

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>