

Buena Nutrición Durante la Lactancia

Durante la lactancia, es importante comer bien para proporcionar la nutrición necesaria para usted y para su bebé. Amamantar requiere calorías y proteínas adicionales. Tome 3 comidas balanceadas y refrigerios saludables para cubrir todas sus necesidades nutricionales. Incluya en su dieta muchos vegetales, frutas, granos integrales y fuentes de proteína magra. Agregue de 2 a 3 porciones del grupo de carnes. Es muy importante continuar comiendo 3 porciones del grupo de lácteos para obtener el calcio necesario para los huesos de su bebé y mantener sus propios huesos. Consulte choosemyplate.gov para obtener recomendaciones específicas para su cuerpo y necesidades.

Amamantar tiene muchas ventajas

Para el bebé:

- Proporciona los fluidos y nutrientes necesarios durante los primeros 4 a 6 meses de vida.
- Es más fácil de digerir que las fórmulas.
- Ofrece protección contra el desarrollo de alergias, infecciones del oído, infecciones gastrointestinales y respiratorias, y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).
- Pasa a la inmunidad de la madre al bebé para ayudar a combatir las infecciones.
- Disminuye el riesgo de obesidad infantil, diabetes, leucemia y linfoma.
- En algunos estudios, se ha vinculado la lactancia materna a mayores puntuaciones de coeficiente intelectual en la infancia posterior.

Para la mamá:

- Ayuda al útero a regresar al tamaño normal.
- Puede ayudar a una pérdida gradual de peso después del embarazo.
- Es menos cara y más conveniente que la fórmula.
- Puede reducir su riesgo de desarrollar cáncer uterino y de seno.
- Mejora el vínculo afectivo con el bebé.

Para ayudar a su bebé a obtener todos los beneficios que proporciona la leche materna, durante los primeros 6 meses dele solo leche materna. Esto quiere decir que su bebé no recibirá ninguna otro alimento o líquidos a menos que se lo indique su médico. Empiece a darle comida sólida a los 6 meses, pero continúe con la lactancia materna durante el primer año (o hasta que usted y su bebé lo deseen).

Alimentación del bebé

- La producción de leche está guiada por la alimentación del bebé. Entre más leche toma el bebé, se produce más leche.
- La mejor manera de asegurar el suministro de leche es alimentar frecuentemente al bebé (cada 2 a 3 horas).
- La leche materna proporciona todas las necesidades nutricionales del bebé. Por lo general, no se necesita un líquido adicional o fórmula infantil, a menos que lo recomiende el pediatra de su bebé.
- Los impulsos de crecimiento ocurren aproximadamente a los 5 días de nacido, a las 2 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses. La alimentación del bebé aumenta durante estos tiempos, así como el suministro de leche.

Recuerde

- Comer para amamantar es muy similar a la dieta recomendada durante el embarazo.
- La pérdida de peso durante la lactancia no debe exceder 1 libra por semana. Restringir las calorías demasiado puede disminuir el suministro de leche.
- Continúe tomando sus vitaminas prenatales en caso de que se las recete el doctor. Considere tomar un suplemento de calcio si no toma 3 porciones de productos lácteos al día.
- Tome cuando menos 3 comidas al día para proporcionar una buena nutrición tanto a usted como a su bebé. Si tiene mucha hambre o está perdiendo peso demasiado rápido, agregue de 2 a 3 refrigerios saludables diariamente.
- Intente consumir de 8 a 12 onzas de mariscos a la semana para obtener una buena fuente de ácidos grasos de omega 3. Evite ingerir pez azulejo, tiburón, pez espada y caballa real. Limite el consumo de atún a 6 onzas a la semana.

Factores que afectan la leche materna

Ingesta de líquidos

Beba líquidos para no tener sed. La leche, jugo y agua son las mejores opciones. Algunas mujeres pueden tener sed al momento de amamantar. Si ocurre esto, puede ser útil beber algo en ese momento. La ingesta de líquidos deberá aumentar durante el ejercicio y el clima caliente.

