

[Inicio](#) > ¿Cómo me alimento para amamantar?

Comparte estas Artículo

X



¿Cómo me alimento para amamantar?

Los beneficios de la lactancia son muchos para la salud y el bienestar emocional de los dos.

<https://www.nestlebabyandme.com.ar/como-me-alimento-para-amamantar> [1]

[2] [3] [4]



¿Cómo me alimento para amamantar?

(0 opiniones)

Los beneficios de la lactancia son muchos para la salud y el bienestar emocional de los dos.

Jueves, Abril 21st, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Voy a amamantar a mi bebé, ¿tengo que prever una alimentación especial durante la lactancia?, ¿se deben evitar algunos alimentos?, ¿existen “ trucos” para producir mucha leche para mi bebé?, ¿podré perder peso después del parto, sin arriesgar mi proyecto de lactancia?

Una sola regla: alimentación balanceada.

No existe un “régimen” especial para amamantar. En la mayoría de los casos, el embarazo será el momento preciso para adecuar el modo de alimentarte. Aunque no todas las futuras mamás habrán cambiado su dieta en forma radical, muchas habrán corregido algunas costumbres de su alimentación para proporcionar un buen capital de salud a su bebé, manteniendo su línea durante el embarazo. Siguiendo este perfil de alimentación, tendrás todo lo que se requiere para amamantar a tu bebé.

Sigue comiendo en forma equilibrada, incluye 5 porciones de frutas y verduras al día en tus comidas y colaciones, para obtener todas las vitaminas y minerales e hidrátate lo suficiente, bebiendo 1.5 a 2 litros de agua a diario, especialmente si hace calor.

Si comes mal, también lo hará él.

Estudios recientes han demostrado que tu leche sigue siendo de buena calidad para el bebé, aunque no te alimentes bien. De hecho, lo que interesa mayormente es que mantengas una buena alimentación para tu propia salud y tu estado general. De no ser así, tu leche materna mantendrá su calidad a expensas de tus reservas de nutrientes, como las reservas de calcio del organismo por ejemplo. Necesitas recuperarte del cansancio del parto para poder preocuparte del bebé. Podría ser que este cansancio conlleve a un estado de estrés que haga disminuir tu producción de leche. Por lo demás, tu organismo necesitará calcio con el fin de mantener una buena masa ósea, hierro para evitar carencias, proteínas y todos los demás nutrientes que traspasarás a tu bebé en la leche (Ver el artículo “Necesidades de energía durante tu embarazo”).

Con un buen aporte de hidratos de carbono complejos al desayuno, tendrás energía para empezar bien tu día.

Respecto del consumo de leche, existe un mito que es bastante recurrente: no es necesario tomar leche a destajo para producir más leche, eso no influye en nada. Lo importante para producir un volumen de leche suficiente, es mantener un nivel de hidratación adecuado.

Para evitar el cansancio y las depresiones que podrían tentarte a comer dulces, mantén un suministro adecuado de hidratos de carbono complejos, consumiendo al desayuno, por ejemplo, pan integral con palta o aguacate, o cereales integrales con leche, y papas, pastas o arroz integrales, o legumbres secas al almuerzo y la cena. Así podrás disponer de una fuente de energía más o menos constante durante todo el día. Y además podrás fraccionar tu alimentación, incluyendo una colación saludable a media mañana (por ejemplo: una manzana regular con un yogurt light). Nunca te saltes el desayuno, aunque tu bebé trastorne tus ritmos diarios.

Para eso están tus reservas.

Durante la lactancia, es importante que la mujer que está dando pecho mantenga los hábitos adquiridos durante el embarazo. (Ver la ficha “Necesidades de energía durante tu embarazo” y el artículo “Mi aumento de peso”). En estos casos, basta continuar con las costumbres que adoptaste durante tu embarazo en lo cualitativo y cuantitativo. En general, se aconseja consumir 500 calorías por sobre el aporte calórico usual antes del embarazo. Sin embargo, esto puede ser demasiado para algunas mujeres y muy poco para otras, dependiendo de las reservas energéticas adquiridas

durante el embarazo y del grado de actividad física de cada mujer.

Se dice que amamantar permite perder peso. Esto es cierto: por efecto de tus hormonas, tu cuerpo almacenó unos 3 hasta 4 kg de grasa para el amamantamiento del bebé. Estas son las reservas que perderás progresivamente durante la lactancia, por el simple hecho de emplear estas grasas en la producción de la leche.

Además, tu cuerpo está funcionando todavía en la modalidad “desgaste” como el de los deportistas y necesita recuperarse del cansancio del parto ¡Ten paciencia!.

El bebé tiene sus gustos.

¿Qué podemos decir acerca de todas las ideas que se manejan tradicionalmente acerca de la nutrición de la mujer que está amamantando?. Si comiste de todo durante el embarazo, puedes continuar haciéndolo. Se dice que los repollos, espárragos, ajo, cebollas, pimientos morrones y algunos aderezos tienen la reputación de dar “un sabor raro” a la leche, pero que esto no molesta al bebé, puesto que ya los conoce porque estaban presentes en su líquido amniótico. Tus costumbres y cultura culinaria ya se transmitió al bebé durante el embarazo y después del parto a través de tu leche. La educación gustativa de tu bebé comenzó cuando aún estaba en el útero.

Trucos y datos para tener más leche.

En lo que se refiere a mejorar tu producción de leche, hay muchísimos “consejos de la abuelita”. El hinojo como té, la malta de cebada y el lúpulo en la cerveza sin alcohol, ortigas blancas, cilantro, anís verde, eneldo, albahaca, las lentejas o la quínoa se han asociado con promoción de la lactancia. Respecto de estos tips no existen pruebas científicas al respecto. No exageres su consumo porque las plantas contienen diversos principios activos los que, en grandes dosis, pueden ser peligrosos para el bebé. Lo que si es cierto es que debes beber lo suficiente para favorecer la producción de leche, es decir, 1,5 a 2 litros de líquido diariamente, mayormente agua. Además debes descansar después que amamantas a tu bebé.

Ten cuidado con los productos tóxicos o potencialmente tóxicos que pueden pasar a tu leche: cafeína, alcohol, nicotina, medicamentos, pesticidas presentes en la piel de las frutas. Por sobre todas las cosas, no te automediques y lava cuidadosamente las frutas y verduras.

Aprovecha esta aventura maravillosa que comienzas junto a tu bebé: es enriquecedora desde todo punto de vista y no dejará de serlo. Muchas veces el embarazo y la lactancia, son períodos en los que las madres aprenden de salud y nutrición. Muchas mamás han manifestado que aprendieron a comer bien, a hacer correctamente sus compras e incluso a cocinar de manera rica y saludable durante y después de su embarazo.

[Leer más](#) [6]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.ar/como-me-alimento-para-amamantar>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/como-me-alimento-para-amamantar>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/como-me-alimento-para-amamantar&media=https://www.nestlebabyandme.com.ar/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/etp6_me_alimento_para_amamantar?

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20me%20alimento%20para%20amamantar%3F&url=https%3F&url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/como-me-alimento-para-amamantar>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.ar/como-me-alimento-para-amamantar>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/printpdf/7721>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/javascript%3A%3B>