

# 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](http://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](http://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.

# Alimentando al más pequeño

## 2 Meses

**K-STATE**  
Research and Extension

Ya para ahora, tú y tu bebé están teniendo éxito en crear tiempos de alimentación positivos, ya sea que estés amamantando, alimentando con fórmula o combinando los dos.

Probablemente también estés notando sonrisas y señales de tu bebé, y esas señales pueden ayudarte a ser muy buena en el proceso de dar y recibir, característico de la alimentación infantil.

Tu bebé sabe cuánto necesita comer y esa cantidad variará de un día a otro. Un bebé que ha comido lo suficiente no puede empujar la comida, pero te dará señales para demostrarte que está satisfecho. Cuando tu bebé haya tomado suficiente, es posible que:

- Chupe más lentamente o deje de chupar.
- Relaje sus manos y brazos.
- Se aparte del pezón.
- Se quede dormido.

El mejor método de alimentación es el que comparten tú y tu bebé. Cada uno de ustedes tiene un papel importante en el proceso. Como madre, tú eres responsable de qué alimentar a tu bebé. Tu bebé es responsable de cuánto debe comer y con qué frecuencia. Ayudar a tu niño a convertirse en un comelón seguro y competente es una tarea importante, ¡y comienza temprano!

Tu bebé no solo sabe cuánto comer, sino que también sabe con qué frecuencia necesita comer. Muchos padres intentan poner a su bebé en un horario o establecer una rutina. Solo recuerda, tu bebé conoce el hambre o la saciedad, ¡pero no sabe cómo decir la hora! Por lo tanto, es tu tarea seguir su ejemplo y alimentarlo de acuerdo con lo que el bebé demande, no según el reloj. Responder rápidamente a las señales de hambre y saciedad de un bebé, antes de que se enoje o se ponga ansioso, ayuda a que tu bebé se sienta seguro y reconfortado, y tú estás formando la base de buenos hábitos alimenticios para el futuro.



### Cubos de aprendizaje: ¿Cuánto?



- El bebé dará señales de hambre y saciedad.
- Sigue el ejemplo de tu bebé.
- Alimenta a “petición” del bebé.

En este momento, la leche materna o la fórmula proveerán toda la nutrición que tu bebé necesita para un desarrollo y crecimiento saludables. Sin embargo, se recomienda que todos los bebés amamantados, y los bebés alimentados con fórmula que beben menos de 32 onzas de fórmula por día, obtengan vitamina D adicional a partir de los primeros 2 meses después del nacimiento. El proveedor de atención médica de tu bebé puede recomendarte el tipo y la cantidad adecuados de suplemento de vitamina D para tu bebé.

Algunas mamás vuelven a trabajar cuando sus bebés tienen entre 2 y 3 meses de edad. ¡Esto no tiene por qué

significar el fin de la lactancia materna! Muchos lugares de trabajo tienen políticas y espacios especiales para apoyar a una madre que amamanta a su bebé. Es posible que desees comenzar ahora a planificar cómo trabajar y amamantar. Si estás amamantando a tu bebé, puedes usar un extractor de leche para recolectar la leche materna para las horas de alimentación que te perderás. Es útil comenzar a extraerse leche una semana antes de regresar al trabajo para asegurarse de tener un buen suministro.

Al extraer la leche materna, es importante manipularla de forma segura. Consulta el cuadro a continuación para asegurar que tú y tu médico sepan cómo mantener seguro a tu bebé. La leche materna se puede congelar para su uso posterior. Es mejor descongelar la

leche materna en el refrigerador. No utilices un horno microondas para calentar la leche materna, ya que puede provocar la pérdida de algunas de las propiedades beneficiosas de la leche.

Ya sea que uses leche materna o fórmula cuando regreses al trabajo, es mejor preparar los biberones con anticipación o consultar con tu médico para asegurarte de que se sigan sus instrucciones.

El próximo mes, hablaremos sobre la importancia de acariciar a tu bebé a la hora de comer y cómo el bebé te mostrará (en unas pocas semanas) cuándo está listo para comenzar a comer alimentos sólidos.

