

Alimentando al más pequeño

Del nacimiento al 1er mes

K-STATE
Research and Extension

Bienvenidos a uno de los trabajos más desafiantes y gratificantes del mundo: ¡alimentar a tu bebé! Los bebés no vienen con manuales de instrucciones y todos los padres tienen preguntas. A veces, las respuestas, de muchas fuentes, pueden ser confusas. Los patrones de alimentación de los bebés han cambiado drásticamente a lo largo de los años, por lo que los consejos que recibes sobre la alimentación también pueden variar. En esta serie de boletines, aprenderás a:

- Comprender las necesidades de tu bebé.
- Leer las señales de tu bebé.
- Estar atento a las nuevas habilidades a medida que tu bebé se desarrolla.
- Disfrutar de la hora de comer con los más pequeños.

Un nuevo bebé marcará el camino en lo que respecta a los patrones de sueño y alimentación. Tu recién nacido necesitará comer con frecuencia, probablemente cada 2 o 3 horas. Su estómago es tan pequeño (Figura 1) que se despierta con frecuencia, listo para comer.

Figura 1. Tamaño del estómago del recién nacido



¿Cuándo debes alimentar a tu bebé?

Está atento a sus señales: los bebés harán muchas cosas (antes de llorar) para decirte que tienen hambre. Busca estas señales de tu bebé que te mostrarán que está listo para ser alimentado:

- Mantiene sus manos cerca de su boca.
- Flexiona brazos y piernas.
- Hace ruidos de succión.
- Frunce los labios.
- Busca el pezón.

Será más positivo para tu bebé Y TAMBIÉN para ti si la alimentación comienza cuando veas que tu bebé te da una o más señales, ¡no esperes a que el bebé llore! Además, llorar no siempre significa “¡Tengo hambre!” Tanto tú como el bebé se acostumbrarán pronto a leer las señales del otro, pero puede ser difícil, especialmente al principio.

¿Amamantar o alimentar con fórmula infantil?

Independientemente del método que elijas, debes saber que tu bebé se beneficia de la cercanía y la comodidad a la hora de comer. Lávate siempre las manos antes de alimentar a tu bebé; estarás manteniendo sus comidas seguras.

Cubos de aprendizaje: La lactancia materna es el mejor alimento para tu bebé:



- Nutrición óptima para el crecimiento y desarrollo del bebé.
- Conveniente, lista y a la temperatura adecuada.
- Cuesta menos que la fórmula infantil.
- Ofrece beneficios para la salud del bebé, la mamá, la familia y la comunidad.

La leche materna se digiere fácilmente, así que amamanta cuando tu bebé parezca tener hambre, a veces hasta de 10 a 12 veces al día durante el primer mes. Esta lactancia frecuente ayuda a establecer tu suministro de leche. Sabrás que tu bebé está comiendo lo suficiente si moja de 6 a 8 pañales y defeca 3 veces al día. Y recuerda: ¡Tu bebé está creciendo rápidamente! Puedes notar que tu bebé a veces aparenta estar más hambriento y quiere comer con más frecuencia. La mayoría de los bebés experimentan un crecimiento acelerado entre las 1ra y la 3er semana, y otro entre la 6ta y la 8va semana. Aunque es una buena señal, puede ser un desafío para una madre cansada. Simplemente alimenta al bebé cuando veas las señales que indican que tiene hambre y debes saber que los períodos de crecimiento acelerados no duran mucho.

Si la leche materna no está disponible, los bebés deben ser alimentados con una fórmula infantil comercial fortificada con hierro. Las fórmulas para bebés están cuidadosamente diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de tu bebé. Si decides complementar la lactancia materna con fórmula o alimentarlo con fórmula por completo, tu proveedor de atención médica probablemente te recomendará una fórmula fortificada con hierro para prevenir

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: Del nacimiento al 1er. mes*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

la anemia. Siempre mezcla la fórmula de acuerdo con las instrucciones del paquete, para la salud de tu bebé. No le des a tu bebé leche de vaca o de cabra; no puede digerirlas hasta que tenga aproximadamente un año.

Si alimentas a tu bebé con biberón, asegúrate de abrazarlo para que puedas ver su cara mientras lo alimentas. Nunca apoyes el biberón de tu bebé. Los bebés pueden vomitar o ahogarse fácilmente si se les deja el biberón en la boca.

Está bien darle a tu bebé leche materna o fórmula a temperatura ambiente o fría. Si prefieres un biberón tibio, caliéntalo en una olla con agua caliente o sostén el biberón bajo el chorro de agua caliente. Nunca uses el microondas para calentar el biberón, eso es muy peligroso. La fórmula puede calentarse mucho cuando se calienta en el microondas, aunque el biberón parezca frío. El líquido caliente puede quemar la tierna boca de tu bebé.

Es importante mantener segura la leche de tu bebé. Desecha la leche materna o la fórmula que quede en el biberón después de alimentarlo. Las bacterias de la boca de tu bebé pueden dañar la leche y enfermar a tu bebé. Aquí hay más información sobre cómo mantener segura la leche materna: ksre-learn.com/MF3200

Obtén más información sobre cómo mantener segura la fórmula de tu bebé: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/infant-formula-safety-dos-and-donts>

Recuerda, solo leche materna o fórmula para tu bebé recién nacido. Tu bebé está perfectamente nutrido con leche materna o fórmula a esta edad; todavía no necesita agua ni sólidos. Hablaremos sobre la introducción de alimentos sólidos más adelante, cuando tu bebé muestre signos de que está listo, más cerca de los 6 meses de edad.

¡Disfruta de la nueva aventura de alimentar al más pequeño!

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.