

La alimentación del bebé

Guía para padres y cuidadores

Como les ocurre a todos los nuevos padres y cuidadores, lo más seguro es que todo el mundo te quiera dar consejos sobre cómo alimentar a tu bebé. En este folleto encontrarás información sobre el tema para que tu bebé tenga el mejor comienzo posible.

MITOS y REALIDADES

MITO: Cuando hace calor, el bebé necesita beber agua del biberón.

REALIDAD: El bebé solo necesita el líquido de la leche de fórmula o materna.

MITO: Si le pongo cereal al biberón, mi bebé dormirá más tiempo.

REALIDAD: Poner cereal en el biberón no ayudará a tu hijo a dormir y puede hacerle daño al estómago. No le des cereal al bebé hasta que no lo pueda comer con una cuchara.

MITO: Estoy demasiado ocupada para alimentar a mi bebé, por eso quiero darle el biberón apoyado sobre una almohada.

REALIDAD: Es peligroso dar el biberón a tu bebé sin sostenerlo tú misma, ya que se podría atragantar. Tómate un descanso de lo que estás haciendo y disfruta de este momento tan especial con tu hijo.



Photo courtesy of Wake AHEC

CAROLINA
GLOBAL
BREASTFEEDING
INSTITUTE

©2017 Carolina Global Breastfeeding Institute
<http://breastfeeding.unc.edu/>

In Collaboration With:

NC Child Care Health and Safety Resource Center
NC Infant Toddler Enhancement Project
Shape NC: Healthy Starts for Young Children
NC Department of Health and Human Services
Wake County Human Services and
Wake County Smart Start

¿Debería tener un horario para alimentar al bebé?



Es mejor alimentar al bebé cuando tenga hambre. Puede que sea más cómodo poner al bebé en un horario de comidas fijo para saber siempre cuándo va a comer. Pero ¿comes tú a la misma hora exacta todos los días?

Es mejor alimentar al bebé cuando tiene hambre. Tendrá más o menos hambre a distintas horas del día o en diferentes días, igual que tú. Es mejor alimentarle cuando tenga apetito.

Los médicos recomiendan que se alimente a los bebés cuando tienen hambres, no a unas horas fijas.

Ventajas de alimentar al bebé cuando tiene hambre:

- Los bebés tienden a ganar más peso, en especial después de los 3 o 4 meses de edad.
- Los bebés están más calmados para comer, por lo que se alimentan mejor.
- A las mamás que dan el pecho les es más fácil producir leche.
- Los bebés aprenden a comer cuando tienen hambre, lo que puede ayudar a prevenir la obesidad cuando crezcan.

¿Cómo sé cuando tiene hambre mi bebé?

El bebé no puede hablar, pero puede comunicarte lo que necesita.

- **Cuando un bebé tiene hambre**, abre la boca, saca la lengua y mueve la cabeza de un lado a otro. Si está dormido, es posible que empiece a agitarse. Si tiene la mano cerca de la boca, es posible que intente chuparla.
Si se pone a llorar es que tiene hambre desde hace rato.
- **Cuando el bebé esté lleno**, se retirará de la comida. Nunca dejes el biberón apoyado sobre algo en la boca del niño, porque le obligarás a comer más de lo que quiere. Comerá en exceso y puede que vomite. Igual que los adultos, los bebés saben cuando han comido lo suficiente.
- **Cuando el bebé quiera descansar**, se volverá hacia el otro lado. Puede que veas cambios en su piel, sus movimientos o su respiración.
- **Cuando el bebé quiera que lo abracés**, se volverá a mirarte. Según vaya creciendo, te sonreirá.
- **Cuando el bebé esté disgustado**, se moverá mucho y a veces llorará. Todos los bebés hacen esto de vez en cuando. No creas que vas a malcriar a tu hijo porque le intentes consolar. Si respondes a su llanto se sentirá más seguro y llorará menos.



Intenta entender lo que tu bebé te quiere decir y los dos serán más felices y se sentirán más seguros!

¿Por qué me tiene que importar la lactancia?

Aunque no le des el pecho a tu bebé, puede ser interesante saber más sobre el tema.

- **Yo trabajo en una guardería**, y parte de mi trabajo es cuidar de bebés lactantes. Quiero estar preparada y tener la información que necesito para atender lo mejor posible a todos los bebés a mi cuidado.
- **Soy un empleador**, y quiero saber lo que puedo hacer para ayudar a mis empleados, incluidas las madres lactantes.
- **Conozco a una madre que da el pecho**, mi hermana, hija o amiga. Quiero hacer todo lo que pueda por apoyarle en su decisión.
- **Puede que tenga otro bebé más adelante**. Aunque ahora mismo lo mejor para mi familia es darle leche de fórmula al bebé, me gustaría saber cómo puedo darle a mi próximo hijo el mejor comienzo en la vida posible y cómo dar el pecho puede ayudarnos a conseguirlo.



Si quieres más información, pídele a tu proveedor el folleto “La lactancia: Haz que funcione”. También puedes descargar una copia en nuestra página web: <http://breastfeeding.unc.edu/>