

Beneficios de la Lactancia Materna para tu bebe

- Le aporta todos los nutrientes que necesita para su normal crecimiento y desarrollo.
- Es de fácil digestión.
- Fortalece el vínculo afectivo entre tú y él.
- Aumenta sus defensas y lo protege de enfermedades infecciosas.
- Estimula su desarrollo intelectual, visual y sensorial.
- Disminuye el riesgo de padecer obesidad en etapas posteriores de la vida.
- Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes.

***Y recuerda...
estamos para
acompañarte***

Para solicitar más información,
puede contactarse con:

Enfermería de Maternidad

T: 2487 1020 int. 3211, las 24 hs.

Policlínica de Lactancia:

Reserva de horas

T: 2487 1020 int. 2740

Policlínica de Nutrición:

Reserva de horas

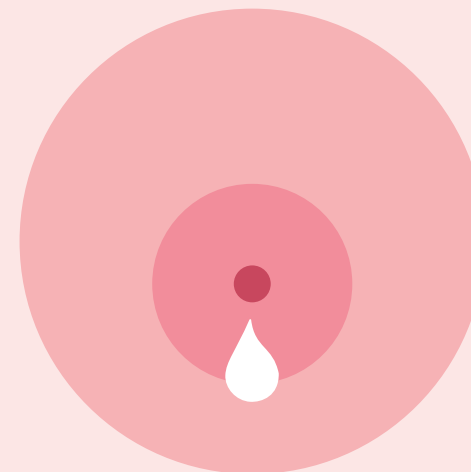
T: 2487 1020 int. 3960

T: (+598) 2487 1020

Av. Italia 2420 :: Montevideo, Uruguay

www.hospitalbritanico.org.uy

Nº fórmula: 4415



**EMBARAZO Y
LACTANCIA
MATERNA**



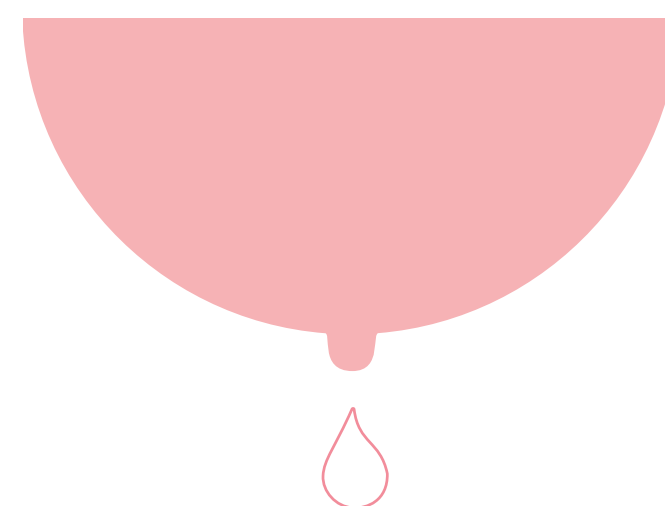


Recuerda:

- Hacer las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- Para rendir mas comenzar con un desayuno completo que incluya leche, pan y fruta.
- No pasar largos períodos sin ingerir alimentos.

En la alimentación de la mujer embarazada no puede faltar:

- **3 lácteos por día:** puede ser leche, yogur o quesos. Preferentemente de bajo tenor graso.
- **Carne 1 vez al día:** vacuna, pollo, cerdo (seleccionar los cortes mas magros) y pescado. Elegir cualquier pescado 1 o 2 veces por semana . El salmón, palometa, anchoas y atún fresco aportan grasas saludables.
- **Verduras de distintos colores:** a diario en almuerzo y cena.
- **3 frutas por día.**
- **2 a 3 cucharadas de aceite en crudo:** canola, oliva extra virgen, girasol alto oleico, soja.
- **Alimentos que aporten energía como:** arroz, harinas, avena, pastas, sémola, maíz, papa y boniato. Combinarlos con carnes y verduras en almuerzos y cenas. Al menos 1 vez a la semana incluir leguminosas (lentejas, garbanzos, porotos).
- **Pan:** formando parte de desayunos y meriendas.
- **Abundantes líquidos:** de preferencia agua.



Durante la lactancia

Los requerimientos nutricionales de la madre aumentan para poder sustentar el crecimiento y el desarrollo del niño. Parte de este aumento se obtiene de los nutrientes almacenados durante el embarazo, pero el resto debe ser adicionado a la alimentación de la madre.

Para lograr este requerimiento alcanza con agregar a tu alimentación diaria:

- **Un lácteo**
- **Una fruta**
- **Un pancito**