

¿Cómo me tengo que cuidar durante la lactancia?

La [leche materna](#) es la forma natural de alimentar a los bebés y a los niños pequeños. Es el mejor alimento para crecer y tener un buen desarrollo. Y garantiza una adecuada relación de [apego seguro](#) con su madre.

Los [1000 primeros días de vida de un niño](#) es una oportunidad para ganar mucha salud y que tu hijo reciba una alimentación sana. Los 1000 primeros días incluyen los [9 meses de embarazo](#) y los [dos primeros años de vida](#), incluida la lactancia. Nunca es tarde para comer bien y ayudar a tu familia a comer mejor.

¿Hay que comer por dos?

A la mujer que amamanta no le hacen falta dietas especiales. Tiene que ser una [dieta sana y variada](#) que alimente bien a la madre y al niño. Si la familia o amigos vienen a visitarte les pides que te traigan una cesta de fruta o un guiso que puedas congelar. Los pasteles no son bienvenidos.

Si tienes hambre come todo lo que necesites. Pero no tomes dulces ni picotees chucherías. No te saltes comidas.

Si la madre está muy desnutrida o si hay alguna enfermedad grave, tu médico te dirá que tomes algún suplemento y puedes seguir dando de mamar.

¿Hay algún alimento obligatorio?

No hay ningún alimento que haga que tengas más leche. No te faltará leche si el bebé mama cuando quiere y todo el rato que quiere.

¿Hay alimentos que favorecen la producción de leche?

No. Ni beber leche. [Ni la cerveza](#). Ni beber mucha agua.

Bebe toda el agua que necesites según la sed que tengas.

Para aumentar la cantidad de leche hay que dar de mamar más veces. No se cuentan los minutos. Que el bebé esté todo el tiempo que necesite, hasta que suelte el pecho por sí mismo.

¿Hay algún alimento que no puedas comer?

No puedes tomar alcohol. Pasa a la leche y hacen daño al bebé. La cafeína está en [el café](#), [el té](#), [la cola](#) y las bebidas energéticas. El consumo habitual de té y café no suele dar problemas a los niños que maman. Debes de tener cuidado con las bebidas de cola y energéticas que tienen más cantidad de cafeína.

Durante la lactancia, como en el embarazo, no debes comer ciertos pescados azules como son el pez espada, tiburón, atún rojo, mejillones, pintarroja y lucio porque son tóxicos para el niño por los minerales pesados que contiene. Pero puedes comer las sardinas que no tienen ningún contaminante y son ricas en calcio.

No hay ningún otro alimento prohibido durante la lactancia. Forma parte de los mitos de la lactancia que hay alimentos que pueden hacer desagradable el sabor de la leche materna. Los bebés están acostumbrados a los cambios de sabor de la leche de su madre y tienen gran tolerancia en este aspecto. Si la madre nota desagrado en su bebé cuando toma algún alimento debe evitarlo. Ese paso de sabores a la leche es bueno. Ayuda al bebé a familiarizarse con los diversos sabores y aceptar más fácilmente la alimentación complementaria.

¿Tengo que seguir con el suplemento de yodo?

En España se aconseja que la madre tome un suplemento de 200 mcg/día de yodo en la lactancia. Y debes cocinar los alimentos con sal yodada. La sal yodada es la fuente de yodo recomendada para todo el mundo.

¿Puedo seguir una dieta para adelgazar?

Si das de mamar durante al menos 3 ó 4 meses volverás a tu peso habitual. Hay que recordar que la dieta de la madre que da de mamar no puede tener menos de 1800 Kcal/d. No se debe iniciar una dieta durante el primer mes tras el parto.

Se calcula que una madre que da el pecho necesita unas 2500 calorías al día. Y una madre de gemelos que lacta hasta unas 3000 calorías.

Y bebe mucha agua.

¿Y las mujeres que pueden tener riesgo de desnutrición?

