

## **Alimentación para la Madre Lactante**

### **Mientras está lactando debe comer más:**

- Proteínas
- Calorías
- Vitaminas
- Minerales

Puede continuar tomando una multivitamina. Su cuerpo es inteligente y sabe cómo producir la leche perfecta para su bebé, incluso cuando no coma de lo mejor.

**Coma una alimentación bien balanceada. Tome líquidos cada vez que tenga sed, de 6 a 8 vasos al día. Evite o limite el consumo de alcohol. Asegúrese de tomar líquidos antes de amamantar o bombear la leche.**

### **Algunas ideas para las bebidas:**

- Agua
- Leche
- Jugo
- Té (sin cafeína o té herbal)

Limite las bebidas con cafeína a 1 o 2 tazas al día. Puede continuar comiendo comidas picantes o alimentos que producen gases, a menos que parezca causar malestar a su bebé.

Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para encontrar más información para madres lactantes.

**¿No tiene hambre?** Pueda ser que pierda el interés de comer regularmente después de nacer su bebé. Si esto sucede, trate de comer alimentos con alto contenido calórico que sean fáciles de preparar.

### **Ideas:**

- Batidos de leche y frutas
- Yogur
- Queso
- Huevos
- Mantequillas de nueces
- Nueces
- Semillas
- Frutas secas.

### **La dieta mientras amamanta:**

No debe hacer dieta mientras está lactando. El perder un peso de 2 a 4 libras por mes es mejor, especialmente después del primer mes. Puede tomar varios meses para volver a su peso antes de su embarazo. Perder peso muy rápido puede hacer que su producción de leche disminuya. Sea paciente con su pérdida de peso. Para más información de alimentación durante la lactancia, por favor llame a la Línea de Ayuda de Lactancia y Extracción de Leche de Children's Mercy Hospital al (816)346-1309

.....

**EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:** El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.