Choose Health LA Moms

2

EL AGUA DURANTE LA LACTANCIA

El agua es un nutriente esencial para nuestra existencia diaria. Tal vez haya notado que tiene más sed durante la lactancia. Las mujeres con exceso de peso necesitan más agua para mantenerse hidratadas, sobre todo durante la lactancia. Para que usted y su bebé se mantengan en buena salud, el consumo diario de agua es importante.

Cuando usted está amamantando a su bebé, su cuerpo necesita más fluidos. La mejor manera de incrementar el consumo de fluidos es beber más agua.

RECOMENDACIÓN

Se recomienda beber por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día.

- ¡Eso equivale a beber cuatro botellas de16 onzas diariamente!

El beber mucha agua no aumentará la cantidad de leche que usted produce, pero sí evitará que se deshidrate.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Las mujeres con exceso de peso necesitan beber más agua para mantenerse hidratadas durante la lactancia materna.
- Mantenga agua a su alcance cuando esté amamantando a su bebé para mantenerse hidratada.
- Se recomienda beber por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua o cuatro botellas de 16 onzas de agua al día.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA BEBER SUFICIENTE AGUA?

Siempre tenga agua al alcance cuando esté amamantando a su bebé para mantenerse hidratada.

Siempre lleve consigo su porta botellas de agua para que pueda tomar agua cada vez que le de sed. Un buen método para determinar su nivel de hidratación consiste en observar el color de su orina.

- Si su orina es transparente o de color amarillo claro, eso significa que está bebiendo suficiente agua.
- Si orina es amarilla o de color obscuro, eso significa que debe beber más agua.

Para que el agua le sepa más sabrosa, agréguele

pedazos de fruta para darle sabor. Su cuerpo también puede obtener agua al consumir:

- Verduras
- Frutas
- Sopas
- Jugos de frutas y verduras
- Leche

Para mayor información, consulte otras lecciones sobre el tema: El Agua.

RECETA DE LA SEMANA

AGUA CON NARANJA Y ARÁNDANOS

- 6 Tazas de agua
- 1/2 Taza de arándanos azules (blueberries)
- 1 Rebanada de naranja

Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Mezcle los ingredientes levemente con un cucharón de madera.
3. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

RECURSOS:

LA HIDRATACIÓN DURANTE LA LACTANCIA MATERNA

http://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/lactancia/la-hidratacion-durante-la-lactancia/

13 BENEFICIOS DE TOMAR AGUA

seventeenenespanol.com/salud/tips/497695/13-beneficios-tomar-agua/

AGUA VITAMINADA

fitmencook.com/es/real-vitamin-waters/

NUTRICION EN LA MUJER LACTANTE

webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/necesidades-nutricionales-en-la-lactancia-80

CUIDADOS ESPECIALES DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA MATERNA

elbebe.com/lactancia-materna/cuidados-madre-lactancia-materna

BLOGS:

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA: OFERTA Y DEMANDA

http://kidshealth.org/es/parents/breastfeed-supply-esp.html

BEBER AGUA: 5 APLICACIONES PARA RECORDAR

soymamaencasa.com/2013/08/beber-agua-5-app-para-recordar.html

APLICACIONES:

play.google.com/store/apps/details?id=br.com.mobiloucos.bebaagua&hl=es

VIDEO

youtube.com/watch?v=xxdnskhrAc4