









LASTANCIA MATERNA

RECOMENDACIONES PARA TU LACTANCIA

- Toma todos tus suplementos, los que debes de tomar son:
- 1. Multivitamínico prenatal
- 2. Vitamina D3: si la puedes checar en sangre mejor.
- 3. DHA
- 4. Calcio
- 5. Probióticos
- 6. Colágeno: ayuda a recuperación postparto porque es la proteína más abundante en el cuerpo.
- 7. Hierro ¿? Todo depende de tus análisis después de tu embarazo/parto o cesárea. CHECATE.





- Toma de 2 a 4 litros de agua natural + 1 electrolito sin azúcar tipo NUUN o electrolit zero. La hidratación es super importante en la lactancia.
- Come SUFICIENTE da mucha hambre y es normal si necesitas más calorías. Incluye de 3 comidas completas que tengan los 3 grupos de alimentos (carbs de granos integrales y fruta, proteína, grasas saludable) y 2 colaciones si son necesarias. Recuerda que lo más importante es que comas saludable y no cuentes calorías. Come lo que quieras cuando tengas hambre, enfócate en lo sano ya que estas nutriéndote a ti y a tu bebe.
- Incluye fibra (verduras en todas las comidas crudas y cocidas) ayuda a controlar antojos y da saciedad.
- Si puedes tomar café, yo te recomiendo que sea solo 1 taza al día.
- Ya pueden comer alimentos CRUDOS y ATÚN.
- No es momento de hacer DIETAS ni de RESTRINGIRTE al contrario escucha a tu cuerpo.
- Si no has tomado un curso de lactancia TÓMALO entre más informada estes MEJOR. Busca apoyo con una buena asesora de lactancia.
- En realidad, no hay ningún alimento o suplemento que te ayude a aumentar tu producción científicamente, pero puedes intentar probar con los que más recomiendan avena, atole de ajonjolí, cerveza, tés de lactancia, etc.
- Ten paciencia. Confía en tu cuerpo y pide ayuda si la necesitas.

EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN EN UN DÍA NORMAL

Desayuno	Smoothie: 1 taza de leche de almendra + 1 taza de fresas o 1 taza de moras azules o 1 taza de frutos rojos + 1 medida de colágeno (ELANUTRITION O VITAL PROTEINS)- Omelette: 2 huevos completos + espinaca + champiñones + jitomate + 2 reb de pechuga de pavo - 2 reb de pan ezequiel o 2 tortillas de maíz con 1/3 aguacate
Colación	 MUGCAKE chocolate: licuar 1 huevo, 1 cdita cacao en polvo, 1/3 tza avena, ½ cdita polvo hornear, 1 sobre stevia marca SUPERLIFE o 1 medida de monk fruit, 1 cdita de canela. Colocar en 1 taza y poner en el micro durante 2-3 mins. Servir con 1 Cdita crema almendra- Té de Mothers Milk (Tradicional Medicinals) o ixbulac (SOLO SI NECESITAS AUMENTAR PRODUCCIÓN)
Comida	Sopa de verduras o sopa de calabaza o sopa de zanahoria - 1 filete de salmón al eneldo + 1 taza de arroz integral o salvaje - Nopales o calabacitas a la mexicana o verduras salteadas con aceite de oliva - 1/3 de aguacate- Postre: 1 fruta (1/2 mango o 1 tuna o 1 naranja o 1 toronja o 1 manzana o 1 taza de fresas o frutos rojos o moras)
Colación	20 nueces de la india o 20 nueces en mitades o 20 pistaches o 20 almendras - 1 manzana o 1 taza de fresas o frutos rojos o 1 taza de melón o sandía o 1 durazno o 1 toronja o 2 mandarinas o 1 naranja- Zanahoria, apio, jícama, pepino
Cena	Ensalada de espinaca con betabel, pepino y jitomates cherry con aderezo (aceite de oliva, limón, vinagre de manzana, mostaza dijon o normal)+ - Sándwich: 2 reb de pan ezequiel o daves bread o bimbo cero cero multigrano + pechuga de pavo + queso panela o queso manchego + 1/3 de aguacate + espinaca o lechuga + jitomate