

Alimentación sana mientras da el pecho

A pesar de lo que se cree comúnmente, una madre que amamanta no tiene que comer una dieta perfectamente “sana” para producir leche materna “buena” para su bebé. Sin embargo, usted debe elegir una variedad de alimentos saludables para mantener una dieta bien equilibrada. También debe continuar tomando sus vitaminas prenatales mientras siga dando el pecho.

Mientras esté dando el pecho, deberá seguir consumiendo unas 300 a 500 calorías adicionales por día, más de lo que consumiría en su dieta normal. Si está dando el pecho a más de un bebé, necesitará incluso más calorías. Su mejor indicador para la cantidad de alimento y líquidos que necesita mientras da el pecho, es la cantidad de sed y de hambre que usted tenga. No limite ciertos alimentos por creer que van a causarle “gases” al bebé o provocar malestar estomacal al bebé. Ningún estudio médico ha comprobado estas creencias. Los alimentos como la cebolla y el ajo contienen aceites que cambiarán el sabor de su leche materna. Sin embargo, no es común que un bebé reaccione a estos cambios.

A medida que coma distintos tipos de alimentos, su bebé también se beneficiará. Al obtener esta variedad en su leche materna, se le hará más fácil adaptarse a los nuevos sabores cuando comience a comer alimentos sólidos después de los seis meses.

Si usted cree que su bebé tiene un “malestar” por algo que usted comió, evite el alimento que sospecha que está causando el malestar durante por lo menos una semana o 10 días. Luego, vuélvalo a comer y fíjese si su bebé reacciona. Si su bebé reacciona, considérela “alimento que irrita” y trate de no incluirlo

Más en la página siguiente →

Obtenga más información sobre sus cuidados de salud.

en su dieta durante varias semanas. A medida que el sistema digestivo de su bebé madure, estas reacciones serán menos comunes.

Preocupaciones Especiales

- **Alergias**

Si ha habido alergias en su familia, su bebé puede beneficiarse mucho si es alimentado con su leche materna. Esta leche es la que causa menos alergias y es la mejor forma de digerir las sustancias nutritivas que contiene. Además, posiblemente le convenga amamantar por lo menos hasta los 9 meses y esperar para empezar con los alimentos sólidos hasta que su bebé muestre señales de que esté listo.

Posiblemente tenga que eliminar o reducir los productos lácteos en su dieta, ya que estos pueden causarle alergias a su bebé. Si tiene preguntas o le preocupan las alergias, hable directamente con el médico de su bebé o con un consejero en lactancia.

- **Pérdida de Peso**

Evite ponerse a dieta para perder peso rápidamente. Si sigue las instrucciones en este folleto, probablemente pierda el peso que aumentó durante el embarazo en 3 a 6 meses (sin ponerse a dieta), al mismo tiempo que establece un buen suministro de leche. Si pierde de 2 a 4 libras al mes, seguramente no afectará su suministro de leche. No se recomienda que las mujeres que amamantan pierdan más de 4 a 5 libras al mes (después del primer mes). Si después de 6 u 8 semanas después de dar a luz, usted está preocupada por su peso, hable con su médico o con un experto en nutrición sobre su dieta.

- ▶ Limite los dulces y los alimentos ricos en grasa como los refrescos, los dulces, los pastelillos, los pasteles, las galletas y las donas. Estos alimentos ricos en calorías le darán saciedad pero no le proporcionarán a su cuerpo las vitaminas y minerales que necesita.
- ▶ Limite la margarina, la crema agria, la mayonesa y el aderezo de ensaladas. Pruebe las variedades con calorías reducidas.

- **Ejercicio**

El ejercicio es una parte sana de la vida. Los estudios han mostrado que el ejercicio no es dañino si está dando el pecho. Sin embargo, demasiado ejercicio puede incrementar el ácido láctico en su leche y algunos bebés rehusarán esta leche. Para que esto no ocurra, amamante o use la bomba antes de hacer ejercicio. Además, estará más cómoda si usa un sostén que proporcione soporte y si hace ejercicio después de vaciar sus pechos.

- **Líquidos**

Beba líquidos cuando tenga sed. Su cuerpo le indicará cuánto líquido necesita.

- **Alcohol**

El alcohol pasa rápidamente a su leche materna casi en la misma concentración en la que circula en su torrente sanguíneo. Las cantidades pequeñas, como una copa de vino con la cena de vez en cuando, puede que no sean peligrosas, pero se aconseja que tenga cuidado. Una madre que amamanta y que toma grandes cantidades de alcohol en un momento puede usar la bomba para extraer la leche de sus pechos y desecharla.

- **Cafeína**

Limite las bebidas con cafeína como el café regular, el té y los refrescos de cola y no tome más de 1 ó 2 tazas al día. La cafeína en exceso puede poner irritable a su bebé y no dejarlo dormir.

- **Vitaminas Prenatales**

- Debe seguir tomando las vitaminas prenatales mientras dé el pecho. Tómelas con jugo.

- **Medicamentos sin Receta Médica**

Antes de tomar cualquier medicamento de venta libre, pregúntele a su médico si puede hacerlo mientras esté dando el pecho. Llame a los consejeros en lactancia del OSU Medical Center para más información sobre un medicamento en particular y pregunte cómo reacciona si está amamantando.

Para más información, llame a la Línea de Ayuda para la Lactancia Materna del OSU Medical Center al (614) 293-8910 o visite www.mypyramid.gov.

- **Hable con su médico u otras personas de su equipo de cuidados de salud si tiene preguntas. Puede solicitar más información por escrito de la Biblioteca de Información de Salud, llamando al (614) 293-3707 o por correo electrónico a: health-info@osu.edu.**