

Dieta y lactancia

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, productos Ameda
Coautora de Breastfeeding Made Simple y The Breastfeeding Answer Book

PREGUNTA: ¿Hay alimentos que debo comer o evitar mientras esté amamantando?

RESPUESTA: No. No hay alimentos (como la leche de vaca) que toda madre que amamante deba consumir. (Las vacas no “toman leche para producir leche”.) Y no hay alimentos que todas las madres deban evitar. En la mayoría de los casos, no hay necesidad de abstenerse de comer chocolate, comida picante, cebolla, ajo, brócoli o repollo. La clave es: *todo con moderación*. En un estudio, las madres consumieron mucho ajo, más de lo que nadie puede comer en una comida. Y sus bebés mamaron más. ¡Les agradó el gusto! En muchos países, como Tailandia y México, las madres consumen comidas picantes mientras amamantan sin efectos nocivos para sus bebés. ¡A disfrutar!

PREGUNTA: ¿Tengo que comer más de lo habitual para producir leche suficiente?

RESPUESTA: No. Simplemente “coma hasta saciarse”. Las calorías adicionales no parecen ser tan importantes como se pensó alguna vez. Los depósitos de grasa al momento del nacimiento proporcionan mucho del combustible necesario para producir leche. Las investigaciones han demostrado que el metabolismo puede ser más eficiente durante la lactancia que en otros momentos. Esto puede reducir la necesidad de calorías adicionales. Las madres más activas necesitarán más calorías, pero probablemente también tendrán más hambre.

PREGUNTA: Si mi dieta no es perfecta, ¿mi leche aún será buena para mi bebé?

RESPUESTA: Sí. Si bien comer bien es bueno para *usted* (aumenta su energía y resistencia a las enfermedades), no se necesita una dieta ideal para producir leche de buena calidad. Como escribe la experta en lactancia, Dra. Ruth Lawrence: “Alrededor de todo el mundo las mujeres producen leche adecuada e incluso



abundante con dietas muy inadecuadas”. Los estudios han demostrado que se necesitan condiciones de hambruna durante varias semanas para que la leche materna se vea afectada.

PREGUNTA: ¿Cómo sabré si mi bebé tiene una reacción a algo que comí?

RESPUESTA: Primero, tenga en cuenta que casi todos los bebés tienen períodos en que ponen problemas y dichas reacciones no son frecuentes. *La molestia de su bebé probablemente no se relacione con su dieta*. Además de estar molesto, otros signos en el bebé son resequedad en la piel, congestión, sangre en las heces, erupciones y silbidos al respirar. Si sospecha que un alimento está afectando a su bebé, intente evitarlo. (El organismo tarda aproximadamente dos semanas en eliminar la leche de vaca.) Luego pruebe consumirlo nuevamente. Si su bebé tiene una reacción, sabrá que tiene que evitar ese alimento durante algunos meses. (La mayoría de los bebés no tendrán reacciones después de aproximadamente seis a nueve meses de edad.) Los culpables más probables posiblemente sean los alimentos proteicos, como los productos lácteos, la soja, la clara del huevo, los cacahuates y el pescado. Únicamente al cambiar la dieta podrá saberlo.

PREGUNTA: ¿Está bien hacer dieta mientras estoy amamantando?

RESPUESTA: Sí. De hecho, puede ser el mejor momento, ya que la lactancia ayuda a quemar los depósitos de grasa. Pero es mejor ir despacio y bajar de peso gradualmente. Toda dieta debe incluir al menos 1800 calorías por día. Como con otros productos alimenticios, los edulcorantes artificiales están bien con moderación, una o dos porciones por día.

PREGUNTA: ¿Cuánto debo beber mientras esté amamantando?

RESPUESTA: Es tan sencillo como “Beber para saciar la sed”. Las investigaciones aún no han encontrado un nexo entre los líquidos que bebe una madre y su producción de leche. (La producción de leche se basa en la cantidad de veces por día que se vacía la leche de los pechos.) Si su orina tiene un color amarillo oscuro, es una señal de que necesita más líquidos.



Para facilitar beber algo cuando tenga sed, tenga un recipiente con agua o jugo en el lugar habitual donde da de mamar.

PREGUNTA: ¿Hay alimentos que aumenten mi producción de leche?

RESPUESTA: No que sepamos. Nuevamente, la producción de leche se basa en la cantidad de veces que se vacíe la leche de sus pechos. Cuantas más veces amamante o se extraiga leche, más leche producirá. Para obtener más información sobre preparaciones de venta libre y medicamentos recetados que puedan aumentar la producción de leche, hable con su médico o con una asesora en lactancia.

PREGUNTA: Como vegetariana, ¿hay algo especial que deba saber?

RESPUESTA: Sí. Tiene que consumir alimentos que tengan vitamina B12 (como huevos o lácteos) o tomar complementos. Si realiza una dieta vegan o macrobiótica o cualquier otra dieta que no incluya productos animales, asegúrese de obtener suficiente B12.

“NO HAY ALIMENTOS QUE TODAS LAS MADRES DEBAN EVITAR. EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, NO HAY NECESIDAD DE ABSTENERSE DE COMER CHOCOLATE, COMIDA PICANTE, CEBOLLA, AJO, BRÓCOLI O REPOLLO. LA CLAVE ES: TODO CON MODERACIÓN”.

PREGUNTA: ¿Qué sucede con la cafeína?

RESPUESTA: Como con cada parte de su dieta, recuerde la moderación. Una o dos tazas de café (u otras bebidas con cafeína como té o bebidas cola) posiblemente no causen una reacción. A menos que un bebé sea más sensible de lo normal, no hay necesidad de abstenerse.

PREGUNTA: ¿Puedo beber ocasionalmente un vaso de cerveza o vino mientras amamanto?

RESPUESTA: Sí. El consumo moderado a muy frecuente es peligroso para su bebé, pero no se ha encontrado que un poco de alcohol en la leche cada tanto sea nocivo.

Las madres que quieran evitar el alcohol en su leche pueden beber inmediatamente después de amamantar. Las investigaciones muestran que el alcohol pasa rápidamente a la leche de la madre, con un máximo entre los 30 y 60 minutos (60 a 90 minutos cuando se consume con comidas). Pero también se va rápidamente de la leche. Para una mujer de 120 libras (55 kg), se necesitan de 2 a 3 horas para que el alcohol de un vaso de cerveza o vino abandone la leche. No hay necesidad de extraerse leche para que no tenga alcohol. A medida que disminuye el nivel de alcohol en la sangre, el alcohol abandona la leche. Si una madre que amamante toma una bebida fuerte o más de un vaso de cerveza o vino, se necesitará más tiempo para que el alcohol salga de la leche.

Esta es información general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención a la salud. Si tiene un problema y no puede resolverlo rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente, y puede que su bebé no sea como la mayoría de los bebés. Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.