

# Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



## ***Después del Parto: Dieta para la Mamá que Amamanta: Parte 2***

Los líquidos son importantes mientras usted esta amamantando. Tome agua, jugo o leche un poco antes o después de amamantar. Tome líquidos cuando usted tenga sed, 8-12 vasos de líquidos cada día. La leche, el jugo de fruta y el agua son buenos ejemplos.

Amamantando NO es el tiempo para estar a dieta. Usted puede comer bien y no aumentar de peso. Coma poca comida rica en grasas y trate de controlar los dulces. La producción de leche requiere extra energía lo que puede ayudarle a regresar a su peso normal.

Su doctor podría indicarle que usted siga tomando vitaminas. Consulte con su médico sobre las vitaminas y el hierro para su bebé.

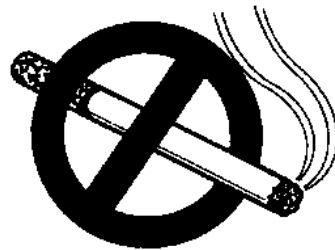


## **Consejos**

Las **medicinas** que toma una madre que amamanta son liberadas en su leche por lo que pueden ser peligrosas para el bebé. Consulte con su médico sobre cualquier medicina que usted este tomando o quiera tomar, como las medicinas que no necesitan receta o las pastillas anticonceptivas.

La **cafeína** que se encuentra en el café, té, cocoa y refrescos puede ser pasada a su bebé a través de su leche. Mucha cafeína puede hacer a usted y su bebé irritables. Limite el café o refresco a uno o dos vasos o tazas diarias.

Evite consumir **Alcohol** mientras usted este amamantando. Un poco de alcohol es suficiente para cambiar el olor y sabor de leche materna. Estos cambios pueden hacer que su bebé consuma menos leche materna.



El fumar **cigarros** mientras usted amamanta no es aconsejable. El fumar reduce la cantidad de leche producida y puede causar a su bebé náusea y vómito. El humo del cigarro en el aire es también dañino para los pulmones de usted y su bebé.

### **Lecturas Recomendadas:**

Dairy Council of California. (1990). *Pregnancy: a special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

Editors of "Baby Talk" Magazine, The American College of Obstetricians and Gynecologists and Literacy Volunteers of America, Inc. (1994). *Breast-feeding your baby. Baby on the way basics*, 14-16 and 40-41.

Lambert-Lagace, L. (1991). *Feeding your baby: from conception to age two*. Emeryville, CA: Surrey Books.

### **Bibliografía:**

Institute of Medicine (1991). *Nutrition during lactation*. Washington, D.C.: National Academy Press.

Second Follow-Up Report (1991). *The surgeon general's workshop of breast-feeding and human lactation*. Washington, D.C.: National Center For Education in Maternal and Child Health.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY  
*Llevando la Universidad a Usted*

***Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.***

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,  
*EFNEP Nutritionist*  
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,  
*CNEP Nutritionist*  
Glenna S. Williams, EdD  
*CNEP State Coordinator*

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP  
Formateado por: Ursula Blanchard  
Traducido por: Perla E. Encarnación A.  
Editor: Mely Jimenez

*Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.*

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.