**¡Por ahora, disfruta de la maravilla de alimentar al más pequeño!**

## Pautas para el almacenamiento de leche materna

	LUGAR Y TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO		
<b>Tipo de leche materna</b>	Mesa de cocina 77°F (25°C) o más frío (temperatura ambiente)	Refrigerador 40°F (4°C)	Congelador 0°F (-18°C) o más frío
<b>Recién extraída o bombeada</b>	Hasta 4 Horas	Hasta 4 Días	Dentro de 6 meses es mejor, hasta 12 meses es aceptable
<b>Descongelada, previamente congelada</b>	1-2 Horas	Hasta 1 Día (24 Horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche materna después de haberla descongelado
<b>Restos de una alimentación (el bebé no se terminó el biberón)</b>	Úsela dentro de las 2 horas posteriores a la finalización de la alimentación del bebé.		

Referencia: [https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm). Consultado enero 27, 2021.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://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: 2 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.

# 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](http://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

Tu bebé está creciendo y cambiando, y estos cambios nos dicen que pronto será el momento de comenzar algunos cambios graduales en su dieta. Aunque no existen reglas estrictas sobre cuándo agregar alimentos sólidos a la dieta del bebé, se recomienda un comienzo gradual, comenzando alrededor de los 6 meses de edad. Es mejor dejar que tu bebé tome la iniciativa.

Por ahora, tu bebé está recibiendo toda la nutrición que necesita de la leche materna (o fórmula infantil). Quizás te preguntes “¿Cómo sabré cuándo es el momento de que mi bebé comience a comer alimentos sólidos?” Es mejor que tu bebé espere para comenzar con los alimentos sólidos hasta que esté listo para ellos. Busca estos signos de preparación:

- Se sienta con apoyo.
- Mantiene la cabeza firme.
- Abre la boca para la cuchara.
- Mantiene la mayor parte de la comida en la boca y la traga.

A la edad de 4 a 5 meses, la boca de tu bebé se está desarrollando más allá de solo succionar; ahora está comenzando un patrón de tragar. Esto le ayudará a mover la comida a la parte posterior de la lengua y tragar sin atragantarse. Muy pronto será el momento adecuado para introducir gradualmente los primeros alimentos sólidos, como el cereal infantil, en la dieta del bebé. Habla con tu médico antes de comenzar a darle alimentos sólidos a tu bebé.



**Cubos de aprendizaje: ¿Los alimentos sólidos ayudarán a mi bebé a dormir toda la noche?**



Esta pregunta es la razón por la que muchos padres comienzan a pensar en introducir alimentos sólidos a su bebé. Pero la respuesta es no: no se trata de alimentos sólidos, sino del crecimiento y desarrollo de tu bebé lo que le permitirá dormir gradualmente durante períodos más prolongados. A menudo, estos dos hitos ocurren aproximadamente al mismo tiempo, pero agregar alimentos sólidos no ayuda al bebé a dormir más tiempo.

Las investigaciones muestran que dormir toda la noche está asociado con el desarrollo mental, no con el estómago lleno. Los bebés de 2 a 12 meses

duermen de 13 a 14 horas al día, pero no todas a la vez. Tu bebé de 4 meses está desarrollando un patrón de sueño más regular, pero se espera que se despierte de 2 a 3 veces por la noche para comer. Estas alimentaciones nocturnas de leche materna (o fórmula infantil) son importantes para el crecimiento y desarrollo de tu bebé.

## Pensando en los alimentos nuevos y las alergias

Es posible que te preocupen las reacciones alérgicas cuando tu bebé comience a comer alimentos sólidos. La investigación actual dice que no es necesario retrasar los posibles alimentos alergénicos cuando tu bebé está listo para los sólidos. Nuevos estudios han demostrado que esperar para comenzar con alimentos potencialmente alergénicos puede, de hecho, preparar a tu bebé para las alergias. Visita a tu proveedor de atención médica o clínica de WIC para obtener más información sobre las nuevas pautas de alimentación.

## ¡Disfruta de la facilidad de alimentar al más pequeño!



Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://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: 4 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.

# Alimentando al más pequeño

## 5 Meses

**K-STATE**  
Research and Extension

¡Es un momento emocionante para tu bebé y para ti! A medida que tu bebé crece y se desarrolla, también se desarrollan sus habilidades de alimentación. En este momento, es muy hábil con la lactancia materna o con el biberón, pero probablemente esté mostrando un interés creciente en sus comidas y en los alimentos que consume. El cambio será la clave durante los próximos meses, a medida que tu bebé aprenda a comer y comience a desarrollar habilidades alimentarias saludables para toda la vida. Esto es lo que puedes esperar mientras apoyas a tu bebé durante los cambios que se avecinan.

