

A LA HORA DE ALIMENTAR AL BEBÉ: RECEPTIVA, INTERACTIVA, CONCENTRADA

6 MESES
A
12 MESES

Los bebés nos dicen lo que necesitan con la cara, el cuerpo y la voz.

- ¡Tengo hambre!
- ¡Quiero descansar!
- ¡Estoy lleno!
- ¡Quiero jugar!

¡Hora de descansar! ¡Hora de jugar!

- Vuelve la cabeza hacia el otro lado.
- No te mira a los ojos.
- Se revuelve para escaparse.
- Está intranquilo o llora.
- Sus ojos te siguen.
- Sonríe abiertamente.
- Hace ruidos.
- Intenta tocarte.

Cuando comen, los bebés muestran que quieren más de las siguientes formas:

- Sonríen o hacen gorgoritos.
- Miran a los ojos a la persona que les da de comer.
- Abren la boca y se mueven en dirección a la comida.

Mantente receptiva, interactiva y concentrada cuando le des el pecho, el biberón o comidas sólidas al bebé:

- Responde rápidamente a sus señales de hambre.
- **Mira** al bebé. Sonríe y mírale a los ojos.
- Imita sus expresiones faciales.
- Háblale y juega con él mientras le das de comer.
- Responde a sus sonidos y “palabras”.

Con tus propias **palabras**, describe las sensaciones de hambre y saciedad de tu bebé, como por ejemplo:

Veo que señalas la comida. Eso es que quieres más.

Giras la cabeza porque no quieres más.

¡Te arrimas a mi camisa porque tienes hambre!

Intentas alejar el biberón. Eso es que no quieres más.

¡Hora de comer!

- Mueve los brazos y las piernas de la emoción.
- Se chupa los labios, las manos, la ropa, otros objetos.
- Mueve la cabeza hacia la madre o hacia la comida.
- Jala la ropa de la madre.
- Abre la boca cuando ve la comida.
- Intenta agarrar la comida.
- Señala la comida o la pide con palabras o sonidos.

El llanto es una de las últimas señales de hambre.

¡No quiero más!

- Gira la cabeza rechazando la comida.
- Empuja la comida para alejarla.
- Aprieta los labios.
- Suelta el pecho o el biberón y no lo vuelve a buscar.
- Rechaza el pezón o el biberón, si se le vuelven a ofrecer.

A LA HORA DE ALIMENTAR AL BEBÉ: RECEPTIVA, INTERACTIVA, CONCENTRADA



Introduce alimentos sólidos.

- Dale al bebé alimentos sólidos **además** del pecho o el biberón.
 - Introduce los alimentos despacio, empezando con uno al día.
 - Empieza a añadir otros gradualmente a medida que crezca el bebé.
 - Anima al bebé a comer, **pero no le fuerces.**
- Al principio, lo mejor es darle pequeñas cantidades de comida.
 - Ve aumentando la cantidad que le ofreces cada día.
- **Los bebés saben la cantidad que necesitan: observa los signos.**
- Agrega lentamente otras comidas de distintas texturas.

Respetar y responder a los signos del bebé con tomas de biberón espaciadas.

Cuando des el biberón:

- Sostén al bebé levantado, no acostado, para que la leche no se le acumule en la boca.
- Deja que el bebé se meta la tetina en la boca, no la fuerces tú.
 - Acarícialo los labios suavemente con la tetina para que abra la boca.
- Sigue dándole el biberón hasta que muestre señales de que está lleno.
 - Controla el ritmo para que el bebé no tome demasiada leche en poco tiempo.
 - Detente a menudo para que no trague grandes cantidades.
 - Dale tiempo al bebé para que se sienta lleno antes de que se llene demasiado.
 - Si el bebé te indica que ya ha terminado, no le obligues a tomarse todo el biberón.
- Alterna el lado por el que alimentas al bebé para fomentar el desarrollo de los dos ojos.

¡Tu bebé aprende cosas nuevas!

- Es capaz de mantener la cabeza erguida sin que se la sostengan.
- Se sienta sin ayuda.
- Toma comida de la cuchara y se la traga.

¿Por qué no debe dejarse que se acumule leche en la boca?

- Más probabilidades de caries.
- Mayor riesgo de infecciones de oído.