

## Dieta y lactancia

**Pregunta:** ¿Hay alimentos que debo comer o evitar si amamanto a mi bebé?

**Respuesta:** No, no hay alimentos que deba comer o evitar mientras esté amamantando. En la mayoría de los casos, no hay necesidad de abstenerse de comer alimentos como chocolate, cebolla, ajo, brócoli, repollo o alimentos picantes. La clave es comer una variedad de alimentos saludables y no comer demasiado de una sola cosa.

**Pregunta:** ¿Es posible que los alimentos que como hagan que mi bebé se sienta molesto?

**Respuesta:** A veces es posible que su bebé se sienta un poco molesto por algo que usted coma, pero recuerde que la mayoría de los bebés tienen períodos en los que se molestan durante el día por diversos motivos, como la necesidad de eructar o de que le cambien los pañales sucios.

Si tiene antecedentes familiares de alergias a alimentos o si su bebé está muy molesto, la limitación o la eliminación de determinados alimentos pueden ayudar. Los tipos de alimentos que más comúnmente pueden hacer que su bebé esté molesto incluyen productos lácteos, huevos o nueces. Si elimina un determinado alimento, hágalo durante algunas semanas, luego intente comerlo nuevamente y vea si el bebé vuelve a estar molesto. Si su bebé tiene la piel seca y escamada, un sarpullido, congestión o goteo nasal, sibilancias o si usted observa sangre en la materia fecal del pañal, comuníquese con el proveedor de asistencia de salud de su bebé.

**Pregunta:** ¿Tengo que comer más cuando estoy amamantando para producir leche suficiente?

**Respuesta:** No, su cuerpo almacena grasa durante el embarazo que utiliza como combustible para producir leche materna. Si su cuerpo necesita más calorías, preste atención a sus indicios de hambre y coma alimentos saludables



La clave es comer una variedad de alimentos saludables y no comer demasiado de una sola cosa.

cuando tenga hambre. Toda dieta debe incluir al menos 1800 calorías diarias. Y si usted es físicamente activa o muy alta, quizás necesite más, al menos 2000 a 2400 calorías diarias.

**Pregunta:** ¿Puedo hacer dieta? Deseo perder el peso que aumenté durante mi embarazo.

**Respuesta:** La mayoría de las mujeres pierden el peso que subieron durante el embarazo para cuando su bebé tiene unos seis meses si amamantan de manera exclusiva o casi exclusiva. Si restringe sus calorías demasiado pronto, su cuerpo seguirá produciendo leche de alta calidad a expensas de su salud. Podría desnutrirse y enfermarse con más frecuencia al disminuir su energía y debilitarse su sistema inmunitario. Su suministro de leche también podría disminuir si no ingiere al menos 1800 calorías diarias.

La mejor manera de garantizar una pérdida gradual y continua del peso subido en el embarazo es amamantar, comer alimentos saludables, magros y nutritivos, y hacer ejercicio.

**Pregunta:** ¿Puedo utilizar endulzantes artificiales?

**Respuesta:** Se considera que es seguro usar pequeñas cantidades de endulzantes artificiales, sacarina, aspartamo o sucralosa mientras esté amamantando. Se sugiere el uso moderado de no más de 2 a 4 porciones diarias.



La mejor manera de desarrollar un buen suministro de leche es vaciar los senos con frecuencia mediante el amamantamiento o la extracción de leche.

**Pregunta:** Soy vegetariana, ¿hay algo especial que deba saber?

**Respuesta:** Asegúrese de obtener proteínas suficientes en su dieta comiendo alimentos tales como: semillas, nueces, frijoles, cereales fortificados y productos de soja. Es posible que necesite tomar un suplemento que contenga B12, hierro, vitamina D y cinc, que se encuentran más comúnmente en las proteínas animales (carne, pescado, huevos o productos lácteos). Hable con su proveedor de asistencia de salud para ver qué le recomienda.

**Pregunta:** Hay algún alimento que ayude a mi producción de leche?

**Respuesta:** Hay poca evidencia que los alimentos o hierbas que tomamos ayuden a aumentar el suministro de leche. Sin embargo puede ser suficiente que creamos que trabajen y nuestros cuerpos responden a ellos. Sustancias que ayudan a aumentar el suministro de leche se llaman galactogogos y trabajan aumentando la hormona prolactina, la cual ayuda a su cuerpo a producir la leche materna.

La mejor manera de desarrollar un suministro bueno es drenar el pecho con frecuencia por amamantamiento o bombeo. Si usted tiene preocupaciones que su producción de leche es baja, converse con su proveedor de salud o consultor de lactancia que puede informarle acerca de algunas hierbas y prescripciones galactogogos que han sido estudiados.

**Pregunta:** Necesito tomar más cuando este amamantando para producir suficiente leche?

**Respuesta:** No, beba por la sed. Por lo general aproximadamente 6-8 porciones de líquido al día es suficiente. Para que sea más fácil, tenga una bebida sana a su lado cuando amamante. Agua, leche descremada o baja en grasa o jugo 100% son buenas opciones.

## Referencias

Mohrbacher N. Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2010.  
Spangler A. Breastfeeding: A Parent's Guide. 9th ed. Cincinnati, OH: Specialty Lithographing Co; 2010.  
U.S. National Library of Medicine. Drugs and lactation database. 2013. Available at <http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>

**Pregunta:** ¿Puedo beber café u otras bebidas con cafeína?

**Respuesta:** Como sucede con cada aspecto de su alimentación, recuerde la moderación. Demasiada cafeína puede hacer que su bebé se ponga molesto o se desvele. Una o dos tazas de café (u otras bebidas con cafeína como té o bebidas cola) posiblemente no causen una reacción.

**Pregunta:** ¿Puedo beber alcohol?

**Respuesta:** Es mejor no hacerlo ya que el alcohol pasa a la leche materna. Incluso cantidades pequeñas diarias pueden afectar el desarrollo motor de su bebé y su capacidad para cuidarlo.

Sin embargo, beber pequeñas cantidades de alcohol (118 cc [4 onzas] de vino, 355 cc [12 onzas] de cerveza o 30 cc [1 onza] de vodka, ron, gin o whisky) ocasionalmente (1 a 2 tragos por semana) puede estar bien siempre que no intente amamantar durante al menos las próximas 2 a 3 horas. A medida que disminuye el nivel de alcohol en su cuerpo, este también disminuye en su leche, por lo que no es necesario extraerse leche y desecharla si sigue estas pautas.

Esta información es general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención de la salud. Si tiene algún problema que no pueda solucionar rápidamente, busque ayuda de inmediato.

Cada bebé es diferente; ante cualquier duda, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención de la salud.