



Proporcione a su bebé la mejor nutrición

(Desde el nacimiento hasta los 5 meses de edad)

Los bebés crecen muy rápidamente y sus necesidades cambian de forma constante. He aquí las respuestas a preguntas importantes que usted puede tener acerca de la nutrición de su bebé.

¿Qué puedo esperar que mi bebé haga a medida que crece?

Desde el nacimiento hasta 1 mes de edad, su bebé

- Empezará a desarrollar la capacidad de empezar a chupar el seno y dejarlo.
- De despertarse y de quedarse dormido con facilidad.

A la edad de aproximadamente 3 a 4 meses, su bebé

- Babeará más.
- Pondrá su mano en la boca con mucha frecuencia.

A los 4 a 6 meses de edad, su bebé

- Se llevará objetos a la boca.
- Empezará a comer alimentos sólidos, tales como cereal de bebés fortificado con hierro y frutas y legumbres aplastadas o en forma de puré.
- Explorará los alimentos con la boca.

¿Qué debo dar de comer a mi bebé?

- La lactancia materna es el alimento ideal para los bebés ya que ofrece muchos beneficios tanto para la madre como para el bebé. La lactancia ayuda a la madre y al bebé a formar un vínculo especial y ayuda al bebé a resistir los resfriados, las infecciones de oído, las alergias y otras enfermedades.
- Es mejor alimentar al bebé con leche materna durante los 6 primeros meses de vida, pero la lactancia, incluso por unos cuantos meses solamente o por unas cuantas semanas, es beneficiosa.
- Si considera que usted no estará en condiciones de amamantar (por ejemplo, si tiene conflictos con la escuela o el trabajo o con una condición médica) o si se preocupa de no producir suficiente leche materna, hable con un profesional de salud, con un especialista en lactancia o con un grupo



de apoyo de lactancia. Ellos pueden contestar a sus preguntas y ayudarle a encontrar soluciones. Su familia y sus amigos también son fuentes de apoyo.

- Si decide alimentar a su bebé con fórmula, un profesional de salud puede ayudarle a escoger la clase correcta de producto y responder a sus preguntas sobre la lactancia.
- La leche de vaca, de cabra y de soja no son recomendables hasta que su bebé haya cumplido el primer año de vida

¿Cómo saber si mi bebé ha lactado suficiente?

- Su bebé puede mostrar que todavía tiene hambre chupando, poniendo las manos en la boca,

abriendo y cerrando la boca o mirando el pezón. Y puede mostrar que está satisfecho quedándose dormido.

- En general, su bebé mojará de 5 a 8 pañales diarios y hará de 3 a 4 deposiciones al día al cumplir los 5 a 7 días de edad.
- Su bebé empezará a subir de peso. Subirá de 5 a 7 onzas por semana y deberá duplicar el peso de nacimiento al cumplir los 4 a 6 meses de edad.

¿Cuándo y de qué manera deberé empezar a dar alimentos sólidos?

- Empiece a dar alimentos sólidos cuando su bebé pueda sentarse con apoyo y tenga buen control de la cabeza y el cuello.
- Ofrezca cereal de arroz fortificado con hierro como primer alimento sólido, ya que éste tiene menos probabilidad de causar reacciones alérgicas tales como una irritación. Ofrezca una pequeña cantidad (por ejemplo, 1 o 2 cucharaditas) de un solo alimento nuevo a la vez. Espere 7 días o más para ver si su bebé tolera el nuevo alimento antes de proporcionarle el siguiente alimento nuevo.
- Empiece a dar alimentos sólidos en este orden: cereal de bebé fortificado con hierro, frutas y legumbres, y carnes.
- Evite alimentos que pueden causar atragantamiento, tales como caramelos duros, minimalaviscos, palomitas de maíz, pretzels, papas fritas, cucharadas de mantequilla de maní, nueces, semillas, trozos grandes de carne, salchichas, zanahorias crudas, pasas y otras frutas secas, y uvas enteras.
- No añada miel a los alimentos ni al agua ni a la fórmula de bebé porque puede generar esporas que causan el botulismo y que pueden envenenar a su bebé.
- No añada cereal a los biberones ni utilice “ayudas de alimentación infantil” (que dejan filtrar los alimentos sólidos a través del chupón del biberón junto con el líquido). Su bebé puede atragantarse con el cereal.



¿Cómo evito dar demasiada alimentación a mi bebé?

- Sepa distinguir la manera en que su bebé muestra que tiene hambre y aliméntele cuando tenga hambre.
- Alimente a su bebé despacio. No agrande el agujero del chupón del biberón para que la leche extraída del seno materno o la fórmula de bebé salga con más rapidez.
- No añada cereal al biberón. Esto puede hacer que su bebé coma más de lo que necesita.
- Tranquilice a su bebé hablándole, acunándolo, meciéndole y caminando con él, no alimentándolo. El utilizar la comida para tranquilizar al bebé puede enseñarle a usar la comida para tranquilizarse cuando crezca.
- Alimente a su bebé hasta que esté satisfecho. Toma unos 20 minutos alimentar a su bebé hasta que esté satisfecho. No le fuerce a terminar el biberón ni otros alimentos.

Notas

Recursos

American Dietetic Association
Teléfono: (800) 366-1655
Sitio web: <http://www.eatright.org>

La Leche League International
Teléfono: (800) 525-3243
Sitio web: <http://www.lalecheleague.org>

USDA Food and Nutrition Information Center
Teléfono: (703) 305-2554
Sitio web: <http://www.nal.usda.gov/fnic>

Esta hoja informativa contiene información general y no sustituye el diálogo con el profesional de salud de su hijo acerca de sus preocupaciones particulares sobre su bebé.