

COMO ALIMENTARSE DURANTE EL PERIODO DE LACTANCIA





Alimente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo



Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.



Como mujer lactante tiene el derecho a que su pareja, familia y sociedad la apoyen para hacer de la lactancia materna una practica exitosa.

TENGA EN CUENTA



1. Puede retomar sus actividades cotidianas, sin dejar su rol de mamá, con el apoyo de familia y entorno cercano.
2. El contacto piel a piel favorece el inicio temprano de la lactancia materna y el vínculo afectivo.
3. Si presenta dificultad o tiene dudas puede solicitar apoyo a su familia o amigos, en el control post parto o en el de su recién nacido, en cualquier institución de salud, a los agentes de salud comunitarios o a los grupos de apoyo.
4. En su lugar de trabajo tiene derecho a tener un espacio adecuado para extracción manual de su leche, conservarla en óptimas condiciones y trasladarla hasta su casa.
5. Si retorna a su trabajo tiene derecho a una hora de lactancia diaria, hasta que su bebé cumpla seis meses de edad.

Recomendaciones Generales

1. No consuma bebidas alcohólicas, ni energizantes.
2. Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo a su edad y etapa de lactancia.
3. Aproveche las frutas y verduras que estén en cosecha, inclúyalas de diferentes colores y consúmalas preferiblemente crudas.
4. Para calmar la sed y favorecer la hidratación, aumente el consumo de agua, ideal 10 vasos 200 ml diarios.
5. Consuma leguminosas frijol, lentejas, garbanzos, arvejas y habas secas juntos a cereales como arroz y maíz.
6. Para las verduras que requieran cocción prefiera prepararlas al vapor para evitar que pierdan sus nutrientes.

