



HEALTH FOR LIFE

Alimentándose Sanamente Mientras da el Pecho

Contrario a 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. Elija una variedad de alimentos para mantener una dieta bien balanceada y continúe tomando sus vitaminas prenatales mientras siga dando el pecho.

Su mejor guía 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, una buena idea es hacer lo siguiente. 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 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 han habido alergias en su familia, su bebé puede beneficiarse bastante tomando 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 empezar los alimentos sólidos cuando su bebé muestre señales de que está listo.

Posiblemente tenga que eliminar o reducir los productos lácteos en su dieta, ya que éstos pueden causarle alergias a su bebé. Si tiene preguntas o le preocupan las alergias, hable directamente con el doctor 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 unos cuantos meses (sin ponerse a dieta), al mismo tiempo que establece un buen suministro de leche. Si pierde de 2 a 4 libras al mes, esto seguramente no afectará su suministro de leche. No se recomienda que las mujeres que amamantan pierdan 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 doctor 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 la llenarán sin proporcionarle a su cuerpo las vitaminas y minerales que necesita.
- ▶ Limite la margarina, la crema agria, la mayonesa y el aderezo. 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. También, 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 cuántos líquidos necesita.

Alcohol

El alcohol pasa rápidamente a su leche materna casi en la misma concentración en la que circula en su corriente sanguínea. 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 puede usar la bomba para extraer la leche de sus pechos y tirarla.

Cafeína

Limite las bebidas con cafeína como el café regular, el té y los refrescos de cola y no tome más de 1 o 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 sin receta médica, pregúntele a su doctor si es seguro 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 sobre la lactancia materna, llame a la Línea de Ayuda para la Lactancia Materna del OSU Medical Center al 614-293-8910.

© Copyright, (5/2000) N
Departamento de Cuidado de Mujeres y Bebés
The Ohio State University Medical Center

- ▶ Si requiere, todas estas hojas están disponibles en formas adaptadas para personas con problemas de visión, audición, y lenguaje, llame a (614) 293-3191. Llame a (614) 293-3707 para más información.