### Espera un cambio, no una rutina

Si te esperas a comenzar con los alimentos sólidos hasta que tu bebé esté listo, la progresión a los alimentos de mesa a la edad de 10 meses aproximadamente debería ser bastante fácil y cambiar para siempre. Descubrirás que tu bebé trabaja duro para dominar estas nuevas habilidades y, con tu ayuda, avanzará con confianza. ¡Hablemos de los próximos pasos!

### ¿Qué necesitamos para empezar?

Una cuchara pequeña, en forma de cuenco (parte redondeada) con un mango largo te ayudará a dirigir pequeñas cantidades de comida hacia la boca de tu bebé, y él pondrá de su parte para ver la cuchara, abrir la boca, cerrar los labios alrededor de la comida y tragar la comida, morder y prepararse para más.

¿Por qué el cereal infantil fortificado con hierro, introducido a los 6 meses, es un buen primer alimento sólido?

El cereal infantil se puede mezclar con leche materna o fórmula, dándole un sabor familiar. Prepáralo aguado y suave al principio para que sea fácil de tragar para el bebé. A medida que el bebé se acostumbre a este alimento sólido, tu aumentarás gradualmente el grosor y los grumos del cereal para ayudarlo a aprender a aceptar nuevas texturas.



Otra razón para ofrecer cereales para bebés es que están fortificados con hierro. El hierro es esencial para el crecimiento y desarrollo de tu bebé. Los bebés nacen con hierro almacenado en sus cuerpos, y tanto la leche materna como la mayoría de las fórmulas son buenas fuentes de hierro. Pero tu bebé está creciendo rápidamente, por lo que estas reservas de hierro se agotan a los 6 meses aproximadamente. A esta edad, los bebés necesitan hierro adicional de fuentes de alimentos sólidos para prevenir la anemia.

### Cubos de aprendizaje: El hierro

¿Quién está en riesgo de padecer anemia por deficiencia de hierro (o bajo contenido de hierro)?



- Bebés prematuros nacidos con más de 3 semanas de anticipación
- Los bebés amamantados que no reciben alimentos ricos en hierro después de los 6 meses
- Bebés que toman fórmula que no está fortificada con hierro

- Bebés que beben leche de vaca o de cabra antes de los 12 meses

Tener niveles bajos de hierro puede afectar a tu bebé en su:

- Capacidad de aprendizaje
- Salud social y emocional
- Desarrollo mental
- Puntajes en pruebas de habilidades motoras

## ¿Qué pasa con el destete iniciado por el bebé?

El destete iniciado por el bebé es una tendencia reciente en la alimentación infantil que permite a los bebés comer con sus dedos cuando se les ofrecen por primera vez los sólidos. Esta práctica pasa por alto algunas habilidades importantes que cada bebé necesita para el desarrollo adecuado de la deglución y la boca. Recomendamos seguir las habilidades de tu bebé y comenzar con alimentos hechos puré y triturados que sean fáciles de tragar. Hablaremos más sobre cómo mejorar la textura de la dieta de tu bebé en los meses posteriores.

Para obtener más información sobre el destete dirigido por bebés, consulta

<https://www.ellynsatterinstitute.org/family-meals-focus/78-baby-led-weaning/>

## Pasos para introducir sólidos

Tu bebé está casi listo, ¡y tú también! Esto es lo que necesitas saber:

- Ofrece alimentos de un solo ingrediente para asegurarte de que el bebé tolera bien cada alimento nuevo.
- Alimenta los alimentos sólidos con una cuchara, no con un biberón.
- Aumenta lentamente el grosor del cereal para ayudar a tu bebé a desarrollar sus habilidades para masticar.
- Comienza con una comida sólida al día y aumenta a dos, para un total diario de 1/3 a 1/2 taza.
- Debes prepararte para avanzar en la dieta del bebé a medida que se desarrolla.

## ¿Y qué hay del agua?

Los bebés que solo están amamantando o son alimentados con biberón no necesitan agua adicional, ya que la leche materna y la fórmula proporcionan todos los líquidos que necesita un bebé. A medida que se introducen los alimentos sólidos, puedes ofrecerle una pequeña cantidad de agua en una taza.

Consulta el boletín del próximo mes para obtener más información sobre cómo presentarle a tu bebé una taza y aumentar la variedad de alimentos que le ofreces.

## ¡Disfruta del entusiasmo del bebé mientras alimentas al más pequeño!

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://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: 5 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.

