

1.4. Alimentación y cuidados de la madre durante la lactancia

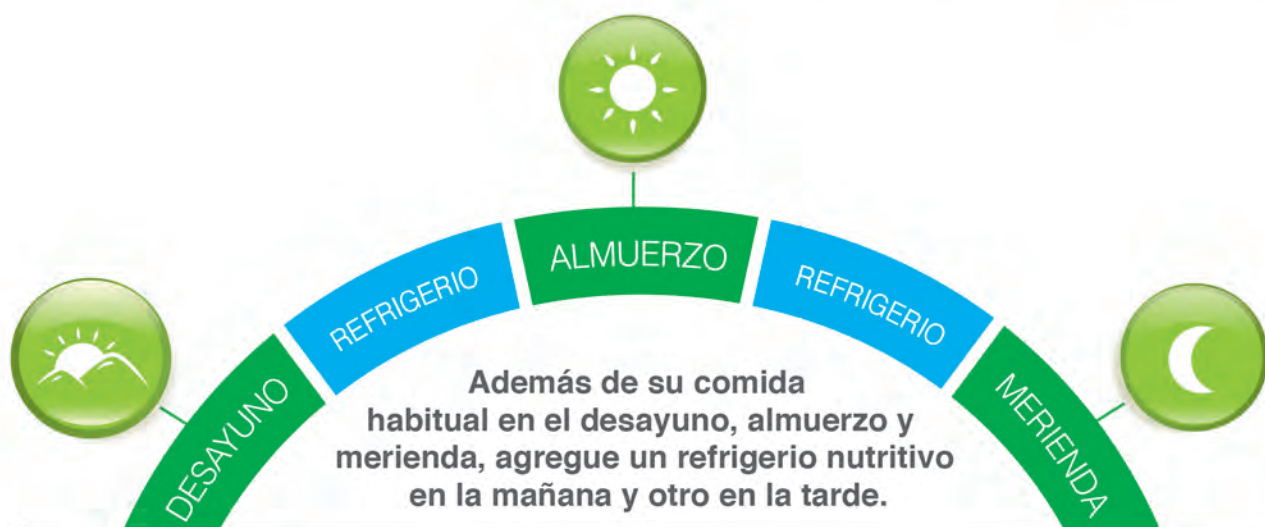
Alimentación de la madre

La madre debe alimentarse de manera saludable, para cubrir sus necesidades y tener una adecuada producción de leche materna.

Siga estas recomendaciones en su alimentación durante la lactancia:



- Coma todos los días algún tipo de carne, como res, pollo, cerdo, pescado, víceras u otros.
- Combine cereales con leguminosas secas, por ejemplo: arroz con fréjol, mote con arveja o tostados con chochos. Elija los productos que estén disponibles en su localidad.
- Sírvasse verduras y frutas de varios colores, de forma moderada.
- Consuma alimentos que le den energía, como papas, yuca, camote, arroz, cebada, avena, plátanos, etc.
- Incluya alimentos lácteos, como leche, yogur o queso, preferiblemente descremados o semidescremados.
- Para mejorar el contenido de grasa de la leche materna, consuma una o dos veces por semana pescado, trocitos de aguacate o de chonta.



Algunos ejemplos de refrigerios nutritivos son:

- 1 tamal con jugo de fruta.
- 1 bolón de verde con jugo de fruta.
- 1 sánduche de queso con yogur.
- 1 trozo de torta de yuca con leche.
- 1 plato de mote pillo (mote revuelto con huevo) con jugo de fruta.

Vitaminas y minerales para las madres



CENTRO
DE SALUD

Durante los primeros tres meses después del parto, usted debe recibir vitaminas y minerales adicionales a los que ingiere con su alimentación.

Solicite en el centro de salud las tabletas de hierro y otras vitaminas. Tome una tableta al día con agua o jugo de frutas cítricas, dos horas antes o después del almuerzo. No la tome con leche o infusiones.

En el centro de salud, le realizarán un examen de forma gratuita para determinar si tiene anemia. Si la tuviera, recibirá un tratamiento para superarla.

