



## ***Consejos sobre alimentación y hábitos maternos durante la lactancia***

- Durante la lactancia la madre necesita beber agua, leche y zumos en respuesta a su sed Se aconseja hacer al menos 5 tomas de alimentos al día
- Se aconseja una dieta variada en la que se incluyan todos los alimentos
- Evitar o reducir en lo posible el consumo de bebidas con cafeína
- Evitar el alcohol y el tabaco Evitar durante la lactancia una dieta que aporte menos de 1.800 calorías al día
- Evitar productos de herbolario, plantas medicinales o suplementos nutricionales no farmacológicos. En la mayoría de los casos se desconoce su composición y en ocasiones tienen sustancias que actúan como hormonas y pueden ser perjudiciales
- Se recomiendan suplementos de vitamina B12 y ácido fólico a todas las madres vegetarianas
- Las madres fumadoras tienen necesidades aumentadas de vitamina C
- La Academia Americana de Pediatría aconseja 400 unidades diarias de vitamina D para todos los niños amamantados