

ALIMENTACION

La madre lactante



PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO



Si el embarazo supone un esfuerzo relativamente pequeño para la mujer (requiriendo para compensarlo tan solo ligeras modificaciones en la dieta), no sucede lo mismo con la lactancia, siendo ésta mucho más agotadora para la madre, por lo que sus necesidades nutritivas serán también muy superiores.

En efecto, la madre lactante debe proporcionar al niño todo lo que éste necesita para desarrollarse. En estos primeros meses, en los que el niño se alimenta exclusivamente con la leche materna, la talla y el peso aumentarán mucho más rápidamente que en ninguna otra época de su vida, de tal forma que en menos de seis meses crecerá unos 15 centímetros y doblará su peso.

¡ Cuidado con tu peso !

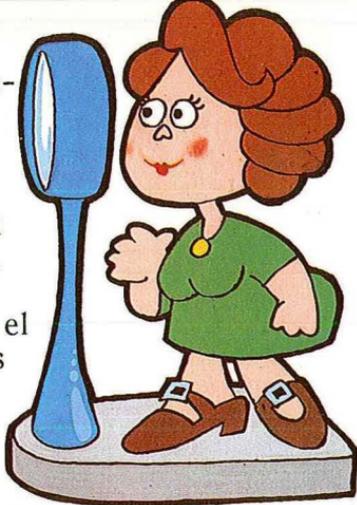
Será necesario compensar las pérdidas de sustancias nutritivas que sufre la madre, mediante una alimentación adecuada, que se mantendrá mientras dure

la lactancia (se suele aconsejar que ésta se prolongue al menos durante los tres primeros meses, suspendiéndola como máximo a los 6 u 8 meses, aunque a partir del



tercer mes es necesario complementarla con otros alimentos como zumos, papillas, etc.)

No por eso la madre lactante debe comer en exceso, sino que su dieta se ajustará a sus necesidades, (recordemos que comer bien no es comer mucho). Con ello se evitará el hecho tan frecuente de que muchas mujeres engorden llamativamente durante esta época (y la obesidad hay que considerarla como una enfermedad), casi siempre como consecuencia de los malos hábitos alimentarios adquiridos durante el embarazo.



Como norma general, el peso de la madre apenas debe modificarse durante la lactancia si la alimentación es adecuada.

Necesidades nutritivas

Las necesidades calóricas globales aumentan en unas mil calorías diarias, aproximadamente, siendo muy raras las veces en que se debe sobrepasar esta cifra.

Las proteínas de la dieta se incrementarán considerablemente, puesto que son ellas las que forman los tejidos del niño. Las necesidades en proteínas son el doble que las de una mujer en condiciones



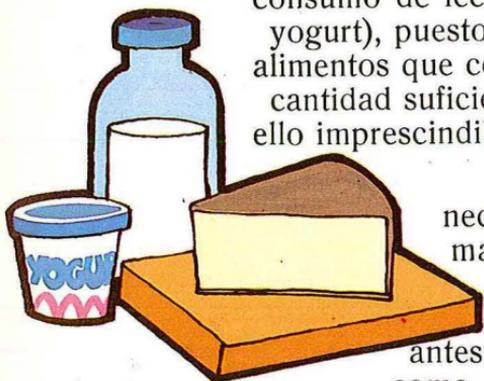
normales, y de ellas una gran parte deben ser de procedencia animal (carne, pescado, huevos, leche y derivados).

El resto de las calorías de la dieta se completarán preferentemente aumentando el aporte de hidratos de carbono (a base de pan, legumbres, patatas, etc.), sin variar el de grasas.

Como la leche es muy rica en calcio y éste es imprescindible para el crecimiento del niño (ya que forma su esqueleto), tendremos que dar a la madre



una dieta que lo contenga en abundancia para suplir con ella la considerable pérdida de este elemento por la leche. La mejor forma de darlo será aumentando el consumo de leche y sus derivados (queso, yogurt), puesto que son éstos los únicos alimentos que contienen calcio utilizable en cantidad suficiente, considerándose por ello imprescindibles en la lactancia.