Los hijos de madres desnutridas no corren ningún riesgo si toman lactancia materna. El pecho es un “seguro de vida” para el niño. La leche de todas las madres es buena.

Si la madre corre algún riesgo, los servicios sociales deben ayudar a mejorar su nutrición. No se debe dar leche artificial de manera gratuita e indiscriminada. Se deben mejorar las políticas laborales y sociales para una mejor conciliación familiar.

¿Y si soy vegetariana?

La madre [vegetariana](#) puede alimentar a su hijo al pecho. Todo el tiempo que quiera. Las veganas deben de seguir tomando el suplemento de vitamina B₁₂.

El déficit de vitamina B₁₂ durante el embarazo y la lactancia puede suponer un riesgo importante para el niño.

¿Y si soy celíaca, diabetes o tengo una alergia a algún alimento?

Tienes que seguir con tu dieta habitual. Puedes dar de mamar.

¿Tengo que tomar algún suplemento de vitaminas?

Todas las vitaminas que necesitas están en una dieta sana y variada. Las mujeres que fuman tienen que tomar vitamina C. Casi todas las frutas y verduras llevan mucha vitamina C.

¿Tengo que tomar hierro?

Se suele aconsejar hierro para recuperar las pérdidas durante el parto. Las madres que dan lactancia materna exclusiva suelen no tener la regla durante ese tiempo. Esto las protege del déficit de hierro.

¿Tengo que tomar calcio?

El calcio que necesitas está en la dieta. Ya sabes que debes tomar leche, queso y yogur. También son alimentos ricos en calcio el pescado que se consume con espinas (por ejemplo las sardinas en lata), el salmón, el brócoli, la col y las semillas de sésamo.

¿Puedo practicar deporte?

El ejercicio físico moderado no es malo para la madre que da de mamar. Se debe hacer ejercicio físico suave como un paseo de al menos media hora de duración. Mejor si llevas a tu niño [en su portabebés](#). Tu bebé irá encantado y a ti te servirá para tener más ánimo.

Puedes seguir practicando tu deporte o baile habitual sin llegar a cansarte mucho.

¿Cómo me tengo que cuidar el pecho?

Los pezones no necesitan ningún cuidado especial. Ni durante el embarazo. Ni tras del parto. Basta con la ducha diaria. Y que el pezón esté seco entre las tomas. Se debe usar un sujetador con el que nos sintamos cómodas y no oprima. Es útil poner dentro del sujetador conchas o discos absorbentes. Para recoger la leche que gotea. No hay que olvidar cambiarlos con frecuencia para mantener seco el pezón.

¿Me han dicho que seguramente me van a salir grietas?

[No te saldrán grietas si tu bebé se agarra bien al pecho](#). Además hay que evitar la presión sobre el pezón. Y hay que mantener el pezón seco. Por esto es adecuado el uso de las conchas o discos absorbentes.

Si tienes grietas puedes aliviarte con duchas o compresas de agua templada. Entre tomas puedes ponerte un poco de aceite de oliva o lanolina sobre el pezón y las grietas. Luego deja que se sequen al aire.

Aunque se tengan los [pezones planos o invertidos](#) se puede dar el pecho.

En resumen, durante lactancia materna, ¿cuáles son los [cuidados que debe tener la madre](#)?

- La mujer que amamanta debe tomar una dieta sana y variada.
- No hace falta una dieta especial. No hay ningún alimento obligatorio.
- Debe seguir con el suplemento de yodo recomendado durante el embarazo.
- Hay que realizar ejercicio físico suave.
- Y te aconsejamos que no fumes ni bebas alcohol. Son perjudiciales.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

¿Cómo me tengo que cuidar durante la lactancia?

M^a Elena Fernández Segura. Pediatra
Antonia Podadera Valenzuela. Matrona



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 24-07-2013

Última fecha de actualización: 04-07-2018

Autor/es:

- [M^a Elena Fernández Segura](#). Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)
- [Antonia Podadera Valenzuela](#). Matrona.. Jubilada.

