

Consejos para la alimentación después del parto por cesárea



Cuidar la alimentación después del parto es muy importante. Conoce cuáles son los alimentos más nutritivos para ti y tu bebé, así como los que debes evitar.

Llevar una dieta sana y equilibrada después de dar a luz es tan importante como cuidar la que llevaste durante el embarazo. Esto se debe a que la alimentación después del parto, para la madre, debe ser nutritiva para preparar su cuerpo para el proceso de la lactancia. Al mismo tiempo, con la leche que produzcas le darás a tu bebé todos los nutrientes vitales que necesita para su desarrollo adecuado.

Como recomendación general, evita las comidas o productos procesados, así como un exceso de azúcares o sales. Lo mejor es balancear tu dieta con carnes, lácteos, verduras, fruta y cereales o granos enteros. Todos estos grupos son importantes y necesarios para ti y tu bebe.

3 alimentos para producir leche después del parto

No existe evidencia científica contundente que demuestre que comer ciertos alimentos promueva la producción de leche materna. Sin embargo, los especialistas recomiendan una serie de alimentos para el cuidado materno y del lactante durante sus primeros meses.

1. Hojas verdes

Las espinacas, la rúcula, las acelgas, los berros, el kale y la col rizada te aportan las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita para producir fitoestrógenos que promoverá el equilibrio hormonal. No dejes de incluirlos en tu dieta pues están considerados de los mejores alimentos para producir leche después del parto.

2. Salmón

El salmón, así como los alimentos con omega 3, te permitirán tener la energía necesaria que tu cuerpo necesitará durante el amamantamiento y a tu bebé le ayudará a tener un mejor desarrollo de su sistema nervioso. En forma ideal, tu consumo diario de Omega 3 durante ese periodo debe ser entre 100 y 300 mg.

3. Granos enteros

La avena, el arroz, quinoa, el choclo o el centeno son ejemplos de granos y cereales que contienen nutrientes que la madre necesita su bienestar físico durante la lactancia y, por otro lado, entregar nutrientes necesarios para desarrollar los músculos de tu bebé.

Recuerda que toda tu alimentación después del parto tendrá efecto en tu hijo, así que evita la cafeína, el

alcohol, bebidas gaseosas, comida frita, con exceso de azúcar, comida muy picante o especiada que puedan alterar la digestión de tu bebé.

Si, por ejemplo, hay momentos en los que tu bebé reacciona mal a tu leche después de haber ingerido cítricos o nueces, puede ser que el estómago de tu bebé aún no esté listo para procesar esos nutrientes. Ante cualquier duda, no dejes de consultar a tu médico.

Recuperando fuerzas, regenerando tu cuerpo

Dado que el cuerpo necesita estar fuerte y sano para recuperarse con mayor rapidez, la mejor alimentación después del parto por cesárea es aquella que incluye alimentos que ayudarán a regenerar los tejidos.

Por esto incluye en tu alimentación huevos, semillas de sésamo, frijoles y productos lácteos. Consumir vegetales crudos, fruta, avena, lentejas y granos enteros en tu alimentación después del parto por cesárea favorecerán tu recuperación.

Durante este periodo y, para curar más rápido la herida de la cesárea, evita las papas, la coliflor y otros alimentos que produzcan gases, así como la comida condimentada.

Tomar agua constantemente es una parte fundamental de la alimentación después del parto para la madre. No hay una cantidad exacta recomendada, esta depende de cada organismo. Pero como norma general, bebe agua cuando tengas sed y evita bebidas gaseosas, jugos con azúcar añadida, bebidas alcohólicas, cafeína o teína que puedan alterar el sueño del bebé.