¿Mito o Hecho? De una madre latina a otra

Seamos honestos, estar embarazada no es tarea fácil, tener un bebé es sin duda alguna difícil, y cuidar de un recién nacido es aún más complicado. ¿Te ha pasado que incluso cuando sientes que todo va bien, siempre hay alguien sugiriendo cómo deberías hacer las cosas?

Quizás has escuchado algo como…

“Si haces esto _____, tu bebé dormirá mejor.”

“Yo he criado 4 niños y nunca me ha pasado eso…”.

“No deberías tomar café si piensas lactar al bebé.”

“Deberías considerar cambiar la dieta para perder peso más rápido.”

Estoy segura de que al menos uno de estos ejemplos te son familiares.
Es común recibir sugerencias, pero a menudo dichas sugerencias vienen de aquellos más cercanos a nosotros como nuestros padres, hermanos, abuelos, cuñados, primos o los suegros y por tal razón tienden a sostener más validez para nosotros.

Entonces, si nos lo dicen nuestros seres queridos, debe ser cierto, ¿no? La realidad es que no necesariamente, a continuación, hablaremos de algunos mitos y hechos comunes en nuestra comunidad latina sobre el periodo postparto.

Mitos y hechos comunes

#1 Añadir cereal a la botella del bebé lo hará dormir mejor, especialmente durante la noche.

¿Mito o Hecho? Esto es parcialmente un hecho, pero no necesariamente saludable para su bebé. Es posible que su bebé pueda dormir por períodos más largos ya que se encuentra digiriendo la comida por más tiempo. Al añadir cereal de arroz u otro cereal, aumentan las calorías de la comida y por consiguiente su bebé requiere más tiempo y esfuerzo en descomponer la comida en el tracto digestivo. Otra forma más clara de entender por qué su bebé parece dormir más es imaginando cuando usted come en exceso. Es probable que luego de una gran comida sienta cansancio y, por consiguiente, esté soñoliento ya que el cuerpo está descomponiendo la comida. Lo mismo ocurre con su bebé.

Por tanto, la próxima vez que escuche esta frase, no añada ningún tipo de cereal a la botella de su bebé, en especial durante los primeros 6 meses de vida. Esto, a menos que su pediatra así lo haya indicado. Lea más sobre la lactancia en el siguiente enlace:
https://mothertobaby.org/es/baby-blog/estimulando-la-leche-para-el-bebe-la-oferta-y-demanda-de-la-lactancia/ .

#2 Deberías comenzar una dieta de líquidos tan pronto tengas al bebé para aumentar la producción de leche y bajar de peso más rápido.

¿Mito o Hecho? Mito, completamente mito.
La mayoría llevamos escuchando durante todo el embarazo que debemos “comer por dos” ya que estamos cargando a un bebé en el vientre. Entonces, de la noche a la mañana, ¡nos dicen que debemos empezar a tomar líquidos nada más! Esto no sólo es un mito, sino que puede ser perjudicial para su salud, en especial para la lactancia ya que nuestro cuerpo debe ser bien nutrido e hidratado para poder establecer una buena producción de leche materna.
Mantenemos una alimentación balanceada cuando incluimos alimentos de todos los grupos tales como: hidratos de carbono, frutas, vegetales, lácteos y proteínas (de origen animal o vegetal). De igual forma, es esencial pegarse a bebé al pecho las veces que sea necesario para ayudar a establecer esa demanda de leche materna y por consiguiente producir más. Así es que, tome su agua y haga sus comidas para evitar la desnutrición o malnutrición.

PD: Si desea saber más sobre la nutrición hable con un dietista registrado para ayudarlo a alcanzar sus metas. Lea más sobre la nutrición en el siguiente enlace: https://mothertobaby.org/es/category/comida-y-bebidas/ .

#3 Consumir huevos luego de tener a bebé hará que la leche huela mal y su bebé no querrá amamantar

¿Mito o realidad?

Si bien es cierto que hay comidas que requieren más tiempo de descomponer/ digerir y algunas de ellas dejan un residuo en la lecha materna, esta frase es un mito. Como hemos mencionado anteriormente, si a usted le encanta comer huevos y las ha consumido durante su embarazo, no es recomendable detener su consumo luego del embarazo. Todo lo contrario, hay estudios que sugieren consumir alimentos altamente alergénicos como la leche, huevos, pescados, mariscos como los crustáceos, nueces, maní, trigo y soja, con la inclusión de sésamo como su noveno integrante) podrían ayudar a minimizar el riesgo de presentar alergias a alguno de ellos. Así es que, mantenga la práctica sana de consumo de alimentos y asegúrese de cocinar el huevo a las temperaturas adecuadas, 160°F.

Conozca más sobre la sana alimentación en el siguiente enlace:
https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/carnes-y-mariscos/ .

#4 Tomar café durante la lactancia hará que su bebé se sienta incómodo con flatulencia y gases.

