Boletín informativo sobre lactancia materna

Número 4 de marzo

¡Bienvenido a nuestro boletín trimestral!

La lactancia materna ofrece a los bebés un comienzo saludable en la vida, proporcionándoles nutrición y anticuerpos adicionales.

La lactancia materna puede reducir los riesgos de cáncer de mama y de ovario.

¡Conozca a nuestras consejeras de lactancia materna!



Abril Nordahl Condado de St. Joseph: 269-243-2161 ext. 223 Llamada o mensaje de texto fuera de horario: 517-617-5098



Amey Little Condado de Hillsdale: 517-437-7395 ext. 330 Llamada o mensaje de texto fuera del horario laboral: 517-617-5585

¿Preguntas sobre la lactancia materna? ¡Llámanos! La participación en WIC no es necesaria.

¡Escanee aquí para suscribirse a nuestros boletines trimestrales!







Sopa de verduras y frijoles con ingredientes aprobados por WIC:



Ingredientes:

- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo medianos
- · 2 tallos de apio medianos
- 1 tomate grande
- 1 calabaza amarilla mediana
- 1 lata de 15 1/2 onzas de frijoles rojos
- 1 cucharada de aceite de canola

Instrucciones

- Pele las zanahorias, la cebolla y los dientes de ajo.
- Enjuague las zanahorias, la cebolla, el apio, el tomate y la calabaza.
- Picar la cebolla, el apio y el tomate.
 Picar el ajo.
- Corte las zanahorias y la calabaza por la mitad a lo largo. Coloque la parte plana hacia abajo. Corte en rodajas finas en forma de media luna.
- Si lo usa, enjuague el perejil. Quite las hojas de los tallos. Pique.
- En un colador, escurrir y enjuagar los frijoles.

1 cucharadita de albahaca seca o orégano

1/2 cucharadita de sal

 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

2 latas de 14 1/2 onzas de caldo de pollo o de res bajo en sodio 1 taza de guisantes verdes congelados

1 taza de pasta integral, como ruedas de carro, macarrones o penne. Opcional: agregar perejil, carne molida o pollo desmenuzado.

 Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Agrega las zanahorias, la cebolla, el ajo y el apio. Cocina hasta que estén ligeramente tiernos.

Agregue hierbas secas, sal y pimienta. Revuelva.

Agregue el caldo, el agua, los tomates, la calabaza, los frijoles y los guisantes. Poner a hervir a fuego alto.

Añade la pasta. Reduce el fuego y cocina a fuego lento. Cocina hasta que la pasta esté tierna, aproximadamente entre 8 y 12 minutos.

 Si usa perejil, mézclelo con la sopa antes de servir. Mito: Si una madre está tomando medicamentos, debe interrumpir la lactancia.

Realidad: Esto suele ser incorrecto; si bien algunos medicamentos pueden requerir una pausa en la lactancia, la mayoría se pueden tomar con una consulta médica adecuada. La mayoría de los medicamentos pasan a la leche materna en pequeñas cantidades que es poco probable que dañen al bebé. Siempre consulte a un médico antes de tomar nuevos medicamentos durante la lactancia.

Seguridad de los medicamentos

La temporada de enfermedades invernales trae consigo problemas respiratorios como resfriados y gripes, lo que genera inquietudes entre las madres lactantes sobre la seguridad de los medicamentos. Es fundamental consultar con el médico antes de comenzar cualquier tratamiento nuevo. A continuación, se incluye una lista de remedios naturales que se pueden utilizar solos o junto con medicamentos:

Priorizar el descanso Mantente hidratado

Baños calientes

Utilice un humidificador

La equinácea generalmente se considera segura para las madres lactantes. Incorpore el ajo a su dieta, ya sea crudo, cocido o como suplemento. El tratamiento manipulativo osteopático (TMO) es una técnica suave que puede reforzar el sistema inmunológico y promover el drenaje de líquidos de la cabeza y el cuello, lo que reduce el riesgo de proliferación bacteriana y viral. Se ha demostrado que este método reduce la acumulación de líquido en los oídos y es eficaz para diversas infecciones de las vías respiratorias superiores. Haga clic aquí para encontrar un médico especialista en TMO cerca de usted.

Aumente su consumo de vitamina C a través de alimentos, jugos o suplementos.

Para más información sobre este tema visite: Remedios para el resfriado y las alergias compatibles con la lactancia materna

<u>Consejos de seguridad sobre medicamentos para madres lactantes</u>

Cambios en el color de la leche

La leche materna puede cambiar de color debido a factores dietéticos, la hidratación o las necesidades del bebé. Los factores que pueden cambiar el color de la leche materna incluyen:

Lactosa e hidratación: La leche final es más espesa, cremosa y con mayor contenido de grasa, y tiene un aspecto amarillento.

1. Influencias dietéticas: Amarillo brillante/naranja: Los alimentos con alto contenido de betacaroteno (por ejemplo, las zanahorias) pueden teñir la leche.

- Verde: Las verduras de hoja verde o los colorantes alimentarios pueden provocar un tono verdoso.
- Rosado/Rojizo: El consumo de remolacha o ciertas bebidas puede dar lugar a que la leche adquiera un color rosado.
- 3. Sangre en la leche materna:
- Rosado/rojizo/marrón: la sangre proveniente de problemas como pezones agrietados o mastitis puede teñir la leche; por lo general, es inofensivo.
- Negro: Los medicamentos pueden oscurecer la leche, pero esto es algo que rara vez ocurre.
- 4. Enfermedad o infección:
- Verdoso/amarillento: Las infecciones pueden provocar que el pus o la sangre se mezclen con la leche; se recomienda consultar a un médico si se acompaña de otros síntomas como dolor y/o fiebre.
- 5. Almacenamiento y oxidación:
- o Azul/Gris: La refrigeración puede dar un tinte azulado, lo cual es normal.
- De color marrón o óxido: el almacenamiento prolongado puede provocar oxidación y decoloración. Los CDC recomiendan almacenar la leche materna en el refrigerador hasta por 4 días. Se puede almacenar en el congelador hasta por 12 meses. Para obtener más información sobre el almacenamiento de la leche materna, haga clic aquí.

Seguridad para el bebé: la mayoría de los cambios de color son inofensivos, pero la sangre persistente o los signos de infección deben motivar una consulta con un proveedor de atención médica.

Recursos útiles:

Centro de Riesgo Infantil: 1-806-352-2519 (9 a. m. a 5 p. m.)

Línea directa nacional de lactancia materna 1-800-994-9662 (inglés y español) Para obtener recursos sobre la lactancia materna, visite: https://linktr.ee/BHSJCHA

¡Queremos saber de usted!

Haga clic aquí para enviar una pregunta o tema que se responderá en la próxima edición

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o en represalla o venganza por actividades previas de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA. Las personas con discapacidades que requieran medios atternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Para presentar una queja por discriminación en el programa, complete el Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA (AD-3027) que se encuentra en linea en: Cómo presentar una queja, y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-992. Envie su formulario o carta completos al USDA por: (1) correo postal: Departamento de Agricultura de los EE. ULI, Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles, HOO Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: programintake@usdagov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.