

UNA CORRECTA HIDRATACIÓN PUEDE MEJORAR EL AMBIENTE DE LOS BEBÉS



HYDRATION FOR HEALTH.

¿CUÁL ES EL AMBIENTE DE LOS BEBÉS ANTES DE NACER?



Durante el embarazo, las mujeres ganan alrededor de 12 kg de peso, donde de 6 a 8 kg son agua.

El universo del bebé en el útero esta conformado por

99%
agua

¿QUÉ SUCEDE DURANTE LA LACTANCIA MATERNA?

La leche materna es

87%
agua



Se producen entre 10 y 750 ml de leche diariamente

El agua de la leche materna proviene del consumo de agua de la mamá.

DURANTE EL EMBARAZO

el requerimiento de agua aumenta y se recomienda incrementar +300 ml el consumo de agua diario

2.3 L = 9



250 ml



La comida y las bebidas pueden influenciar el sabor de la leche materna



La leche materna por lo general es dulce y la alimentación de la madre puede influenciar su sabor.

La preferencia por los alimentos dulces empieza desde el primer día de nacido y puede influenciar los gustos del lactante en el futuro.



DURANTE LA LACTANCIA MATERNA SE INCREMENTAN LOS REQUERIMIENTOS DE AGUA

se incrementa en +700 ml el consumo de agua diario

Agua por

día 2.7 L = 11



250 ml

¿COMO INCREMENTAR EL CONSUMO DE AGUA SIMPLE DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA?

- ✓ **TEN UN VASO CON AGUA SIMPLE SIEMPRE CERCA DE TI**
Toma pequeños sorbos de agua simple a lo largo del día, aun cuando no tengas sed.
- ✓ **HIDRÁTATE SALUDABLEMENTE**
Prefiere el consumo de agua simple, té o infusiones. Evita el consumo de bebidas con alto contenido de cafeína, bebidas altas en azúcar y evita el consumo de alcohol.
- ✓ **SI EL BEBÉ TOMA- YO TOMO**
Hidrátate durante la lactancia materna.
- ✓ **PROTÉGETE**
Una buena hidratación durante el embarazo puede prevenir el estreñimiento y las infecciones urinarias.

