

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA MATERNA

Ramírez López, Desirée; Núñez Anelo, Alexandra; Canca Lara, Arantxa

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Aunque cada vez existe mayor información y más acceso a ella, sigue existiendo un gran desconocimiento sobre la alimentación que debe tener la madre durante la lactancia materna. Los bulos, la información errónea y el miedo de la madre a alimentar mal a su bebé a través de la leche materna, hace que muchas mujeres tomen la decisión de alimentar a sus hijos con leche artificial por el miedo, la incertidumbre y la responsabilidad que les genera.

Por ello, es importante conocer los bulos y dotar a la madre de una información verídica, que le aporte seguridad y le permita tanto alimentarse ella misma como a su hijo de forma adecuada.

MÉTODO

Se realiza una revisión bibliográfica en Agosto de 2024 en las bases de datos y buscadores: PubMed, Cuiden y Scien Direct, y en el portal de internet Google Scholar. Como palabras claves se usaron "lactancia materna", "alimentación", y "madre" combinándolas mediante el operador booleano AND. Como criterios de inclusión se establecieron todos los artículos realizados en España desde el año 2010 al 2024.

RESULTADO

Bulo, falsos mitos

No consumir alimentos gaseosos.
Comer por dos.
Beber más agua o leche para aumentar la fabricación.
No puedes medicarte, pues transfieres el fármaco al bebé.
No comer alimentos que cambien el sabor de la leche.

Realidad

Ningún alimento transfiere gases al bebé.
Comer variado y equilibrado, sin excesos.
El liquido ingerido no aumenta la producción de leche materna.
Existen fármacos que no afectan en la lactancia materna y pueden ingerirse.
Los alimentos que cambian el sabor de la leche favorecen la introducción alimenticia.

CONCLUSIONES

Una correcta, variada y equilibrada alimentación de la madre, favorece al crecimiento y desarrollo del bebé.

La limitación de ciertos fármacos o alimentos deben ser valorados por el médico.

La información correcta, clara y concisa sobre alimentación materna aporta seguridad y tranquilidad a la madre.

BIBLIOGRAFÍA

Martinez Morales, J. M. Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría: revisión bibliográfica; Asociación española de pediatría. [artículo en internet], 2012. [Consultado el 7 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna>