

Nutrición Postparto

Mientras usted estaba embarazada, la elección de alimentos saludables le proporcionó a su bebé en crecimiento, todos los nutrientes que necesitaba para una buena salud. Ahora, en este período postparto, es igualmente importante elegir alimentos saludables, para su salud y también la de su bebé.

Muchas madres nuevas se cansan de la atención continua que requieren los recién nacidos. Y desde el parto, las hormonas de la mamá pasan por muchos cambios. Las opciones de alimentos saludables pueden brindarle a su cuerpo la fuerza que usted necesita cuando se siente fatigada y al mismo tiempo puede ayudarle a equilibrar sus cambios hormonales.

Si usted es una madre lactante, hacer elecciones de alimentos saludables puede aumentar su suministro de leche de manera que usted pueda continuar dándole a su bebé todos los nutrientes que él necesita. De hecho, su proveedor del cuidado de la salud le puede recomendar a usted consumir calorías adicionales para mantener su energía durante la lactancia. Hable con su proveedor del cuidado de la salud acerca de cuántas calorías debe consumir cada día.

Para obtener todos los nutrientes que usted necesita, elija una variedad de alimentos saludables que incluya todos los principales grupos de alimentos. Su cuerpo necesita proteínas, carbohidratos y grasas para obtener energía y salud en general. Al elegir alimentos ricos en proteínas, tome decisiones saludables como carnes magras, pollo sin piel, pescado, frijoles secos y huevos.

Las opciones saludables de carbohidratos incluyen granos enteros como pastas de grano entero, arroz integral y frijoles. Pero limite los carbohidratos altos en azúcar refinado o procesados con harina blanca. Éstos no le proporcionan a usted los nutrientes que necesita y pueden pasarle factura si está intentando perder el peso que ganó durante el embarazo.

Una buena manera de agregar carbohidratos saludables en su rutina es incluir más frutas y verduras en sus elecciones. Los que tienen los colores más vibrantes son los más nutritivos. ¡Busque el arco iris!

Las grasas son otra importante fuente de energía para el cuerpo. Sin embargo, ciertos tipos de grasas son mejores para usted, así que elija las grasas sabiamente. Los aceites vegetales, las nueces y el pescado son todas grasas buenas para escoger. Pero cuide la cantidad de grasas que usted consume porque contienen más del doble de calorías que las proteínas y los carbohidratos, así que incluso las porciones mínimas agregan calorías rápidamente.

¡Y no olvide la fibra! Los alimentos ricos en fibra son nutritivos y tienden a ayudarle a usted a sentirse lleno por más tiempo. Si usted, como muchas madres nuevas, tiene hemorroides causadas por la tensión de las contracciones y el esfuerzo durante el trabajo de parto y el alumbramiento, los alimentos ricos en fibra pueden ayudarle a usted a reducir ese malestar, evitando el estreñimiento. Los alimentos ricos en fibra incluyen: alimentos frescos como frutas y bayas, verduras y frijoles, así como pastas de grano entero, panes, harina de avena y arroz.

Cuando usted trata de comer una variedad de alimentos saludables, es posible que desee preguntarle a su proveedor del cuidado de la salud acerca de sus opciones de alimentos y cómo pueden ellos afectar a su bebé. Cuando está lactando, lo que usted come puede pasar a su bebé y algunas opciones pueden causar irritabilidad o gases.

Nutrición Postparto

Y hable con su proveedor del cuidado de la salud acerca de si continua o no ingiriendo sus vitaminas prenatales. Estas vitaminas pueden darle a su bebé algunos nutrientes no incluidos en sus opciones de alimentos regulares y las cuales su bebé necesita para crecer y desarrollarse.

Mientras usted elige alimentos saludables, es posible que también deba ajustar su horario de alimentación para poder manejar las demandas diarias de su nuevo bebé. Para asegurarse de que usted tiene la energía que necesita durante todo el día, es posible que usted desee comer más a menudo durante el día y aumentar el número de bocadillos saludables que consume entre las comidas.

Y no se olvide de beber muchos líquidos. Beba cuando usted tenga sed para aumentar su suministro de leche y al mismo tiempo evitar la deshidratación y la fatiga que puede causar la lactancia. También beba mucha agua para ayudarle a usted a evitar el estreñimiento.

Elegir una amplia variedad de alimentos saludables durante el período postparto puede ayudar a mantener su cuerpo fuerte, le permite a usted a evitar la fatiga y le ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo.

Y mientras esté lactando, las opciones de alimentos saludables pueden ayudarle a usted a sentirse segura de que le está brindando a su bebé todos los nutrientes que él necesita para crecer y prosperar. Si usted tiene alguna pregunta sobre que alimentos escoger, consulte a su proveedor del cuidado de la salud.