

# 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

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.

## 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.

- 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**

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

**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.**

**Para más información sobre este tema visite: [Remedios para el resfriado y las alergias compatibles con la lactancia materna](#)**

**[Consejos de seguridad sobre medicamentos para madres lactantes](#)**

## 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:**
- **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 \(9 a. m. a 5 p. m.\)](tel:1-806-352-2519)

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](#)