

## ¿Tacos, Pizza, Cola, Cerveza? ¿Qué pueden comer las mamás lactantes?

(Tacos, Pizza, Coke, Beer?)



### ¿Qué pasa si no como bien?

Algunas mamás no toman mucha leche. Otras comen más dulces que vegetales. No comer bien afectará su salud pero *no* puede afectar la calidad de su leche. Para su bienestar, usted debe comer una variedad de alimentos. Pero aún en los días en que no coma bien, su leche todavía será saludable para su bebé.

### ¿Qué pasa si como comidas picantes?

Coma lo que le guste a usted, incluyendo comidas tales como tacos y pizza. Poquita cantidad de lo que come puede pasar a su leche. Si come algo que le cae mal a su bebé, deje de comer esa comida.

### ¿Es posible que mi bebé sea alérgico a la leche materna?

Los bebés no son alérgicos a la leche materna pero algunos pueden ser alérgicos a algo presente en la dieta de la mamá. (¡Es más común tener una alergia a la fórmula!) Si su familia sufre de alergias a ciertos alimentos (tales como leche o maní o cacahuates), sería mejor evitar estos alimentos para no exponer a su bebé a través de la leche materna. También algunos bebés son sensibles si la mamá toma mucha leche. Si su bebé se pone inquieto o muestra señales de indigestión, deje de comer productos derivados de la leche. (Puede llevarse una semana antes de que pueda ver un cambio). Si su bebé no se queja ¡coma lo que usted quiera!

### ¿Puedo seguir una dieta para bajar de peso durante la lactancia?

Si usted da el pecho al bebé, es posible que no sea necesario seguir una dieta. Usted puede bajar de peso dando la leche materna y comiendo razonablemente. Coma en la moderación, pero suficiente para satisfacer su apetito. Si usted trata de bajar de peso muy rápido comiendo muy poco, puede disminuir su provisión de leche.

### ¿Qué pasa si tomo café, té o sodas con cafeína?

La cafeína sí pasa a su leche. Entre más consuma estas bebidas, más se acumulará en su leche. Mucha cafeína puede hacer que su bebé se ponga irritado o molesto. Por lo tanto, no consuma más de 2 tazas al día. En su lugar, reemplácelas con bebidas sin cafeína.

### ¿Qué pasa si tomo té de hierbas o remedios tradicionales?

La mayoría de los té de hierbas que usted puede comprar en una tienda de comestibles (menta, chai, chamomile., etc) se consideran seguros. Tómelos en la moderación (1-2 tazas por día). Algunos remedios folklóricos también se consideran seguros para las madres lactantes (fenugreek, blessed thistle y echinacea). Otros tales como comfrey, sage y ginseng no se consideran seguros. Por lo general, es mejor no tomar remedios folklóricos porque no se sabe cómo afectan su leche.

### ¿Qué pasa si tomo cerveza con mi pizza?

El alcohol sí pasa a su leche y más de una sola bebida podría hacerle daño al bebé. Deje de tomar o no tome más de una bebida al día. Si toma una bebida, es mejor esperar 2 horas antes de darle el pecho al bebé. Si toma más de una bebida, exprima su leche con un extractor hasta que no se sienta los efectos del alcohol.



*La lactancia no tiene que cambiar  
lo que le gusta comer a usted.*

DEPARTMENT OF  
**HEALTH**

Programa Promoción y Apoyo de la Lactancia  
Linea del Bebé Saludable  
1-800-986-BABY



Programa WIC de Pennsylvania  
1-800-WIC-WINS  
2005