

24. ALIMENTACIÓN y cuidados de la madre lactante

Es conveniente que lleves una dieta equilibrada y variada, debes consumir alrededor de 300 a 500 kcal. más de lo que acostumbrabas antes de estar embarazada. Te recomendamos hacer tres comidas fuertes durante el día y dos colaciones intermedias. Es importante evitar comer excesos de: grasas, irritantes, picantes, lácteos (3 porciones), cítricos y estimulantes como café, chocolate, té fuertes y bebidas que contengan cafeína. Debes consumir al menos 2 litros de agua. El consumo ocasional de un vaso de alguna bebida alcohólica no está contraindicado.

Cuando hay antecedentes de alergias es importante cuidar el consumo de cítricos, huevos, chocolate, trigo, pescados, frutos rojos y melón. Consúltalo con tu médico.

En el embarazo tu alimentación era muy importante para el desarrollo de tu bebé, en la lactancia, una buena alimentación es fundamental para tu cuerpo y tu salud por lo que procura comer sano y variado: frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

En este tema te dirán muchas cosas y te encontrarás con muchos mitos, lo que te recomendamos (adicional a lo antes mencionado) es que pienses en tu cuerpo y tu alimentación previa. Los alimentos que te generaban gases o inflamación antes de tener un bebé, probablemente también puedan incomodarlo si tú los consumes y tu bebé los absorbe a través de tu leche, por lo que debes evitarlos.

TUS CUIDADOS. A partir de que nace tu bebé te querrás desvivir por cuidarlo, pero es importante que también te dediques tiempo y cuidados a ti. Además de tu alimentación, que mencionamos a detalle arriba, no olvides dedicarle tiempo y atención a lo siguientes cuidados:

- **Cuida tu piel.** Te recomendamos aplicar el **GEL CORPORAL REAFIRMANTE POST PARTO DE MOM TO MOM** para recuperar la elasticidad, firmeza y tonicidad de tu piel. Es importante que en esta etapa sigas cuidando tu piel de las estrías, recuerda que éstas aparecen no sólo cuándo tu piel se estira sino también al haber una rápida disminución de la tensión de la piel.
- Debes vendarte y de preferencia utilizar también una faja. Pide que te ayuden a colocarla y a que quede bien ajustada.
- No realices ejercicio hasta que tu doctor te lo indique, recuerda que tu cuerpo y tus órganos se están reacomodando.
- Si te hicieron una cesárea, ten especial cuidado con las indicaciones que te de el doctor.

Recuerda que la posición “balón de fútbol o sandía” es una de las recomendadas para amamantar si tuviste cesárea.

- Si te sientes melancólica, desmotivada, y con poca energía puede ser que tengas una leve depresión post parto. En la mayoría de los casos que se presenta, desaparece pronto y sin necesidad de tratamiento, sin embargo, plátalo con la gente más cercana a ti pues no estás sola y así ellos estarán más pendientes de ti y de tu bebé. Pide ayuda si crees que la necesitas.
- Duerme, descansa. Tu cuerpo necesita recuperarse del trabajo de parto y las desveladas que tendrás. Platica y prepara la ayuda que tendrás en la casa o con tus otros hijos, si los tienes, antes del nacimiento del bebé. Este punto es especialmente importante para la lactancia pues estarás lo más descansada posible y esto permitirá que seas paciente y puedan acoplarse mejor.