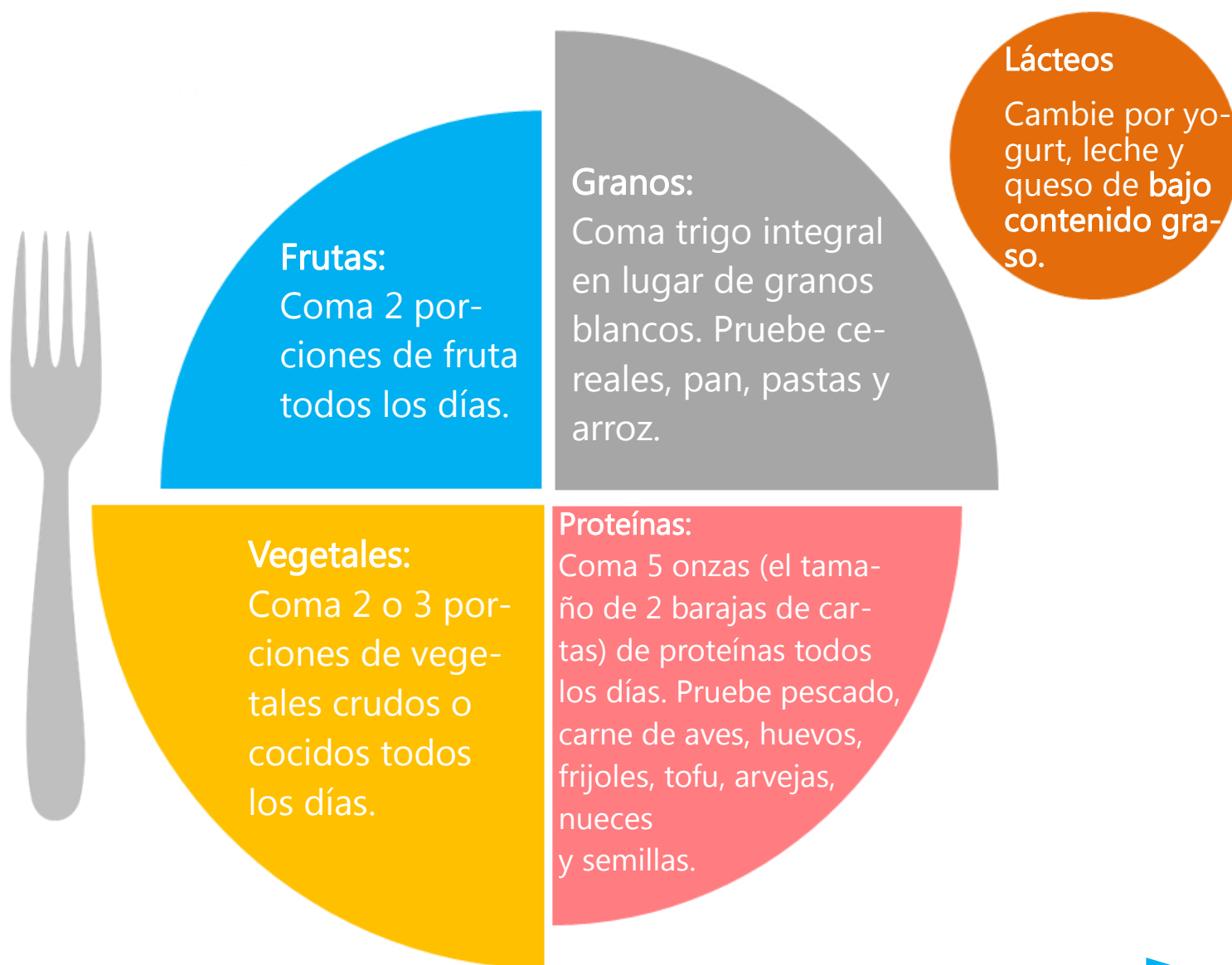


# Nutrición y Lactancia

Esta guía le dirá qué comer y beber mientras está amamantando.

## Comidas

No necesita tener una dieta especial mientras está amamantando. Intente elegir propuestas saludables y coma alimentos que pertenezcan a distintos grupos.



## Líquidos

- Tome mucha agua durante el día.
- Tomar más líquidos **no** la ayudará a producir más leche. La mejor forma de hacerlo es amamantando entre 10 y 12 veces al día.
- Reduzca la cantidad de jugo y refrescos que toma. Estas bebidas contienen mucha azúcar. En su lugar, tome agua.



## Cafeína

- Tomar entre 2 o 3 tazas de café al día no afectará la leche materna. No tome más de 2 o 3 tazas de café al día.
- Si su bebé está inquieto, pruebe consumiendo menos cafeína.

## Alcohol

- Puede tomar 1 o 2 tragos y aún amamantar o extraer leche. Si toma vino, cerveza o licor, solamente una pequeña cantidad llega a la leche materna.
- Tomar 1 o 2 tragos puede cambiar el gusto de la leche pero no le hará daño al bebé.
- Si toma mucho y se siente ebria, espere hasta sentirse sobria de nuevo para amamantar. No necesita extraer o deshacerse de la leche. Solamente espere a estar sobria para amamantar o extraerla.
- Amamante al bebé justo de antes de tomar alcohol. De esta forma, tendrá tiempo para que el alcohol disminuya antes de amamantar de nuevo.

## Actividad Física

La actividad física no afecta la leche materna. Cuando ejercite:

- Intente amamantar antes de hacer ejercicio para estar más cómoda.
- Use un sostén deportivo que sujete bien.
- ¡Tome agua para mantenerse hidratada!

**¡Si tiene alguna pregunta, consulte con su médico, nutricionista o especialista en salud en su centro CHN!**