

## Lactancia materna: Respuestas a sus preguntas

### *No siempre como bien, ¿Debo yo amamantar a mi bebé?*

No hay una dieta especial para las madres que dan de amamantar. Las madres producirán suficiente leche incluso si ellas no comen alimentos saludables. Trate de comer una variedad de alimentos incluyendo frutas, verduras, granos integrales, leche baja en grasa, carnes o sustitutos de carnes. La cafeína que se encuentra en colas, café, té, bebidas energéticas y chocolate puede causar que su bebé se sienta inquieto. Es una buena idea el limitar las bebidas que contienen cafeína de 1 a 2 tazas al día o consumir bebidas descafeinadas. Beba agua, leche, y jugos 100% naturales cuando tenga sed.

### *¿Qué pasa si fumo?*

Si usted fuma, lo mejor para usted, su bebé, y su familia es tratar lo más que pueda de dejar de fumar. Si usted no puede dejar de fumar, la lactancia materna es aún lo mejor para su bebé debido a que los beneficios de la lactancia materna superan los riesgos del hábito de fumar. Se recomienda amamantar antes de fumar para limitar la cantidad de nicotina que entra en su leche y tratar de limitar la cantidad de cigarrillos que usted fuma a por lo menos de 10 cigarrillos al día. Debido a que el humo de segunda mano puede aumentar el riesgo de SIDS (síndrome de muerte súbita), nadie debe fumar dentro de su casa o alrededor de su bebé.



## ***¿Puedo tomar bebidas alcohólicas y amamantar a mi bebé?***

Pequeñas cantidades de alcohol (1 o 2 bebidas) de vez en cuando se cree no hacer daño durante la lactancia. Sin embargo, el alcohol tiene un efecto mayor en los bebés menores de 3 meses de edad. Consumir mucho alcohol (más de 2 bebidas al día) o consumir alcohol con frecuencia puede afectar su habilidad de cuidar de su bebé, afectar la producción de leche materna y puede afectar la habilidad de su bebé de caminar y gatear. Para disminuir el efecto del alcohol en usted y su bebé, no consuma más de 1 o 2 bebidas por semana y no amamante a su bebé durante 2 horas después de consumir alcohol.

## ***¿Qué pasa si me enfermo o necesito medicina?***

La leche materna está hecha para combatir las enfermedades a las que su bebé está expuesto — continúe dando de amamantar aún si está enferma. Sólo asegúrese de lavarse bien las manos con agua y jabón antes de amamantar a su bebé. También trate de no toser o estornudar en la cara del bebé mientras le está dando de amamantar, o en cualquier otro momento en que esté cerca de su bebé.

La mayoría de los medicamentos son inofensivos para las madres lactantes y sus bebés si se toman según las indicaciones. Consulte con su médico o especialista en lactancia materna antes de tomar cualquier medicamento, incluyendo los que compre sin receta. Dígale a su médico que está amamantando para que le recomiende un medicamento seguro.

Si tiene preguntas sobre fumar, consumir alcohol, o tomar medicamentos mientras está amamantando, por favor llame a su especialista de lactancia materna.

*Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.*