



Cuando amamantes tu bebé te escuchará, te verá, te sentirá, te olerá, te saboreará y permitirá generar un fuerte vínculo afectivo entre ambos.

Este vínculo afectivo, es la base para todas sus relaciones afectivas posteriores, de ahí la importancia en que ese vínculo sea sano y fuerte.



Hay tres mitos que podrían hacer que ni siquiera intentes amamantar a tu bebé:

1. Las mujeres con pechos chiquitos no producen la cantidad suficiente de leche para alimentar a su bebé.
2. Si tu mamá y tus hermanas no han podido amamantar, tú tampoco podrás, porque la capacidad de producir leche es hereditaria.
3. Amamantar es doloroso.

¡No los creas y date la oportunidad!.

## 2. MITOS de la lactancia materna

Cuando nazca tu bebé, todas las personas que te rodean querrán compartir contigo sus experiencias y conocimiento; sin embargo, no toda la información que

te brinden será la más adecuada. La leche materna y la lactancia se han estudiado por muchos años y se ha podido demostrar que gran parte de la información que te pueden compartir, no tiene bases científicas.



## MITOS más comunes que puedes escuchar:

*Los mitos son parte de cada cultura por lo que varían de país en país y de región en región. Por ejemplo, en China, para tener buena producción de leche se dice que las mujeres deben consumir una mezcla compuesta de grasa de puerco, cabezas de camarón vivo, vino y larvas de mosca azul.*

### ***¿Pero entonces qué creer?***

*Siempre que te den un "consejo" piensa en las mujeres de las cavernas: comían lo que se encontraban, no tomaban atoles ni cerveza, se bañaban con agua fría, estaban casi desnudas y vivían de susto en susto; sin embargo, amamantaron logrando que la especie humana sobreviviera y evolucionara. ¿Quieres romper con los mitos? Sigue leyendo.*

- Es necesario que bebas cerveza y atoles para producir suficiente leche y de buena calidad.
- Debes comer algún alimento en especial para que tu leche sea de buena calidad. (Información complementaria: pag. 29)
- Es necesario tomar mucha leche para tener una buena producción de leche.
- Debes taparte la espalda o la cabeza para que no se te "vaya" la leche.
- El padre es quien debe succionar para provocar la bajada de la leche.
- No te debes enfriar los pies o bañarte con agua fría porque la leche se "va".
- Debes esperar a sentir tus pechos "llenos" para amamantar.
- Si tu bebé come con mucha frecuencia, significa que no tienes leche.
- Si te enfermas, debes destetar. (Información complementaria: pag. 30)
- Debes amamantar cada tres horas, ya que si lo alimentas antes se puede "enlechar".
- Si tu bebé no ha comido durante un lapso largo de tiempo, debes sacarte esa leche y tirarla porque está descompuesta.
- En el momento que le salgan los dientes a tu bebé, debes destetarlo.
- Debes limpiar tus pezones antes y después de amamantar. (Información complementaria: pag. 20)
- Nunca despiertes a tu bebé para comer, ya que el sueño también es alimento.
- Amamantar a tu bebé después de seis meses, lo hace dependiente.
- Alrededor de los seis meses tu leche deja de ser de buena calidad.