



# Nutrición durante la lactancia

## ¿Qué debería comer?

No es necesario que coma alimentos especiales durante la lactancia. Trate de comer comida sana, pero su cuerpo producirá leche independientemente de lo que coma.



## ¿Qué debo beber?

Es muy importante que se mantenga hidratada. Demasiada cafeína (café, té, refrescos y bebidas energéticas) puede hacer que su bebé se ponga quisquilloso.

No se recomienda beber alcohol durante la lactancia. Si toma una bebida alcohólica, espere al menos 2-3 horas antes de amamantar.



## ¿Qué pasa con otras cosas como los medicamentos?

Hable con su proveedor sobre cualquier medicamento que esté tomando durante la lactancia. No se recomienda fumar ni consumir drogas durante la lactancia, ya que puede pasar a través de la leche materna y dañar a su bebé.

