



Las Necesidades de Nutrición para Mamás que Amamantan - Una Guía para los Proveedores de Cuidado a los Niños

La comida sana es importante para todos. Como alguien que cuida a niños, muchas madres tal vez le pregunten lo que usted cree que deben comer mientras amamantan a sus niños. Aquí hay algunas sugerencias que pueden ayudarle a proporcionar la mejor información a una madre que amamanta. Un Dietista Certificado, alguien que es un experto en la nutrición, también puede ayudar a proporcionar la información de nutrición para la madre y niño durante el tiempo de amamantamiento. **Es importante saber que una madre hará leche de pecho coma lo que coma.**

1. ¡Beba, Beba, Beba...Es decir beba Agua!

Para la mayoría de las mujeres, esto no es un problema, como el amamantar hace que las madres tengan sed. Es importante beber por lo menos 8 vasos (8 onzas cada uno) de líquidos por día.

2. El Comer Bien

Madres que amamantan necesitan unas 500 calorías suplementarias por día para cumplir con las necesidades del amamantamiento. Esto es aproximadamente un yogur y 4 galletas (Gram. crackers), así que no es mucho. Algunas madres nuevas pueden experimentar una disminución en el apetito después del parto, así que comer comidas más pequeñas a lo largo del día podría ser una buena opción. El añadir porciones de frutas, verduras y de granos enteros también son buenas opciones para agregar 500 calorías por día.

3. Evite Dietas de locura

Ahora no es el tiempo para dietas de pérdida de peso rápidas. Cuando amamanta, la mayoría de las mujeres pierden alrededor de una libra cada dos a tres semanas, pero cada persona es diferente.

4. Vegetarianos

Las madres que son vegetarianas pueden comer una dieta para sostener sus necesidades de nutrición mientras amamantan. La vitamina B12 muchas veces le es deficiente a mujeres que son vegetarianas estrictas, así que sería importante que las mujeres que no coman huevos, leche y

carne (incluso el pescado), y que se tomen un suplemento de vitamina B12.

5. Ningún Hueso Sobre Ello

Una mujer que amamanta debe consumir cantidades adecuadas de calcio en su dieta. Algunas opciones incluyen la leche, el yogur, el queso y el brócoli. La comida fortificada en calcio como el jugo de naranja también son buenas ideas. De ser necesario, un suplemento de calcio, como el carbonato de calcio se puede tomar.

6. Suplementos

Frecuentemente se recomienda que sigan tomándose una vitamina prenatal mientras este amamantando. Las madres deben platicar con un médico si tienen preguntas.

7. Comidas y Otras Cosas que hay que Evitar

No hay comidas que siempre deba evitar una madre que amamanta, pero de vez en cuando algunos niños serán afectados por algo que su madre ha comido. Si el niño tiene síntomas extraños como vómitos, se niega a comer, tiene diarrea, excrementos verdes o si trae gases, será importante hablar de estos síntomas con un medico.

Cafeína – Algunas madres que amamantan han encontrado que si beben mucho café con cafeína, té o refrescos, un niño puede estar quisquilloso y no dormir. Si esto pasa, se recomienda que la madre reduzca la cantidad de bebidas con cafeína que bebe por día.

Alcohol –Lo mejor es abstenerse de beber alcohol mientras amamante. Si a una madre que da pecho le gustaría tener una bebida solo para una ocasión especial, ha sido decidido por profesionales de salud que solo una bebida (p.ej 12 onzas de la cerveza, 5 onzas de vino, 1.5 onzas de licor fuerte) es aceptable. **El alcohol realmente si pasa por la leche de pecho al niño así que menos es lo mejor.** Si el alcohol se consume, es recomendado esperar 2 horas después de que el alcohol ha sido consumido antes de amamantar de nuevo. La madre debe bombear repetidamente durante las 2 horas para desechar esa leche. Durante el período de 2 horas, la madre debe usar la leche extraída desde un tiempo más temprano para alimentar a su niño.

El Fumar – Los cancerígenos de humo realmente si entran en la leche de pecho. Por esta razón, es muy recomendado a aquellas madres que amamantan que no fumen. Si una madre si fuma, se recomienda amamantar antes de fumar, limitar la cantidad que ella actualmente fuma y no fumar alrededor de su niño.

Medicamentos – Algunas medicinas entrarán directamente en la leche de pecho, pero muchos sí son seguros. Anime a madres que amamantan para que hablen sobre sus medicamentos incluyendo recetas y medicamentos sin receta médica con un doctor y/o asesor de lactancia. Ellos pueden ayudar a madres con medicinas alternativas de ser necesario.