

RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Tu bebé está creciendo rápidamente y desarrollando muchas habilidades nuevas, entre ellas la de alimentarse. La AAP recomienda la lactancia exclusiva hasta los 6 meses. Tanto si le das leche materna, como si le das leche de fórmula o ambas, puedes desarrollar habilidades que serán útiles para que tu hijo empiece a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.



¿Qué debe comer mi bebé?

La leche materna y/o la fórmula infantil fortificada con hierro es el verdadero "primer alimento" en la dieta de su bebé. Para obtener apoyo y recursos para la lactancia o la extracción de leche, pregunta a tu pediatra, dirígete a la oficina local de WIC, busca una Liga de la Leche local o busca aquí para obtener más recursos.



¿Cuánto debe comer mi bebé?

A los 2 meses, los bebés comen entre 3 y 5 onzas de leche materna o de fórmula infantil cada 2-4 horas. A los 4 meses pueden comer de 4 a 6 onzas por toma. Después de los primeros 1-2 meses, los bebés pueden empezar a dormir más tiempo por la noche y a comer más durante el día. La cantidad y el horario de las tomas pueden variar según el modelo de alimentación responsable.



¿Qué es la alimentación responsable?

La alimentación responsable es un modelo de alimentación de tu hijo recomendado por el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la AAP y la Organización Mundial de la Salud. Siguiendo este modelo, usted responde a las señales de hambre y saciedad de su bebé en lugar de seguir un horario específico de alimentación. Tu bebé puede comer más a menudo un día y menos otro. Estar atento a las necesidades de tu bebé le ayudará a aprender a comer según su propio impulso interno de hambre. Sea cual sea su fuente de alimentación, leche materna y/o leche de fórmula enriquecida con hierro, es fundamental establecer una relación de alimentación con tu hijo desde el primer día.



¿Cómo sé si mi bebé tiene hambre?

Las señales de que tu bebé tiene hambre pueden ser la inquietud, la apertura de la boca, el enraizamiento (un reflejo que ayuda al bebé a girar la cabeza para encontrar el pecho o el biberón) y el chasquido de labios. Leer las señales del bebé y aprender cómo comunica el hambre y la saciedad es una parte importante de la alimentación reactiva.



¿Cómo sé si mi bebé está lleno o sólo necesita una pausa para alimentarse?

Los bebés suelen hacer una pausa y descansar, pero mantienen la boca cerca del pecho o el biberón si se están tomando un descanso. Si el bebé se aparta, se duerme o empieza a mostrar interés por otras cosas del entorno, lo mejor es respetar esas señales de saciedad y detener la toma.



¿Necesita mi bebé agua?

No. Los bebés no beben ni deben beber agua o cualquier otra bebida en este momento porque sus riñones no pueden manejar fácilmente el agua sola. Si necesitan líquidos, sólo se les debe dar leche materna y/o fórmula infantil.



Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Leche materna:

se refiere a toda la leche que se extrae de la lactancia materna, del pecho (chestfeeding) o de la extracción de leche.

¿Debo poner alimentos sólidos, como cereales, en el biberón?

No. La leche materna y la fórmula tienen toda la nutrición que los bebés necesitan en esta etapa, y la mayoría de los bebés no necesitan el exceso de calorías. Los alimentos sólidos no suelen recomendarse hasta alrededor de los 6 meses. Si tu bebé tiene síntomas de reflujo, habla con tu pediatra antes de añadir nada a los biberones de leche materna o de fórmula infantil.



¿Cómo puedo saber si mi bebé no tolera la leche de fórmula o algo en la dieta de los padres lactantes?

Si su bebé tiene síntomas como regurgitación excesiva, nerviosismo excesivo, sangre en las heces u otros síntomas, hable con su pediatra para saber si es el momento de considerar una nueva fórmula o un cambio en la dieta de los padres lactantes.



Impulsar el desarrollo de la alimentación

- 1. HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** Desarrolla la motricidad gruesa mediante el tiempo boca abajo supervisado sobre una superficie plana o sobre tu pecho. El tiempo boca abajo consiste en tumbar al bebé durante breves periodos de tiempo mientras está despierto para ayudarle a fortalecer el cuello, los hombros y el pecho. Tu bebé necesitará esta fuerza alrededor de los 6 meses, cuando llegue el momento de sentarse en una silla para empezar a comer alimentos sólidos.
- 2. HABILIDADES MOTORAS FINAS Y ORALES:** Anima a tu bebé a sostener juguetes o mordedores seguros en sus puños. Puede llevarse los juguetes a la boca para explorarlos, lo que le ayudará a adquirir habilidades para comer en el futuro.
- 3. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN:** Para aprender a hablar, los bebés necesitan oír el lenguaje y ver gestos y expresiones faciales. Narra lo que ocurre a lo largo del día, incluso cuando comas o cocines. Habla con tu bebé cara a cara, observa y responde a sus intentos de comunicarse contigo.
- 4. ENTRENAMIENTO DEL GUSTO:** Si estás amamantando, asegúrate de comer una variedad de alimentos para nutrirte a ti y a tu bebé. Los sabores de los alimentos que se transmiten a través de la leche materna proporcionan a tu bebé una variedad de sabores antes de que introduzcas los alimentos sólidos.

RECUERDE compartir esta información con cualquier persona de su hogar o sistema de apoyo que también será responsable de alimentar a su hijo.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

Colaboradores: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP; Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; Melanie Potock, MA, CCC-SLP