Todas las vitaminas se necesitan también en mucha mayor cantidad, algunas hasta un 50 por ciento e incluso un 100 por cien más que antes del embarazo y lactancia, como ocurre con las vitaminas A, C, B₁ y B₂. Por todo ello, aparte de tomarse alimentos como carne, leche, etc., ricos en vitaminas B₁ y B₂, es imprescindible un consumo muy amplio de verduras y frutas, puesto que éstas son la mejor fuente de vitaminas A y C, debiendo comerse crudas siempre que sea posible (las vitaminas C y B₁ se destruyen con el calor). Es aconsejable también la administración de unas 400 unidades diarias de vitamina D cuando no se tome el sol con cierta frecuencia.

Las dietas se preparan sencillamente, dando preferencia a los alimentos naturales y evitando aquéllos que pueden dar a la leche materna un sabor desagradable como sucede con los espárragos, la coliflor, las coles de Bruselas, etc. No debe abusarse de especias ni tomarse en exceso bebidas alcohólicas ni excitantes (café, té, etc.). Ni, por supuesto, fumar.

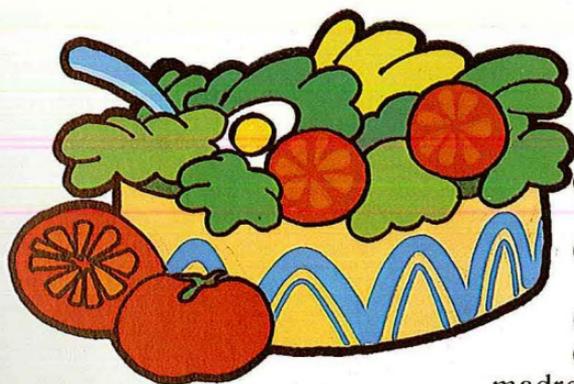
Tradicionalmente, se aconseja la cerveza para facilitar la subida de la leche y asegurar la continuidad de la secreción láctea; de hacerlo, debe beberse en cantidad moderada, pues de lo contrario aumentaría mucho las calorías de la dieta y el alcohol es tóxico.



Dieta

En resumen, es imprescindible que toda madre lactante tome diariamente:

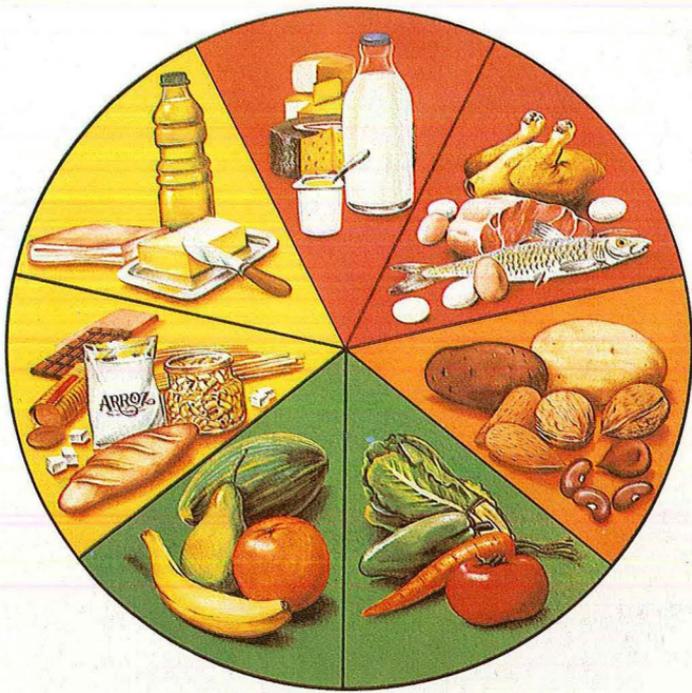
Leche	1 litro
Queso	50 a 100 grs.
Carne o pescado	150 grs.
Huevos	1
Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, etc.)	200 grs.
Fruta	250 grs.
Verdura cocida o rehogada	200 a 300 grs.



Se completará la dieta con legumbres, arroz, patatas, pan, etc., en cantidad adecuada, pero controlando periódicamente el peso de la madre con el fin de elevar

o rebajar las calorías de la dieta si ésta disminuye o aumenta, respectivamente.

Si se siguen estas normas, la alimentación será correcta. En caso contrario será necesario suplementar mediante medicamentos las necesidades de calcio y vitaminas.



DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO