

¿Qué puedo hacer y qué no al amamantar?



Amamantar le entrega al bebé las calorías, vitaminas y nutrientes fundamentales para su crecimiento y el desarrollo de una buena salud. Es tan importante la leche materna que los recién nacidos deben alimentarse exclusivamente de ella en sus primeros seis meses de vida (a menos que el médico indique lo contrario).

Por lo mismo, es necesario conocer algunos hábitos que debes mantener durante este periodo, con el fin de no afectar la alimentación del niño y su bienestar.

¿Qué debes hacer al amamantar a tu bebé?



En principio, debes seguir casi los mismos hábitos saludables que tenías cuando estabas embarazada:

Alimentación equilibrada

El gasto de nutrientes que significa amamantar requiere que te alimentes bien, cubriendo tus necesidades nutricionales (necesitas unas 330 a 400 calorías extras por día). Mantén tu energía comiendo frutas,

verduras, así como cereales integrales.

Si sientes que es lo más adecuado, consulta a un profesional médico la posibilidad de consumir un suplemento alimenticio.

Bebe mucha agua

La leche materna está constituida de un 90% de agua, por lo que al alimentar a tu bebé pierdes bastante. Lo ideal es que tomes un vaso de agua después del amamantamiento y al menos dos litros al día (evitando bebidas e infusiones).

Trata de descansar lo que más puedas

Puede que sea difícil, pero intenta dormir cuando se presente una oportunidad. Aprovecha cuando tu pequeño duerme para que repongan energías juntos.

¿Qué no puedes hacer al amamantar?



Si te preguntas si existen alimentos prohibidos para madres que amamantan la respuesta es sí. En realidad, debes tener precaución con algunas sustancias, por lo que debes evitarlas mientras alimentas a tu bebé:

No fumes

El contacto del recién nacido con el humo del tabaco lo expone a la nicotina, provocando que no descansa lo suficiente bien.

Además, aumenta el riesgo de provocar el síndrome de muerte infantil súbita y enfermedades

respiratorias.

Evita el café

Tomar café puede entregarte un poco de energía, pero en la leche materna puede afectar el sueño del bebé o agitarlo más de la cuenta.

Por ello, evita beber más de 2 a 3 tazas diarias.

Cuidado con el pescado y los mariscos

Uno de los alimentos prohibidos para madres que amamantan son los mariscos y los pescados.

Aunque son una fuente rica de Omega-3 y proteínas, muchos de estos alimentos contienen una gran cantidad de mercurio y otros elementos contaminantes, lo que puede ser peligroso para el sistema nervioso del bebé.

¿Me puedo vacunar si estoy amamantando?



Muchas madres, sobre todo en tiempos de pandemia, se preocupan por la inoculación de la vacuna contra el COVID-19 o influenza, preguntándose “si me puedo vacunar si estoy amamantando”.

De acuerdo con la evidencia científica disponible actualmente, estas vacunas no representan riesgos para las madres en periodo de lactancia ni para los bebés.

La razón es que no contienen el virus atenuado sino que el virus inactivo, por lo que no existe riesgo de traspasar la infección al niño. De hecho, los expertos señalan que *“lo único que se puede traspasar al bebé son los anticuerpos contra patógenos, protegiendo también al lactante”*.

Finalmente, siempre es recomendable consultar a tu médico obstetra o de cabecera qué puedes hacer y qué no al amamantar, para lograr así la seguridad y confianza necesarias durante esta hermosa etapa.