

TODO LO ESENCIAL PARA SER MAMÁ

ESTA GUÍA ESTA LISTA PARA TI



CONTENIDO



INTRODUCCIÓN

LACTANCIA SIN ESTRÉS

SUEÑO DEL BEBÉ

ALIMENTACIÓN DE LA
MAMÁ

CÓLICOS Y MALESTARES

COSAS QUE NADIE TE DICE

BONUS SOLO PARA TI

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenida, mamá! ❤️

Si estás leyendo estas líneas, es porque estás a punto de emprender uno de los viajes más maravillosos y desafiantes de tu vida. Ser madre primeriza es una experiencia única, llena de momentos de amor, risas, pero también de dudas, cansancio y, a veces, incertidumbre. ¡No te preocupes, no estás sola en esto!

En esta guía, encontrarás consejos prácticos, simples y efectivos sobre todo lo que necesitas saber: desde la lactancia hasta cómo lidiar con el sueño del bebé, pasando por qué comer durante la lactancia y cómo manejar esos malestares tan comunes. Nuestro objetivo es brindarte herramientas fáciles de aplicar para que disfrutes de cada momento sin tanto estrés.

Cada capítulo está diseñado para ser directo, claro y libre de rodeos, porque sabemos que, como mamá primeriza, no tienes tiempo que perder. Aquí encontrarás lo esencial, sin complicaciones. Estás a punto de convertirte en una mamá increíble, y este libro será tu compañero en ese camino. ¡Vamos a empezar!



CAPITULO UNO:

4. Confía en tu cuerpo

Tu cuerpo está diseñado para alimentar a tu bebé. No te dejes llevar por los mitos o las comparaciones con otras mamás. La cantidad de leche que produces es suficiente, y cada bebé tiene su propio ritmo. Si alguna vez te sientes insegura, consulta con una asesora de lactancia, pero recuerda que tu instinto materno te guiará.

5. Mantén la calma

La lactancia es un momento de conexión entre tú y tu bebé. Si en algún momento te sientes estresada o ansiosa, respira profundamente. Un ambiente tranquilo hará que ambos disfruten más de este proceso. Si necesitas un descanso, no dudes en pedir ayuda a tu pareja o familiares.



Alimentación de la mamá durante la lactancia

Lo que comes durante la lactancia no solo afecta tu salud, sino también la de tu bebé. Aunque muchas mamás se sienten un poco perdidas con tantos consejos y mitos, lo cierto es que una dieta balanceada y algunos suplementos pueden ayudarte a tener una lactancia exitosa. Aquí te contamos lo que realmente necesitas saber.

1. Qué comer durante la lactancia

Durante la lactancia, tu cuerpo necesita más nutrientes para producir leche. La clave es una dieta equilibrada y variada. Aquí te dejamos algunas recomendaciones:

- **Proteínas:** Son esenciales para la producción de leche. Incluye en tu dieta alimentos ricos en proteínas como pollo, pescado, huevos, tofu, y legumbres.
- **Grasas saludables:** Las grasas son importantes para la calidad de la leche materna. Opta por grasas saludables como las que se encuentran en el aguacate, el aceite de oliva, los frutos secos y el pescado.
- **Verduras y frutas frescas:** Son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra. Trata de incorporar una variedad de colores en tu plato para asegurar que estás recibiendo todos los nutrientes necesarios.
- **Carbohidratos complejos:** Alimentos como el arroz integral, avena, patatas y quinoa te proporcionarán energía para pasar el día.
- **Hidratación:** Beber suficiente agua es vital. La lactancia puede deshidratarte rápidamente, así que trata de beber agua frecuentemente, especialmente después de las tomas.



CAPITULO CUATRO:

3. Otras molestias comunes

Además de los cólicos, los bebés pueden pasar por otros malestares que pueden causarles incomodidad, tales como:

- **Gases:** Los bebés tienen sistemas digestivos inmaduros, lo que a veces les genera gases. Puedes ayudarles dándoles pequeños descansos durante la toma para eructar o realizando masajes en la pancita.
- **Reflujo gastroesofágico (RGE):** Es común que los bebés regurgiten un poco después de comer, pero si el bebé parece estar incómodo o tiene dolor, consulta con su pediatra, ya que podría tratarse de reflujo.
- **Teething (Dentición):** Aunque los dientes generalmente salen más tarde, algunos bebés comienzan a sentir molestias en las encías desde los 3 meses. Puedes ofrecerle un mordedor frío o incluso un masaje en las encías para aliviar el dolor.

4. ¿Cuándo preocuparse?

Aunque los cólicos y malestares digestivos son comunes, hay señales de alarma que debes tener en cuenta:

- Si el bebé tiene fiebre.
- Si el llanto parece excesivo o inconsolable.
- Si el bebé no está ganando peso o tiene problemas para alimentarse.
- Si presenta vómitos frecuentes o diarrea.

Si notas alguna de estas señales, no dudes en consultar al pediatra para asegurarte de que no haya otro problema subyacente.



Esta guía fue para ti, para que sientas que tienes todo bajo control sin tener que gastar una fortuna.

Porque ser mamá no se trata de tenerlo todo perfecto, sino de estar rodeada de amor, apoyo y de lo que realmente importa. ¡Bienvenida a esta nueva etapa, llena de momentos inolvidables! ❤️