unicef.org/panama/la-lactancia>

y a las redes sociales
@UNICEFPanama

