

¿Por qué es importante una buena alimentación para las madres primerizas?

HOJA DE INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE Y SU FAMILIA

¿Por qué es importante una buena alimentación para las madres primerizas?

Felicitaciones y los mejores deseos para usted y su familia que está creciendo. Una buena alimentación tanto de usted como de su nuevo hijo será de suma importancia durante los próximos meses. A continuación hemos reunido algunas preguntas comunes y sus respuestas hechas por otras madres primerizas. Si tiene preguntas adicionales, no dude en comunicarse con uno de los nutricionistas del hospital al (203) 863-5211 ó en hablar con su médico.

- **¿Necesito consumir más calorías si estoy amamantando? Si es así, ¿cómo puedo perder el exceso de peso obtenido durante mi embarazo?**

Las madres que amamantan deben consumir aproximadamente 500 calorías diarias adicionales a lo que consumían antes de quedar embarazadas. A pesar de ello, las calorías adicionales que quema por amamantar (hasta 800 calorías diarias) podrían ayudar a perder entre 4 a 5 libras mensuales sin reducir el suministro de leche. Es importante consumir al menos 1800 calorías al día para satisfacer los requisitos del amamantamiento.

Las 500 calorías saludables adicionales podrían incluir:

2 verduras adicionales + 1 fruta adicional + 1 porción de productos lácteos con un bajo contenido de grasa adicional + 2 onzas adicionales de proteínas magras + 2 porciones adicionales de pan.

Si su meta es perder peso, escoja alimentos con un bajo contenido de grasa y evite alimentos “chatarra” o comidas de preparación rápida. También, pídale la aprobación a su médico antes de iniciar un programa para perder peso. Muchos médicos aconsejan esperar al menos 6 semanas después de haber dado a luz. Restringir la cantidad de calorías demasiado pronto después del parto puede afectar su suministro de leche.

Un nutriente de suma importancia que a veces se puede pasar por alto es el agua. American College of Obstetricians and Gynecologists recomienda beber diariamente 8 a 12 vasos de agua de 8 onzas para mantenerse hidratada.

- **¿Cuánto me demoraré en volver al peso que tenía antes del embarazo?**

Gran parte del peso que subió está compuesto por líquidos, por volumen de sangre adicional y, principalmente, por su bebé. En promedio, una mujer tiene que perder 7 ó más libras de peso compuesto por grasa después de dar a luz. Se recomienda perder peso lentamente, es decir, aproximadamente entre 1 a 2 libras al mes. Puede que se demore hasta un año en volver al peso que tenía antes del embarazo.

Por supuesto, que ello dependerá de varios factores como cuánto peso subió durante el embarazo y si está amamantando o no. Usted puede quemar más calorías amamantando, por lo que puede perder peso más rápido. Comer bien puede ayudarla a perder peso a largo plazo y a mantener su nivel de energía.

- Estoy muy cansada. ¿Qué tipo de alimentos y refrigerios debo tener a mano para mantener mi energía y aún perder el peso obtenido durante mi embarazo? No quiero pasar todo el día cocinando.

El cansancio es uno de los desafíos más grandes que enfrentan las madres primerizas. No sólo están ocupadas cuidando a su bebé, sino que el nivel de hierro de su cuerpo puede ser bajo. Ello podría influir en su cansancio. La buena noticia es que existen tácticas útiles que puede usar y existen muchos refrigerios saludables y fáciles de preparar que puede tener a mano para consumir durante el día. Algunos de estos refrigerios son:

- Frutas
- Batatas*
- Rebanadas de queso con un bajo contenido de grasa
- Pan integral
- Verduras previamente cortadas
- Galletas saladas
- Yogurt con un bajo contenido de grasa y de azúcar

* Las batatas tienen bajas calorías, un alto contenido de betacaroteno y es una buena fuente de vitamina C. Para cocinarlas, lávelas y pínelas con un chuchillo. Colóquelas en el horno microondas sobre una toalla de papel. Cocine cada batata entre 3 a 5 minutos. También puede hornearlas en un horno convencional a 375 grados aproximadamente durante 45 minutos o hasta que estén tiernas. Envuelva las batatas en plástico para cocinarlas en el microondas y en papel aluminio para cocinarlas en el horno convencional. De esta manera logrará mantener la piel húmeda.

Si tiene preguntas adicionales mientras está hospitalizada, sólo pídale al personal de enfermería que llame al nutricionista o puede llamarlo directamente marcando el anexo 5211.

Fuentes: Murkoff, H. E., Hataway, & H. E. *What to eat when you're expecting.*

Somer, E. *Nutrition for a healthy pregnancy.*

Para obtener más Hojas de Información Educativa para Pacientes, visite el sitio Web de Greenwich Hospital en www.greenhosp.org. Haga clic en Patients & Visitors (Pacientes y visitas), y luego en Educativa para Pacientes.