

La Alimentación Para Mamás Que Dan el Pecho

¡Felicidades por el nacimiento de su nuevo bebé! Estamos contentos que ha elegido darle el pecho. La leche materna ayudará a que su niño sea fuerte y saludable. Dando el pecho también le hace bien a usted.

Como madre que da el pecho, puede preguntarse qué debería comer. Mantenga las buenas prácticas de comer que usó durante el embarazo. La leche materna es la mejor comida para su bebé aunque usted no coma perfectamente bien cada día. Pero, es importante que usted coma comidas apropiadas para sentirse bien, tener más energía y mantener su salud.

Comidas saludables para la mamá y el bebé:

- Coma 5 ó 6 comidas pequeñas por día. Elija una variedad de alimentos diferentes y escoja los alimentos que más le gusten. Coma alimentos de cada grupo alimenticio cada día.
- ¡Las nuevas madres están muy ocupadas! Para ahorrar tiempo:
 - Tenga agua y algo para comer a mano cuando da el pecho.
 - Pruebe comidas fáciles y rápidas como el queso, yogurt, leche, pan integral, frutas frescas, verduras crudas, huevos duros y nueces.
 - Haga comidas completas como guisados y sopas.
 - Cocine en cantidades grandes para que queden sobras. Refrigere o congele las sobras en porciones individuales para comidas futuras.
- Limite el consumo de cafeína, especialmente cuando su bebé es muy pequeño. El café, té, muchas bebidas gaseosas y algunos medicamentos contienen cafeína.
- Beba mucha agua, por lo menos 6 a 8 vasos por día.
- El pescado es una excelente fuente de proteína. Sin embargo, algunos contienen contaminantes que podrían causarle daño a usted y a su bebé. Consulte al personal del WIC para obtener más información sobre el pescado.
- Descanse mucho. Trate de dormir cuando el bebé duerma.
- Siga tomando las vitaminas prenatales.



Lactancia - Tarjeta 6



Comidas saludables para la mamá y el bebé -Continuación

- Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento, incluso los de venta sin receta. Evite el uso de drogas ilegales.
- Limite el consumo de alcohol, ya que pasa a la leche materna. Si consume alguna bebida alcohólica de vez en cuando (1 ó 2 por semana), espere 2 horas por cada bebida antes de dar el pecho.
- Para proteger su salud y la de su bebé, deje de fumar o fume mucho menos. La leche materna es la mejor comida para su bebé, aunque usted fume.
- Visite a su doctor para hacerse el chequeo posterior al parto.

Dar el pecho no tiene que cambiar la manera en que usted come. La mayoría de las madres que dan el pecho pueden comer sus comidas preferidas sin afectar a sus bebés. El sabor de la leche materna cambia según las comidas que usted come. ¡Los bebés prefieren la variedad de la misma manera que usted! Si cree que alguna comida que usted comió le causó molestias a su bebé, deje de comerla por unos días.

Comer las comidas correctas y dar el pecho le ayudarán a bajar de peso de manera saludable. Trate de perder peso de manera lenta y constante. No debe dejar pasar ninguna comida ni usar dietas para perder peso rápidamente. ¡Manténgase activa! Pregúntele a su doctor cuándo puede usted empezar a hacer ejercicio y qué puede hacer. Caminar es un ejercicio excelente.

¿Qué debe estar comiendo?

Alimento	Porción	Porciones al día
tortilla, pan, cereal, arroz, pasta	1 rebanada o 1 onza ½ taza	6-11
fruta	1 mediana o ½ taza de jugo	2
verduras	½ taza cocidas o crudas 1 taza de hojas comestibles crudas	3
leche, yogur queso	1 taza 1 ½ onzas de queso	3 (Adolescentes - 4)
carne, aves crema de cacahuete huevos	2 onzas 4 cucharadas 2 huevos	3

03/05 IC# 141-1528

Si quisiera este documento en otra forma, como de letra grande, Braille o audio cassette, llame a 651.281.9900
Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.



WIC Program
TDD: 651.215.8980
FAX: 651.215.8951

WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US