Esto es un hecho cuando el consumo de cafeína sobrepasa los niveles de 300 mg al día. Recuerde que el tener gases y sentirse incomodo con flatulencia es normal en los bebés por la falta de movimiento. Estos síntomas suelen sugerir que hay algún problema pero no necesariamente por el consumo de café. Una taza de café suele tener alrededor de 137 mg de cafeína por lo que, consumir una taza de café al día no necesariamente sugiere que su bebé vaya a tener

estos síntomas. A menudo el consumo en exceso de azúcar y la ingesta de hidratos de carbono complejos suelen ser algunas de las razones por la cual ocurre la flatulencia en primer lugar (ya que su digestión tarda más tiempo). A continuación, incluyo un enlace con más sobre el consumo de la cafeína durante el embarazo y la lactancia: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-cafeina/ .

Luego de hablar sobre algunos mitos que existen en nuestra cultura latina, espero que esta información le ayude a sentirte más segura a la hora de tomar ciertas decisiones. Si bien es cierto que no importa donde estemos, siempre escucharemos muchas de estas frases, pero si compartimos con otras personas y corregimos algunos de estos mitos, haremos la diferencia en nuestras familias y, por consiguiente, en la comunidad.

Luego de hablar sobre algunos mitos que existen en nuestra cultura latina, espero que esta información le ayude a sentirte más segura a la hora de tomar ciertas decisiones. Si bien es cierto que no importa donde estemos, siempre escucharemos muchas de estas frases, pero si compartimos con otras personas y corregimos algunos de estos mitos, haremos la diferencia en nuestras familias y, por consiguiente, en la comunidad.

Si tiene más dudas o preguntas, no dude en comunicarse con nosotros por texto, llamada, chat o correo electrónico. ¡En MotherToBaby estamos para ti!

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 21 de noviembre de 2022.

¿Mito o Hecho? De una madre latina a otra

Así como dice la canción popular “Cuando calienta el sol…” ¡El verano esta finalmente aquí! COVID-19 ha interferido con nuestras reuniones al aire libre, pero la gente empieza a salir… ¡guardando el distanciamiento social por supuesto! La recreación al aire libre equivale a más exposición al sol, y los proveedores de salud le recomiendan proteger su piel de lo rayos solares. Estas recomendaciones surgen por la posibilidad que tiene los rayos ultravioletas (UV) del sol de causar daño en su piel o aumentar el riesgo al cáncer de la piel y vejez prematura. Los estudios muestran que una exposición al sol de tan solo 15 minutos puede causar daño en la piel.

El protector solar y el embarazo

Mujeres embarazadas frecuentemente preguntan a MotherToBaby acerca del uso de bloqueador solar durante el embarazo. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) regula los ingredientes del bloqueador solar para garantizar la seguridad y efectividad del producto. Al corriente, la FDA está en el proceso de actualizar los requisitos, así que hay que estar al pendiente de esas noticias. La FDA nos recuerda que "dado el beneficio que da el uso de bloqueador solar en salud pública, la población Americana debe de continuar el uso de bloqueador solar, conjunto con otras medidas de protección, al mismo tiempo que estos esfuerzos de regulación van en camino."

¿Qué hay en bloqueador solar?

Hay dos tipos de rayos ultravioleta que causan daño en la piel: UV-A y UV-B. Bloqueadores solares que protegen de los dos tipos de rayos solares son llamados de 'amplia-gama.' Hay muchos ingredientes activos en los bloqueadores solares que se venden en los Estados Unidos. Algunos contienen químicos como oxibenzona, el cual es un agente de uso restringido en algunas áreas por ser dañino al coral. Por su uso de forma tópica en la piel, se creía que el bloqueador solar no era absorbido por el torrente sanguíneo. Sin embargo, suficientes estudios recientes han mostrado que hay cierta absorción de los químicos en el bloqueador solar por medio de la piel, aunque son cantidades relativamente pequeñas. Muchos de los ingredientes en los bloqueadores solares no han sido estudiados en el embarazo, pero tampoco se conoce algún efecto negativo hacia el embarazo o al bebe. A parte de los ingredientes activos, muchos productos contienen otros ingredientes como aceite de CBD (cannabidiol, hecho de la planta de marihuana) que no han sido estudiados en el embarazo. ¡Lea la etiqueta! Aplique el bloqueador solar adecuadamente y luego lávese las manos.

Alternativas

Otra alternativa es usar bloqueador solar mineral, como el dióxido de titanio y óxido de zinc. Estos son agentes de bloqueo físico y permanecen sobre la piel. Lo que significa que no serán absorbidos atreves de las capas de la piel y pueden ser una buena opción. Estos bloqueadores solares de minerales suelen ser mejor si se aplican en loción que en aerosol ya que pueden ser dañinos al inhalarlos.

También limite su exposición al sol usando un sombreo y otro tipo de ropa protectora, también evitando el sol durante la hora pico (entre las 10 am – 2 pm).

¿Nuestro último consejo? ¡Disfrute el verano!

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 21 de noviembre de 2022.