

# DATOS NUTRICIONALES PARA LA MADRE LACTANTE



## ¿POR QUÉ DEBO LACTAR A MI BEBÉ?

### PARA EL BEBÉ

- La leche materna provee inmunidad que protege al bebé. Los bebés que se alimentan con leche materna se enferman con menos frecuencia y con menos gravedad.
- El lactar al bebé es una forma fácil de crear lazos de amor y unidad entre el bebé y la madre. Esta unión es importante para el desarrollo del bebé.
- El lactar reduce el peligro de SIDS (síndrome de muerte infantil repentina).
- El lactar reduce las infecciones del oído en el bebé.
- La leche materna puede reducir la incidencia de obesidad en el niño.
- Los bebé que se alimentan con leche materna desarrollan el gusto por una variedad más amplia de alimentos.

### PARA LA MADRE

- El lactar le ayuda a desarrollar un acercamiento especial con el bebé.
- El lactar estimula la producción de una oxitocina que ayuda a encoger el útero más rápidamente a su tamaño de antes del parto y además ayuda a controlar el peso después del parto.
- El lactar le puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer uterino y del seno.

## ¿PORQUÉ ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN?

### LACTANDO O NO LACTANDO

- Es necesario incluir alimentos nutritivos para recuperar del parto más rápido y saludablemente. Es importante incluir una variedad de vitaminas y minerales para sanar adecuadamente.
- Se necesita más hierro, ácido fólico y vitamina C para recuperar las células rojas perdidas durante el parto.
- La proteína se usa para reparar el tejido dañado durante el parto.
- Si está lactando: se necesita más hierro, ácido fólico y vitamina C para que el bebé tenga un abastecimiento adecuado de sangre.
- La proteína extra le proveerá suficiente proteína a su bebé.
- Más calcio ayudará a su bebé a desarrollar huesos y dientes fuertes y ayudará a la madre a tener huesos más fuertes.

### LÍQUIDOS EXTRA DURANTE LA LACTANCIA

- Tome por lo menos 2 cuartillos de líquidos al día, incluyendo agua, jugo, leche y otras bebidas.
- Mientras más lacte a su bebé, más leche producirá: demanda y suministro.
- Tome sorbos de agua, leche o jugo mientras lacta a su bebé.

## INCLUYA ESTOS ALIMENTOS:

### ALIMENTOS ALTOS EN CALCIO

Para que los huesos del bebé y de la madre sean más fuertes:  
Leche (entera, de 2% o sin grasa)      Leche batida  
Queso requesón                                Yogurt o Queso

### ALIMENTOS ALTOS EN PROTEÍNA

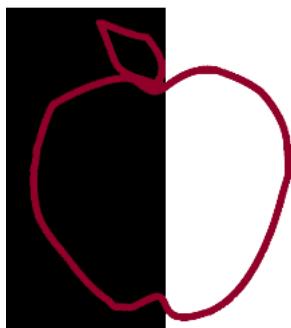
Para ayudarle a sanar:

Carnes	Frijoles, oscuros o blancos
Atún	Frijoles de ojo negro
Queso Requesón	Nueces
Queso	

### ALIMENTOS ALTOS EN VITAMINA C

Estos alimentos le ayudarán a utilizar mejor el hierro, necesario para formar células de la sangre y ayudarle a sanar el tejido dañado:

Naranjas	Jugo de tomate
Jugo de naranja	Melón
Toronja	Brécol
Jugo de toronja	Papas asadas
Tomates	



### ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA

Para ayudarle a reducir el estreñimiento:

- Cereales de salvado
- Productos hechos con trigo integral
- Frutas y vegetales frescos
- Nueces
- Semillas

### ALIMENTOS ALTOS EN HIERRO

Para reemplazar el hierro perdido durante el parto:

- Cereales-Product 19, Total, Raisin Bran
- Panes, panecillos y galletas de grano integral
- Molletes de grano integral
- Frutas y vegetales
- Espinacas
- Pasas

## IDEAS...

A veces los alimentos que causan gases (repollo, brécol, coliflor, cebollas), los alimentos muy condimentados y las bebidas y alimentos con cafeína pueden causarle malestar al bebé. Puede tener síntomas de cólicos, como llanto y dolor de estómago. Introduzca gradualmente estos alimentos en su dieta y evítelos si su bebé vuelve a tener el mismo malestar.

### IDEAS PARA MERIENDAS

- Queso y galletas
- Sándwich de carne
- Queso requesón con frutas
- Vegetales frescos con aderezo
- Mantequilla de cacahuate (maní) con pan o galletas

### ¿ESTÁ RECIBIENDO SU BEBÉ SUFICIENTE ALIMENTACIÓN?

Puede saberlo si:

- Él o Ella moja 6 pañales o más y evacua 2 - 3 veces al día (después que su leche ha bajado).
- El bebé aumenta regularmente de peso (péselo 1 - 2 semanas después de nacido).
- El bebé está alerta y con una apariencia saludable.
- Puede sentir al bebé chupando y tragando cuando lo está alimentando.

### CONSEJOS PARA LA MADRE QUE LACTA POR PRIMERA VEZ

- Alterne los senos cada vez que lacta al bebé.
- Deje que los senos se sequen al aire por unos minutos después de lactar para evitar que éstos se irriten.
- Si los senos se inflaman (se ponen calientes, hinchados o duros) use compresas calientes en los senos entre las alimentaciones. Pruebe tomando una ducha tibia y compresas tibias para hacer que la leche fluya.
- No debe sentir ningún dolor al lactar si el bebé se pega correctamente al seno. Si tiene dolor, consulte con un especialista en lactancia.
- Se aconseja no fumar o consumir alcohol mientras está lactando. Esto puede interferir con el flujo y producción normal de leche.

