

Nutrición durante la lactancia

Un comienzo saludable

La leche materna es el mejor alimento que le puedes brindar a tu bebé. Esta leche contiene todo lo que el infante necesita, además, de que es una conexión única que desarrollarás con tu bebé.

Una lactancia efectiva

Para lograr una lactancia efectiva la madre debe continuar con una alimentación balanceada que incluya 3 comidas y 3 meriendas.

Debes consumir 500 calorías adicionales a tus recomendación calórica diaria en los primeros seis meses de lactancia y 400 calorías en los otros seis meses de vida del bebé.

Como continúas con una alta necesidad de nutrientes muchos médicos prefieren continuar con la recomendación de las vitaminas prenatales para asegurar alcanzar las necesidades completas.

Hidrátate adecuadamente, consume al menos tu peso (en kg) en onzas de agua

Edúcate con una consultora en lactancia para que te oriente sobre el proceso, ya que al comienzo pueden surgir muchas dudas.

Únete a grupos de apoyo para que compartas experiencias con otras madres.

Igual que durante el embarazo, cualquier alimento o producto que consumas llegará al bebé.

Evita las bebidas alcohólicas, los productos crudos, jugos y leche no pasteurizados,

Controla la cantidad de cafeína que consumes diariamente. Se recomienda que el consumo diario de cafeína no exceda los 350 mg. Una taza de café puede contener hasta 103 mg. Por lo que se recomienda disminuir o evitar el consumo de productos con alto contenido de cafeína como café, sodas, te, chocolates, entre otros suplementos "naturales" los cuales no lo tienen anunciado en su etiqueta.

Consulta con tu médico antes de utilizar cualquier producto comercializado para aumentar la producción de leche materna. No hay mayor estímulo que pegar tu bebé constantemente o extraer la leche.

Extraer la Leche Materna

Oriéntate sobre los beneficios de las diferentes marcas y tipos de extractoras de leche materna, muchas expertas reclaman que “vale la pena invertir”.

No compartas tu equipo con otras madres lactantes.

Existen leyes que protegen a las madres lactantes en el área laboral, oriéntate sobre las que aplican en tu área.

Sigue todas las reglas de higiene y seguridad para evitar contaminación. (maneja el equipo en un área limpia, lávate las manos)

Desinfecta equipo después de cada uso. Cada máquina de extracción incluye instrucciones específicas de como lavar y desinfectar cada parte. Otras opciones en el mercado son: paños desinfectantes y equipo para desinfectar en el microondas como piezas plásticas cerradas y bolsas.

Para minimizar el desperdicio llena los empaques individuales con la cantidad de leche materna que necesitará tu bebé para una comida (por ejemplo 4 oz). Ten disponible además empaques individuales con una onza de leche para esas situaciones inesperadas. Ten en mente que la leche materna se expande cuando se congela así que no llenes el empaque hasta el máximo.

Almacenaje y transporte

Refrigera inmediatamente se extraiga la leche.

Utiliza nevera o bulto insulado portátil para transportar la leche que mantenga temperatura para prevenir contaminación.

Anota la fecha de la extracción para mejor rotación de inventario.

Tiempo de almacenaje

Congelador: 3-6 meses

En la parte de atrás de la nevera (no la puerta): 5 días

Bulto insulado cerrado con hielo: 24 horas

Temperatura ambiente: 6-8 horas



Descongelar

Utiliza métodos de descongelar seguros.

Baño de María.

Descongelar en el refrigerador.

Evita microondas: puede afectar los nutrientes de la leche y causar quemaduras al bebé.

Una vez se haya descongelado, no la vuelvas congelar.

Mantén buena comunicación con la persona que cuida tu bebé para que lleve un manejo seguro de la leche materna y no la desperdicie.

