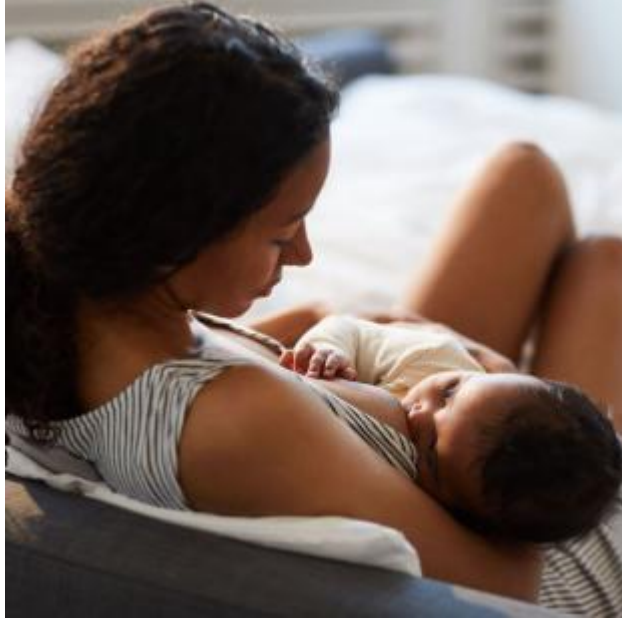


[Inicio](#) > ¿Por qué necesito vitaminas durante la lactancia?

Compartir Artículo

X



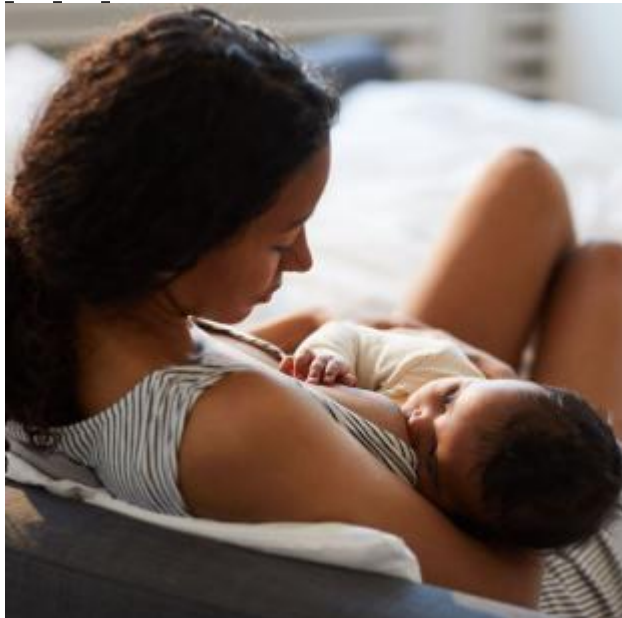
## ¿Por qué necesito vitaminas durante la lactancia?

La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan la lactancia materna como el mejor método de alimentación para los bebés durante los primeros 6 meses de vida.

De la misma manera que lo hiciste durante el embarazo, durante el tiempo que estas dando de lactar es importante cuidar que tu alimentación sea adecuada. Las concentraciones de algunos nutrientes, así como de vitaminas y minerales en la leche podrían verse afectadas si la alimentación de la madre no es la adecuada.

<https://www.babyandme.nestle.ec/por-que-necesito-vitaminas-durante-la-la...> [1]

[2] [3] [4]



# ¿Por qué necesito vitaminas durante la lactancia?

(0 opiniones)

La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan la lactancia materna como el mejor método de alimentación para los bebés durante los primeros 6 meses de vida.

De la misma manera que lo hiciste durante el embarazo, durante el tiempo que estas dando de lactar es importante cuidar que tu alimentación sea adecuada. Las concentraciones de algunos nutrientes, así como de vitaminas y minerales en la leche podrían verse afectadas si la alimentación de la madre no es la adecuada.

Domingo, Agosto 2, 2020 - 07:13

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Durante el embarazo tu cuerpo va a ir acumulando reservas de algunos nutrientes, pero mientras estás dando de lactar si no aseguras una alimentación balanceada y completa, estas reservas podrían irse agotando poniendo en riesgo tu salud así como la del bebé que estás alimentando con tu leche.

Hay algunos nutrientes esenciales que deberás obtener de los alimentos, y en esta etapa de lactancia en que tus días son más agotadores y giran alrededor del bebé, aunque cuides tu alimentación podría ser difícil cubrir todos los requerimientos de vitaminas y minerales. Es por esta razón que tal vez tu médico pueda recomendarte un multivitamínico para complementar tu alimentación.

Recuerda siempre consultar a un médico o nutricionista sobre el tipo de multivitamínicos que necesitas tomar durante el periodo de lactancia. Sobre todo si durante el embarazo tuviste algún problema de salud, si mantienes una dieta vegetariana o con restricciones por alguna intolerancia, o incluso si padeces algún desorden alimenticio. Si tuviste un embarazo múltiple y estás dando de lactar a gemelos o trillizos seguro que necesitarás un suplemento de multivitaminas.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.ec/por-que-necesito-vitaminas-durante-la-lactancia>

## Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/por-que-necesito-vitaminas-durante-la-lactancia>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/por-que-necesito-vitaminas-durante-la-lactancia&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/lactancia.jpg&desc=que-necesito-vitaminas-durante-la-lactancia?>

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFPor%20qu%C3%A9%20necesito%20vitaminas%20durante%20la%20lactancia%3Fque-necesito-vitaminas-durante-la-lactancia>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/por-que-necesito-vitaminas-durante-la-lactancia>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/42476>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>