

NUTRICIÓN EN LA MADRE LACTANTE

La lactancia es nutricionalmente muy exigente, más incluso que en el embarazo. Esta etapa debe cubrir las necesidades nutricionales tanto de la madre como del niño y además el gasto que supone la producción de la leche.

Por regla general se debe aumentar la ingestión de la mayoría de los nutrientes. En especial se produce un incremento de las necesidades de energía y también de todos los nutrientes implicados en síntesis láctea: proteínas, calcio, hierro, zinc, vitaminas A, E, C, B2 y ácido fólico.

Energía.

Los requerimientos energéticos de la madre lactante están aumentados proporcionalmente a la leche producida. Durante el primer semestre la producción láctea media es de 750 ml/día y el segundo 600ml/día.

El aporte energético medio extra recomendado para la madre lactante será de 500 kcal /día. Esa diferencia se obtendrá de los depósitos adiposos generados durante el embarazo. Esto facilita que la madre vaya perdiendo peso hasta recuperar el habitual. Advertir que dietas inferiores a 1500 kcal (sobre todo al inicio) pueden comprometer el éxito de la lactancia.

Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para mujeres lactantes.

Tabla 1. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para mujeres lactantes

	Mujer adulta (20-39 años)	Incremento en la ingesta	Mujer lactante (20-39 años)
Energía (kcal)	2.200	+ 500	2.700
Hidratos de carbono (g)	130	+ 80	210
Fibra (g)	25	+ 4	29
Proteínas (g)	41	+ 25	66
<i>Minerales</i>			
Calcio (mg)	1.200	+ 300	1.500
Hierro (mg)	15	0	15
Yodo (µg)	150	+ 50	200
Cinc (mg)	12	+ 8	20
Magnesio (mg)	350	+ 50	400
<i>Vitaminas liposolubles</i>			
Vitamina A (µg)	800	+ 500	1.300
Vitamina D (µg)	5	0	5
Vitamina E (mg)	8	+ 4	12
<i>Vitaminas hidrosolubles</i>			
Vitamina B ₁ (mg)	1,1	+ 0,4	1,5
Vitamina B ₂ (mg)	1,2	+ 0,4	1,6
Niacina (mg)	15	+ 4	19
Vitamina B ₆ (mg)	1,3	+ 0,7	2
Ácido fólico (µg)	400	+ 100	500
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,4	+ 0,4	2,8
Vitamina C (mg)	60	+ 30	90

(Fuente: Alimentación y Nutrición I. CGCOF)

Hidratos de carbono y fibra

Se recomienda un consumo de 210 gr de hidratos de carbono (patata, pasta, cereales.) y reducir los azúcares sencillo o simples (dulces) muy energéticos y con pocos nutrientes.

El aporte de fibra debe ser de unos 30 gr/día

Proteínas

Se aconseja una cantidad suplementaria de 25 gr/día y procurando que sean de alto valor biológico (huevos, carne, pescado y leche).

Lípidos

La cantidad y calidad de la grasa de la leche depende de muchos factores entre los que se encuentra la dieta de la madre. Las recomendaciones van dirigidas más a la calidad que a la cantidad de la grasa ingerida. Es recomendable el uso de aceite de oliva, frutos secos, pescados azules excepto los del gran tamaño (atún, pez espada, cazón, etc.) por su alto contenido en mercurio.

Vitaminas

Las concentraciones de la mayoría de las vitaminas de la leche materna dependen de su dieta y los requerimientos están aumentados en esta etapa incluso más que durante el embarazo.

Es necesaria la ingesta adecuada tanto de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) así como de las hidrosolubles (B y C)-.

Vitamina B12: es importante controlar su ingesta sobre todo en madres lactantes vegetarianas ya que este tipo de dietas suelen ser deficitarias en esta vitamina. Se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal (carnes, pescados, huevos y leche).

Minerales

Calcio: la principal fuente de calcio de la leche materna son los depósitos óseos maternos. Pero una ingesta deficitaria de este mineral, con el tiempo, se traduce en una descalcificación ósea de la mujer. Para evitar esta situación se recomienda una ingesta aproximadamente de 1500 mg/día .

Yodo: diversos organismos recomiendan continuar con el suplemento farmacológico que se inició durante el embarazo.

Hierro: Por regla general no se recomienda un aporte adicional y esto se justifica porque la cantidad secretada en la leche materna es relativamente pequeña comparada con las pérdidas menstruales que durante esta etapa no se producen. Es importante valorar la toma de suplemento si se ha producido una abundante pérdida de sangre en el parto.

Muy importante: tener en cuenta que el hierro de origen animal se absorbe mejor, sin embargo, el de origen vegetal se absorbe en poca cantidad. Para mejorar su absorción, combínalo con vitamina C (naranja, kiwi, etc.).

Agua

Una ingesta elevada de agua no va a incrementar la producción láctea pero si es fundamental para que al mismo tiempo que el volumen secretado se mantenga, también lo haga un buen estado de hidratación. Se recomiendan 2-3 litros al día y consumir más frutas, verduras y hortalizas por su alto contenido en agua.

SUPLEMENTOS POLIVITAMINICOS Y DE MINERALES EN LA LACTANICA

En situaciones normales, no se justifica su uso ya que con una alimentación equilibrada y variada se cubren correctamente todas las necesidades nutricionales, pero en determinadas situaciones pueden estar justificadas. Por tanto el médico debe valorar individualmente cada caso.

RECOMENDACIONES GENERALES

En el embarazo como en la lactancia es importante que la madre siga una dieta lo más equilibrada y variada posible, procurando la ingesta diaria de alimentos de todos los grupos.

- -Utilizar preferentemente aceite de oliva.
- -Moderar la ingesta de sal.
- -Un aumento de la ingesta de líquidos no se traduce en más leche, pero si es importante para mantener una buena hidratación.
- -Se recomienda repartir la ingesta total en 5 tomas diarias.
- -Precaución o valorar determinados alimentos que pueden modificar las características en cuanto a sabor y olor de la leche materna, como pueden ser: coles, coliflor, ajos, cebolla, espárragos, alcachofas, mostaza, pimienta...
- -Evitar el uso de determinadas sustancias que pueden afectar al bebé como a la producción de leche: alcohol, tabaco, cafeína.
- -Realizar a diario ejercicio físico suave aeróbico y preferiblemente después de amamantar.
- Evitar el uso de medicamentos siempre que sea posible.

