

Alimentando al más pequeño

3 Meses

K-STATE
Research and Extension

Tú y tu bebé ya son un gran equipo. La mayoría de los padres ven un patrón o regularidad en el apetito y la alimentación de su bebé a los 3 meses de edad. Pero el bebé sigue siendo el responsable de cuándo y con qué frecuencia comer. Habrá momentos en los que duerme más de lo habitual y se despierta con más hambre. Incluso puede necesitar comer dos veces en un período corto de tiempo, para compensar las calorías adicionales que se saltó mientras dormía. Es perfectamente normal, pero no siempre predecible.

El bebé se beneficia de esa alimentación con cercanía, donde los abrazos y la conversación que recibe con la alimentación son tan importantes para su desarrollo. Aprende a ser sociable y a asociar la comida con sentimientos positivos.

Recuerda que tu bebé necesita que alguien lo alimente, a ti, un cuidador, un hermano o hermana (con supervisión), y no solo que lo sostenga con un biberón. Esto no solo es importante para tu bebé socialmente, sino que la posición adecuada ayudará a prevenir la acumulación de leche que puede provocar infecciones de oído, asfixia y sobrealimentación. Además, puedes prevenir la caries dental y proteger la hermosa sonrisa de tu bebé si nunca acuestas al bebé con un biberón.

Es posible que hayas notado que tu bebé saca la lengua cuando algo toca sus labios. Esto ayuda a proteger a tu bebé de la asfixia al ajustar el pecho o la tetina del biberón en su boca. También sucederá si tu bebé recibe alimentos sólidos demasiado pronto. Este reflejo de empuje de la lengua se pierde gradualmente entre los cuatro y seis meses, y esa es una señal de que el bebé estará listo para probar alimentos sólidos.

Relacionado con el reflejo de empuje de la lengua, tu bebé también tiene un reflejo faríngeo de arcada para evitar la asfixia. Los bebés pueden atragantarse



cuando algo les toca la parte posterior de la boca, como los alimentos sólidos que se les ofrecen demasiado pronto o la leche materna o la fórmula que fluye demasiado rápido. Este reflejo de arcada se volverá menos sensible a medida que tu bebé crezca y es otra señal de que está listo para comer alimentos sólidos, cuando es fácil tragar pequeñas cantidades.

Quizás estés pensando “¿Cuánto debería comer mi bebé? ¿Está creciendo lo suficientemente rápido? ¿Está creciendo demasiado rápido?” Estas son preguntas que la mayoría de los padres se hacen, y el médico del bebé también lo está pensando. Tu pequeño ha sido pesado y medido cada vez que ha visitado al proveedor de atención médica.

Si bien el crecimiento de tu bebé es importante, también es importante recordar que cada bebé crecerá a un ritmo diferente, un ritmo adecuado para ellos.

Por lo general, un bebé aumenta de 4 a 8 onzas por semana durante los primeros 6 meses y duplica su peso al nacer entre los 4 y 6 meses.

Recuerda, siempre es mejor seguir las señales de hambre de tu bebé y, a esta edad, es probable que tu bebé quiera comer al menos seis veces al día.

Los bebés sanos atraviesan varios períodos de crecimiento durante su primer año, generalmente a las 3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses de edad. Es posible que tu bebé esté pasando por uno en este momento. ¿Cómo maneja un crecimiento acelerado? Sigue el ejemplo de tu bebé: tu bebé te avisará cuando tenga hambre. Continúa ofreciendo leche materna o fórmula con la frecuencia que tu bebé lo requiera. Si estás amamantando exclusivamente (sin fórmula, alimentos o agua añadidos), no hay razón para complementar con fórmula. Tu bebé obtendrá más leche si le ofreces el pecho con más frecuencia.

Cubos de aprendizaje: Crecimiento del bebé



- Cada bebé es diferente.
- Sigue las señales de tu bebé; el apetito y el crecimiento variarán.
- ¡Los brotes de crecimiento son normales y una buena señal!

A estas alturas, es posible que estés pensando en alimentos sólidos para tu bebé, pero aún no es el momento. A veces, amigos y familiares bien intencionados pueden sugerir cereal en el biberón para ayudar a tu bebé a dormir toda la noche. No se recomienda por varias razones:

- El bebé no está listo para digerir otros alimentos que no sean la leche materna o la fórmula.
- El bebé puede ahogarse.
- El estómago del bebé todavía es pequeño, por lo que deberá despertarse y comer.

La mayoría de los bebés están listos para comenzar a comer alimentos sólidos, por lo general, cereales para bebés, alrededor de los 6 meses. A los 6 meses, tu bebé habrá desarrollado lo suficiente como para poder tragar y digerir sólidos muy blandos, sentarse con apoyo y mantener la cabeza firme. ¡Así que no tardará! Debes estar atenta a estos signos de tu bebé, pero por ahora, tu bebé está perfectamente nutrido con leche materna o fórmula.

El próximo mes, hablaremos sobre los alimentos sólidos para los que el bebé pronto estará listo, cómo saber que está listo y los pasos que puedes seguir para comenzar a ofrecerle nuevos alimentos.

¡Disfruta de la belleza de alimentar al más pequeño!

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Sandy Procter, Ph.D, RD / LD, y Lisa Martin, MPH, RD / LD, *Alimentando al más pequeño: 3 meses*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3558S Agosto de 2021