

Lactancia materna, un doble beneficio

Dar el pecho a su bebé es fundamental para la salud física y mental de ambos.

Beneficios de la lactancia

Para el bebé

- Brinda defensas para combatir infecciones
- Cubre las necesidades nutricionales
- Estimula la relación con la madre
- Es higiénica al estar libre de bacterias y manipulaciones

Para la madre

- Reduce las hemorragias producidas luego del parto al contraer el útero y retornarlo a su forma y tamaño original
- Ayuda a recuperar la línea ya que los depósitos de grasa se transforman en energía

Tenga en cuenta que...

Este no es el momento de iniciar una dieta para bajar de peso ya que puede afectar la producción de leche, la nutrición de la madre y la energía necesaria para alimentar

La infusión de hinojo aumenta la producción de leche



Una alimentación sana



Consuma carnes, aves y pescados magros, y huevos



Vitaminas A, B, C, D, E y ácido fólico son esenciales



Manténgase hidratada. Durante la lactancia se pierde mucha agua



Evite las bebidas alcohólicas, estimulantes y el tabaco



Incremente el consumo de pan, arroz y pastas



Legumbres y una ensalada por día



Tome 3/4 litros de leche a diario para evitar la desmineralización



Consuma frutas frescas como fresas, melón y kiwi