Cafeína

Los recién nacidos no pueden descomponer completamente la cafeína hasta los 8 a 9 meses de edad. Grandes cantidades de cafeína pueden causar que el bebé esté irritable e inhibir sus reflejos de salida de leche. Si toma bebidas con cafeína, límitelas a no más de 1 a 2 tazas al día.

Tés de hierbas

Puede beber té de hierbas de la tienda de abarrotes, si los toma en cantidades normales (1 a 2 tazas al día). Sea cautelosa con los té inusuales y los empaques sin lista de ingredientes. Hable con su médico o dietista antes de usar té a base de hierbas.

Alcohol

Consulte con su pediatra sobre el consumo de alcohol durante la lactancia. El alcohol puede afectar el reflejo de salida de leche y puede causar un bajo desarrollo y crecimiento de los recién nacidos. Beber cerveza no incrementa el suministro de leche, como muchos creen.

Alergias y sensibilidades alimentarias

La mayoría de los bebés no tiene problemas con los alimentos que come la mamá. Sin embargo, algunos bebés pueden mostrar los siguientes signos durante o después de la alimentación:

- Nerviosismo
- Más gases o malestar de lo habitual
- Escupir más
- Erupción cutánea

La causa alimentaria más común para estos síntomas son los productos lácteos en su dieta. Sin embargo, algunos bebés pueden ser sensibles a los siguientes alimentos:

- Soja
- Huevos
- Maíz
- Trigo
- Cacahuetes
- Alimentos picantes
- O alimentos que forman gases, como el brócoli, el repollo, las coles de Bruselas y las cebollas

Si parece que los alimentos que come causan estos problemas, limite o evite comerlos durante 10 a 14 días. Luego, comience a agregarlos a sus comidas de uno en uno y observe los síntomas en su bebé.

Las alergias alimentarias son poco frecuentes en bebés que solo ingieren leche materna. Comuníquese con el pediatra de su bebé si su bebé muestra alguno de los siguientes signos:

- Cólico grave
- Erupción cutánea
- Vómitos
- Diarrea excesiva
- Sangre en las heces

Llame al 911 o vaya al departamento de emergencias más cercano de inmediato si su bebé tiene dificultades para respirar.

Sugerencias para el control de peso

- El control de peso a largo plazo consta de tres partes: dieta, ejercicio y cambio de comportamiento.
- No siga dietas novedosas.
- No siga dietas que eliminan ciertos alimentos o grupos de alimentos a fin de perder peso.
- Coma más granos enteros, frutas y vegetales.
- Use leche descremada y productos lácteos sin grasa.
- Limite el total de grasas, específicamente la grasa saturada; use alimentos light o reducidos en calorías.
- Evite los alimentos fritos.

Menú de ejemplo

Desayuno	
1 naranja mediana	1 taza de avena con 2 cucharadas de pasas
2 rebanadas de pan tostado entero	2 cucharaditas de mermelada
Café descafeinado	Leche descremada (8 onzas = 1 porción de lácteos)
Almuerzo	
1 1/2 a 2 tazas de sopa de frijol	Rollo integral
1 taza de ensalada mixta con aderezo bajo en grasas	1/2 melón
Yogur bajo en grasa (8 onzas = 1 porción de lácteos)	
Cena	
2 a 3 onzas de pescado (cualquier variedad) asado a la parrilla con jugo de limón o vino	Papa grande al horno con 3 onzas de yogurt natural sin grasa
1 taza de ejotes al vapor	
Leche descremada (8 onzas = 1 porción de lácteos)	1 onza chocolate negro
Ideas para Refrigerios	
Yogur bajo en grasa (8 onzas = 1 porción de lácteos) Frutas secas	
Galletas con mantequilla de maní	Vegetales y salsa para untar (pruebe Hummus)
Nueces (un puñado pequeño)	Bagel con queso

Estas pautas son consistentes con las Pautas Alimentarias para Estadounidenses.

Terapeuta de nutri _____

Número telefónico _____