



La nutrición y la lactancia

Preguntas comunes y respuestas

P: ¿Tendré que cambiar la dieta mientras doy pecho?

R: Dar pecho no requiere una dieta especial o comidas diferentes. Todas las mujeres tienen que comer una dieta saludable con una variedad de frutas y verduras, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y granos integrales todos los días. Las calorías y nutrientes adicionales que necesita son fáciles de obtener cuando come una dieta saludable, come cuando tiene hambre y deja de comer cuando está llena. Puede hacer un plan de comidas personalizado en: www.choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans/moms.html

P: ¿Puedo hacer dieta para bajar de peso cuando doy pecho?

R: Bajar de peso rápidamente no es buena idea para las mujeres que dan pecho. Los cambios repentinos de peso pueden afectar la cantidad de leche que produce. Perderá peso gradualmente a medida que produzca leche para su bebé. Es mejor hacer cambios lentos. Para perder peso sin peligro y lentamente, limite las grasas y azúcares adicionales y haga ejercicios físicos la mayoría de los días. No es saludable para nadie omitir las comidas, y puede reducir la cantidad de leche que toma su bebé. Si da pecho con más frecuencia y por más tiempo, será más fácil perder peso.

P: ¿Puedo comer comida “chatarra” cuando doy pecho?

R: La comida “chatarra”, como por ejemplo los refrescos carbonatados, las papas fritas, las golosinas y las papitas de bolsa, no dañará a su bebé. La leche materna de mamás que comen comida “chatarra” sigue siendo mejor para los bebés que la leche de fórmula.

Coma alimentos saludables para usted. Perderá el peso de más que tiene más rápidamente y se sentirá menos cansada y se enfermará con menos frecuencia. Para elegir comidas más saludables, averigüe cuánta grasa y azúcar tienen los alimentos que come. Puede obtener información de nutrición rápidamente en este sitio web: www.choosemyplate.gov/SuperTracker/foodapedia.aspx

P: ¿Cuánta agua necesito tomar?

R: Muchas madres descubren que tienen sed cuando dan pecho, así que le conviene tener un vaso de agua cerca cuando se siente a dar pecho. Déjese guiar por su sed. Las mamás que toman demasiada agua pueden bajar su producción de leche.

P: ¿Necesito tomar leche o comer productos lácteos para dar pecho?

R: No tiene que tomar leche o comer productos lácteos para dar pecho. Sí necesita comer alimentos con alto contenido de calcio y vitamina D cuando da pecho, y durante toda la vida. Los productos lácteos tienen mucho calcio, así como muchas verduras de hoja verde, los productos de soja fortificados con calcio, y las sardinas y el salmón enlatados. Si no come alimentos ricos en calcio, pregúntele a su médico sobre los suplementos de calcio.

P: ¿Puedo tomar cafeína cuando doy pecho?

R: Si no toma más de dos a tres tazas de 8 onzas de café por la mañana, su bebé no debería sentir ningún efecto. Si su bebé no duerme bien o está molesto, reduzca la cantidad de cafeína que ingiere en el café, té, refrescos

carbonatados y chocolate. La cafeína también puede dejarla despierta a usted. La mayoría de las porciones de café y bebidas de café que compra tienen más que 8 onzas (1 taza). Evite las bebidas energizantes.

P: ¿Es buena idea tomar alcohol cuando doy pecho?

R: El alcohol se pasa a la leche materna. Un vaso de cerveza, vino u otra bebida alcohólica de vez en cuando no causará daño a la mayoría de los bebés que toman pecho. Pero si toma con más frecuencia o en grandes cantidades puede ser dañino para usted y para su bebé.

Si toma alcohol, tome solo una bebida alcohólica y espere por lo menos 3 horas antes de darle pecho a su bebé. Una bebida alcohólica es 1 cerveza, 1 ½ onzas de alcohol o 5 onzas de vino. Si toma una bebida alcohólica y su bebé no puede esperar 3 horas para comer, caliéntele un biberón de leche materna congelada.

Si va a beber lo suficiente como para sentirse “ebrio”, asegúrese de que su bebé sea atendido por una persona sobria y espere a amamantar durante 3 horas después de su último trago o hasta que se sienta lo suficientemente sobrio como para conducir. Así como no debe conducir en estado de ebriedad, por favor no trate de cuidar a su bebé en estado de embriaguez. Asegúrese de sacarse la leche si sus senos se sienten llenos. La leche debe ser arrojada.

Si no está usando métodos de control de natalidad, no tome alcohol. Puede dañar a su próximo bebé aun antes de que sepa que está embarazada.

P: ¿Las vegetarianas y ovo-lácteo vegetarianas pueden dar pecho?

R: Sí. Necesita proteínas para producir leche materna, pero no necesariamente productos animales y carnes. Las mujeres vegetarianas y ovo-lácteo vegetarianas deben comer alimentos ricos en vitamina B12, vitamina D y calcio. A veces las vegetarianas necesitan tomar una vitamina; puede hablar con su médico para encontrar una vitamina que cumpla con sus necesidades.

P: ¿Mi bebé necesita tomar vitamina D si doy pecho?

R: Sí. Los bebés que toman pecho deben empezar a tomar 400 IU de vitamina D a poco tiempo de nacer. Hable con el médico de su bebé sobre la vitamina D lo antes posible. La mayoría de los bebés que toman pecho no necesitan tomar otras vitaminas.

P: ¿Yo necesito vitaminas?

R: Todas las mujeres que pueden llegar a quedar embarazadas deben tomar 400 mcg de ácido fólico todos los días, ya sea comiendo cereales con 400 mcg o tomando una vitamina de ácido fólico. Si piensa que necesita otras vitaminas, hable con su médico o con el personal de WIC. Aunque tome una vitamina, trate de comer comidas saludables y frescas con diferentes colores y texturas todos los días.

P: ¿Puedo hacer ejercicios físicos cuando le doy pecho a mi hijo?

R: Sí. El ejercicio físico es parte de ser saludable. No dañará su producción de leche. No se olvide, para su salud y seguridad: ¡empiece a ejercitarse de a poco una vez que su médico le dé permiso!