

- Descripción y pasos del programa

Mes 11 - Postparto

1. Tomar una cápsula de probióticos postparto al día y continuarlo todo lo que dure la lactancia además tomar otra cápsula de probióticos especial para la lactancia.

Nota: si el probiótico postparto tiene cepas especiales para la lactancia mantente solo con ese pero si no las tiene entonces por separado compra el que es solo para leche materna como el optilac de Nestlé.

2. Si tuviste una cirugía cesárea o te suministraron antibióticos al final del embarazo o en el post parto agrega probióticos para bebé en gotas en la toma de su leche (que deberás extraer de forma manual o con extractor) y suministrar en vasito, jeringa, o biberón por lo menos durante los primeros 6 meses. (consulta esta información con tu pediatra).
3. Continuar con la limpieza lingual y bucal adecuada.
4. Al jugo de vegetales agrega un scoop de colágeno y tómalo junto con una vitamin postparto y continua con las otras vitaminas y minerales mencionados a continuación: Calcio, Vit D y (se mantienen las dosis del embarazo). Colágeno por 2 meses más y vitaminas y minerales todo lo que dure tu lactancia materna, si decides no amamantar entonces las vitaminas las deberás seguir tomando por lo menos por 6 meses más. *NOTA IMPORTANTE: te recomiendo continuar con la toma del aceite de coco, puedes hacerlo en cápsulas o bien agregar 1 cda a tu jugo, si no tomas jugo, agrégasela al licuado y si no tomas licuado, tómalo solo, cucharada directo a la boca.
5. Para el desayuno, elige una de las opciones del menú, recuerda que esta es una etapa de cambios en tu rutina, evita estresarte si no puedes prepararte un desayuno, para estos casos un buen licuado es una opción fácil, rápida y nutritiva, como en los meses anteriores si este será el desayuno deberás agregar un scoop de proteína postparto/lactancia que apoya esta etapa de producción de leche y recuperación materna.

Si realizarás placentofagia, agrega a tus primeros licuados post parto un cotiledón de placenta, si no deseas consumirla así entonces toma 1 cápsula de placenta deshidratada al día. Si no realizarás placentofagia, este paso se omite.

6. Tomar como mínimo 3 lts de agua al día, procura tener agua junto a ti cuando estés lactando.
7. Si sientes antojo o hambre entre comidas los dátiles son una excelente opción, puedes dividir en tus licuados 2 a 3 o comerlos como snack durante el día). Los dátiles representan uno de los frutos más energéticos que existen en la naturaleza, ya que almacenan energía a través de los azúcares que lo componen y son además una buena fuente de fibra dietética, vitaminas y minerales y para lactar y cuidar de tu bebé necesitarás esa energía extra.
8. Comida sugerida del menú y junto con el suplemento de EPA/DHA y vitamina C en la misma dosis que en el embarazo.
9. Con la cena tomar el magnesio Magnesio (este puede bajar de 500 a 250 mg).

La pauta calórica de 500 cal adicionales por día es para las madres que darán lactancia materna exclusiva, así que toma en cuenta que si con el paso de los días o meses amamantas con menos frecuencia, debes ir reduciendo tu ingesta calórica, no así tu alimentación saludable pues debes recuperarte y vivir un post parto (tu cuarto trimestre) con mucha energía.

Aquí te dejo esta información acerca de los alimentos que debemos evitar consumir durante esta etapa y si tienes duda sobre algún medicamento, planta, o producto puedes consultar la siguiente página en donde encontrarás información actualizada sobre si es compatible o no con la lactancia <http://www.e-lactancia.org/>

Productos lácteos:

Los derivados de los lácteos aportan proteínas que son potencialmente alergénicas y que pasan a la leche materna produciendo síntomas de cólicos en los bebés, así que se recomienda introducirlos con observación al bebé y de preferencia en un horario matutino para observar reacciones del bebé.

Cafeína:

Los refrescos, chocolate, café, té, y algunos remedios para el resfriado contienen cafeína. Mientras que algunos bebés pueden ser más sensibles a la cafeína que otros es mejor evitarla.

Comida picante y especias muy fuertes:

La leche puede tener un sabor distintivo después de comer alimentos picantes, especias o ajo y el bebé puede rechazar una toma por este cambio.

Has dado a luz, ya sea por vía vaginal o por cesárea y estás ingresando al cuarto trimestre, este es un momento especial para ambos, madre e hijo(a), tu bebé ya está fuera de tu cuerpo pero aún está íntimamente conectado contigo de muchas maneras. Vive y goza estos primeros momentos con tu bebito(a), el tiempo vuela y no regresa jamás, recuerda que puedes apoyarte de mí como lo has hecho durante todo este hermoso viaje llamado embarazo. Te agradezco una vez más que me hayas permitido caminar a su lado en esta hermosa y extraordinaria experiencia.