



CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

Dieta para las madres que amamantan a gemelos o más bebés [Breast-Feeding Diet for Mothers of Twins or More]

Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

Una mujer que amamanta necesita una mayor cantidad de nutrientes para mantenerse saludable y poder producir leche para el bebé. Si usted es madre de gemelos o más bebés, sus necesidades nutricionales son aún mayores. Algunas madres de gemelos se preocupan de que no producirán suficiente leche para dos bebés. Sin embargo, casi todas las madres pueden producir suficiente leche para dos bebés.

Amamantar a más de un bebé puede ser difícil, pero recuerde que esto le ayuda a construir un vínculo entre usted y cada bebé. Le proporciona a sus bebés la mejor alimentación y la más saludable. Amamantar a su bebé también le ahorra dinero que de otra forma tendría que gastar en leche de fórmula. Los gemelos que son alimentados por pecho materno pueden con frecuencia alimentarse al mismo tiempo. Por lo general, esto no es posible con biberones o botellas.

La leche materna es el mejor alimento para su bebé, aún si su alimentación no es perfecta. Propóngase comer una variedad de alimentos saludables pero no se preocupe demasiado si no puede hacerlo todos los días.

Una dieta saludable incluye una variedad de alimentos de los grupos básicos de alimentos: granos, vegetales, frutas, leche y productos lácteos (como queso y yogur), carne y frijoles secos. Comer bien durante la lactancia asegurará que usted se mantenga saludable y que sus bebés crezcan y se desarrollen con normalidad.

Dieta para las madres que amamantan a gemelos o más bebés

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Incluya 3 tazas de leche descremada o semidescremada o productos lácteos en su dieta todos los días. Estos incluyen:
 - Leche (8 onzas equivalen a una taza).
 - Helado o nieve (1 y ½ taza de helado equivalen a 1 taza de leche).
 - Queso (1 y ½ onzas de queso *cheddar* o suizo equivalen a 1 taza).
 - Yogur (8 onzas equivalen a 1 taza). El yogur y la leche tienen mucho menos calorías que el helado o el queso.
- Coma por lo menos 6 onzas de granos, como cereales, panes, galletas saladas, arroz o pasta, todos los días. Una onza (28.3 gramos) equivale a una rebanada de pan, una taza de cereales para desayunar, o una media taza de arroz, cereal o pasta cocidos.
- Consuma 2 y ½ tazas de vegetales cada día. Entre las opciones se encuentran:
 - Vegetales de color verde oscuro, como brócoli y espinaca.
 - Vegetales de color naranja como zanahorias y camotes (batata, boniato).
 - Frijoles secos (como frijoles pintos y alubias) y legumbres (como las lentejas).
- Coma 2 tazas de fruta fresca, congelada o enlatada todos los días.
- Coma 5 y ½ onzas (156 gramos) de proteína todos los días como: pollo, pescado, carne magra, huevos, mantequilla de cacahuete (maní), frijoles secos y chícaros (arvejas), nueces y semillas. Un huevo o ½ taza de sopa de frijoles equivalen a 1 onza (28.3 gramos).
- Tome un mínimo de 8 vasos de agua al día. Si siente sed, beba tantos líquidos como necesite.
- Considere unirse a un grupo de apoyo para madres que dan pecho a varios bebés. Contacte a *La Leche League* (Liga de la leche) local o una organización tal como *Mothers of Twins Club* (MOTC), que pueden tener grupos de apoyo cerca de usted.
- Limite los productos con cafeína, tales como café, té, chocolate y algunos refrescos. La cafeína puede llegar a sus bebés a través de la leche materna y puede causar irritabilidad y problemas de sueño en los bebés.
- Su médico u otro profesional clínico podrían recomendarle un suplemento vitamínico. Tómelo según lo recomendado.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Como participante en su atención médica, usted puede hacer cosas como asistir a todas las visitas programadas, asegurarse

Dieta para las madres que amamantan a gemelos o más bebés

de saber los resultados de todos los exámenes y las pruebas de laboratorio como parte de su atención y mantener una lista personal actualizada de los medicamentos que está tomando. Infórmese sobre cómo ponerse en contacto con nosotros entre las visitas médicas y llame a su médico u otro profesional clínico si observa señales de que está teniendo problemas.

¿Cuándo debe llamar a su médico u otro profesional clínico?

Llame a su médico u otro profesional clínico si:

- Piensa que no está produciendo suficiente leche para sus bebés.
- Está perdiendo mucho peso.
- Piensa que sus bebés no están aumentando de peso como deberían.
- Le gustaría recibir ayuda para planear una dieta saludable.
- Tiene preguntas o inquietudes.

¿Cómo puede encontrar más información sobre la dieta para madres que dan pecho a gemelos o más bebés?

- *Entre en:* members.kp.org. Busque en el tema de salud especial **Nutrición**.
- *Busque en:* La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- *Escuche:* Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente: 1-800-332-7563. Para una lista de temas, diríjase a members.kp.org y busque el **Teléfono de la salud**.

Instrucciones de cuidado adaptadas por Kaiser Permanente de Healthwise, Incorporated ©2006. Todos los derechos reservados.