
Lactancia materna: un desafío moderno y un



EN VIVO



Nutricionista en casa



07/07/2025 - 00:30

Escenario

Lactancia materna • Foto: iStock



Colaborador

opinion@diarioextra.com

Dra. Xinia González Herrera

Nutricionista Docente de UCIMED

En un mundo lleno de avances tecnológicos y ritmos de vida acelerados, amamantar se ha convertido en un verdadero reto. Más allá del ideal romántico de la lactancia, las madres enfrentan múltiples obstáculos físicos, emocionales y sociales que hacen de este acto natural, un camino complejo.

Entre los principales desafíos se encuentran los temores sobre si el bebé está recibiendo suficiente alimento, las molestias físicas posteriores al parto, como cesáreas, desgarros o mastitis; la presión de familiares que interpretan el llanto del bebé como hambre, o las dificultades que presentan algunos recién nacidos con intolerancias alimentarias. A esto se suma la posibilidad de atravesar una depresión posparto, lo que puede afectar directamente el vínculo con la lactancia.

PUBLICIDAD

Muchas veces, el proceso no es como se espera. Hay bebés que se quedan dormidos mientras se alimentan, madres que sienten angustia por no disfrutar un momento que debería ser íntimo y placentero, y una producción de leche que puede disminuir por el estrés y el cansancio.

Las soluciones no siempre son simples, y se exploran distintas opciones: desde el uso de pezoneras, hasta diversas técnicas de estimulación, sin olvidar la importancia de un acompañamiento médico adecuado.

Una estrategia que ha cobrado relevancia entre quienes desean mantener la lactancia exclusiva, es la extracción de leche. Este método, aunque demandante, permite conservar los beneficios de la lactancia, incluso, cuando no es posible dar el pecho directamente.

Los beneficios de la lactancia, ya sea directa o por extracción, son innegables. Los bebés que reciben leche materna suelen desarrollar un sistema inmunológico más fuerte y presentan menos enfermedades. Además, el acto de lactar o extraer leche también favorece la recuperación física y emocional de la madre.

PUBLICIDAD

Cada experiencia de lactancia es única, y cada madre enfrenta sus propios retos. En un mundo moderno donde la maternidad a menudo se vive con prisas y

exigencias externas, apoyar a las mujeres que deciden dar pecho, es reconocer un esfuerzo profundo y un acto de amor invaluable.

#LACTANCIA MATERNA

Síguenos en:



Google News



Canal de Whatsapp

RELACIONADOS

El trazo valiente de Hugo Díaz cobra vida

“Dios se lució”

MÁS DE ESCENARIO

Estrellas del rock se reunirán en Costa Rica

Hace 14 Horas

El trazo valiente de Hugo Díaz cobra vida

Hace 14 Horas

"Dios se lució"

Hace 14 Horas

Los Rabanes estrenarán canción con banda tica

Hace 2 Días

Paraíso vibrará con la Feria Nacional del Café y Malpaís

Hace 2 Días

Cómo alimentarte para cuidarte en el embarazo

Hace 2 Días

