

# Lactancia materna: cómo cuidarse usted misma

Es importante que cuide su cuerpo durante la lactancia materna para asegurarse de que usted y su bebé se mantengan sanos. Cuidar de usted misma significa comer bien, estar físicamente activa y evitar cosas que puedan causar daño a su bebé.

## Llevar una dieta equilibrada

Lo que come y bebe es muy importante durante la lactancia materna, en especial durante las primeras 2 a 3 semanas cuando el suministro de leche comienza a establecerse. No lleve una dieta durante este tiempo tan importante. Siga un plan alimenticio que incluya 1800 a 2200 calorías cada día, con las siguientes recomendaciones:



**Coma de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales.** Los vegetales de color verde oscuro, naranja y amarillo son opciones especialmente saludables.



**Elija productos integrales.** Entre los ejemplos se incluye la avena, el pan integral y el arroz integral. Estos tienen mucha cantidad de fibra y nutrientes saludables.



**Elija proteínas saludables para el corazón.** Por ejemplo, frijoles, huevos, queso bajo en grasa, mantequilla de almendras, pollo o pavo sin piel y carnes rojas magras. El pescado es otra buena fuente de proteínas, pero limite su ingesta de mercurio (común en muchos pescados de mar) y coma no más de 12 onzas por semana de fletán, corvina, pez espada, caballa, mero, pargo rojo y reloj anaranjado.



**Elija productos lácteos bajos en grasa.** Elija leche, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa. Durante la lactancia materna, necesita al menos 4 porciones de productos lácteos por día.



**Elija grasas y aceites insaturados, y manténgase alejado de las grasas trans.** Lea las etiquetas de los alimentos para ver qué hay en el interior.



**Limite la sal y los dulces.** Reduzca al mínimo el consumo de bocadillos salados y dulces. Reserve su apetito para los alimentos con los nutrientes que necesita ahora.



Una vez que el suministro de leche se establezca, la pérdida de peso gradual no debería interferir con la lactancia materna. Sin embargo, tenga en cuenta que las dietas con menos de 1800 calorías por día a menudo tienen bajo contenido de vitaminas, hierro y minerales y por lo general producen fatiga y un escaso suministro de leche. **Las dietas con menos de 1500 calorías por día, o aquellas que limitan en gran medida los carbohidratos o las grasas, tampoco se recomiendan en ningún momento de la lactancia materna.**



## ¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Hable con su proveedor de atención médica sobre su plan de recuperación. Establezca metas realistas y haga una lista de las personas que le brindarán apoyo durante su recuperación.
- 2 Conozca las señales y los síntomas de la depresión posparto. Si siente que no puede superar la depresión, informe a su proveedor de atención médica. También puede encontrar más información en los siguientes sitios web:
  - Utah Maternal Mental Health Collaborative: [psiutah.org](http://psiutah.org)
  - Postpartum Support International: [postpartum.net](http://postpartum.net)

## Actividad física

La actividad es buena para usted después del embarazo. Sin embargo, lleva entre 4 a 6 semanas para que el cuerpo sane después de tener un bebé, de modo que no debe excederse. Siga estas pautas para equilibrar el descanso y la actividad:

- **Tome descansos durante el día.** Duerma lo que más pueda. Si es posible, pida ayuda con los niños mayores o las tareas domésticas.
- **Retome la actividad física de manera gradual.** Consulte a su médico antes de comenzar cualquier actividad vigorosa. La mayoría de las mujeres pueden comenzar el ejercicio intenso alrededor de 4 a 6 semanas después del parto vaginal o de 8 a 12 semanas después del parto por cesárea. Tenga en cuenta que sus articulaciones y músculos estarán propensos a lesiones durante varios meses debido a los cambios hormonales, así que tenga cuidado con las actividades que puedan causarle torceduras o esguinces.
- **Préstele atención a su cuerpo.** Si tiene sangrado que se vuelve más rojo o abundante con la actividad (o que comienza nuevamente después de haberse interrumpido), hable con su médico.
- **Elija un sostén cómodo y que le brinde apoyo adicional.** Sus senos estarán pesados y sensibles, y necesitarán apoyo adicional durante la actividad.
- **Siga todos los consejos de su equipo de atención acerca de la actividad física** y cualquier otra medida de seguridad para ayudar a prevenir los coágulos de sangre u otras complicaciones graves.

## Tomar decisiones saludables

Además de llevar una dieta saludable y hacer ejercicio periódicamente, practique estos hábitos saludables durante la lactancia materna:

- **Tome un multivitamínico que contenga al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico cada día,** para prevenir los defectos del nacimiento. Esto es adecuado para todas las mujeres en edad reproductiva, ya sea que pretenda quedar embarazada o no.
- **Beba al menos 8 tazas de líquido por día.** Evite las bebidas con azúcar agregado. Si toma bebidas alcohólicas, hable con su proveedor de atención médica acerca de los límites y cómo mantener a su bebé a salvo.
- **No tome ningún medicamento con o sin receta, hierbas, suplementos o aceites esenciales sin hablar primero con su proveedor de atención médica o farmacéutico.** Algunas de estas sustancias pueden ser perjudiciales si pasan al bebé a través de la leche materna.
- **No use drogas ilícitas or marihuana durante la lactancia materna,** ya que pueden pasar a la leche materna y al bebé.
- **No fume.** El tabaquismo no es saludable para usted y su bebé. Pídale a su proveedor de atención médica una copia del folleto de Intermountain **Dejar el tabaco: su viaje a la libertad.**



### Acerca de los métodos anticonceptivos

La lactancia materna no es un método anticonceptivo confiable. Usted puede ser fértil aun si su período menstrual no ha regresado. Considere el uso de un método anticonceptivo incluso si usted y su pareja no están teniendo relaciones sexuales nuevamente. Es mejor esperar al menos 18 meses después del nacimiento del bebé para quedar embarazada de nuevo. El intervalo entre los embarazos le da a su cuerpo tiempo para recuperarse por completo entre los embarazos. Hable con su proveedor de atención médica sobre todas las diferentes opciones de métodos anticonceptivos para encontrar el más adecuado para su cuerpo y para sus planes para el futuro.

Breastfeeding: Taking care of yourself

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS606S-08/18 (Last reviewed - 07/18) (Spanish translation 10/18 by inWhatLanguage)