MF3574S Agosto de 2021

# Alimentando al más pequeño

## 6 Meses

**K-STATE**  
Research and Extension

Grandes cosas están a la vuelta de la esquina para tí y tu hijo más pequeño, ¡y es hora de considerar los próximos pasos en la alimentación!

A estas alturas, tu bebé y tú probablemente estén listos para explorar los alimentos sólidos. Tu bebé se está desarrollando de muchas maneras que indican que está listo; por ejemplo, está sentado con apoyo y muestra que quiere comida al abrir la boca. Introducir a tu bebé en el mundo de los alimentos sólidos en el momento adecuado de su desarrollo lo ayuda a formar nuevos hábitos alimentarios y al mismo tiempo va estableciendo patrones de alimentación saludables.

Entonces, ¿cómo empezar a darle alimentos sólidos a tu bebé? ¡Una comida a la vez! Es importante que tu bebé conozca los alimentos de un solo ingrediente, uno a la vez, y que observes su respuesta a los alimentos. Prueba cada alimento durante 3 a 5 días y comprueba si hay reacciones como

- Dolores de estómago
- Diarrea
- Erupciones cutáneas
- Sibilancias

Luego continúa con el siguiente alimento, trabajando para ampliar los alimentos que acepta tu bebé.

Una vez que tu bebé se sienta cómodo con el cereal para bebés fortificado con hierro, querrás introducir otros alimentos complementarios como puré de verduras y frutas, puré de carnes, puré de huevo duro o de frijoles y yogur natural. Al principio, la textura deberá ser suave y sin grumos, pero pronto el bebé estará listo para más textura. Evita darle a tu bebé cualquier alimento que tenga sal o azúcar agregada. El bebé les sentirá sabor a los alimentos nuevos, por lo que no es necesario agregarles sal o azúcar.

¿Qué pasa si al bebé no le gusta un alimento nuevo? Acepta un “no” por respuesta por un tiempo y vuelve a ofrecerlo más tarde. Es posible que tu bebé necesite



varias presentaciones de un alimento nuevo para que lo acepte.

No solo vas a querer introducir lentamente la cantidad de alimentos que come tu bebé, sino que también querrás aumentar lentamente la cantidad y textura de los alimentos sólidos en la dieta de tu bebé. Comienza con una comida diaria, dándole a tu bebé de 1 a 2 cucharadas de alimentos en puré, luego aumenta gradualmente las comidas y la cantidad de alimentos sólidos con el tiempo. Puedes notar que una vez que el bebé comience a comer más alimentos sólidos, tomará menos leche materna o fórmula. Durante el primer año, la leche materna o la fórmula deben seguir siendo la principal fuente de nutrición del bebé.

Mientras lo alimentas, observa las señales de que tu bebé está lleno:

- Gira la cabeza lejos de la cuchara.
- Mantiene la boca cerrada.
- Pierde interés en la comida y la alimentación.

La seguridad o inocuidad alimentaria sigue siendo

importante al alimentar a tu niño más pequeño, ya sea que prepares tu propia comida para bebés o uses comida para bebés comprada en la tienda. Lávate las manos antes de alimentarlo y usa una cuchara limpia para poner pequeñas cantidades de comida del frasco o recipiente en un plato de comida limpio. Alimentarlo directamente del frasco o recipiente y guardar las sobras puede introducir gérmenes en la comida de tu bebé y enfermarlo.

¿Tu bebé está “ayudando” con la alimentación? Aunque esta es una buena señal, ¡puede hacer que la alimentación sea un desafío y un desorden! Esta sugerencia puede ayudar. Usa dos cucharas: una para que tú lo alimentes y otra para que el bebé la sostenga. Esto ayudará al bebé a practicar sus habilidades, pero debes esperar que algo de comida termine en la cara de tu bebé, las manos, el babero o más allá. Los niños aprenden mucho sobre los alimentos al tocarlos, explorarlos y arrojarlos. Jugar con la comida es una parte importante de su desarrollo y les ayuda a aceptar nuevos alimentos y texturas.

¡Tú y tu bebé están trabajando lenta y constantemente hacia el objetivo de aceptar los mismos alimentos que toda la familia disfruta junta!

## Cubos de aprendizaje: La taza del bebé



La taza entrenadora (con boquilla o sorbete) es una herramienta de entrenamiento para ayudar a tu bebé en la transición del pezón a una taza normal.

- Elige una taza que sea liviana y fácil de manejar para manos pequeñas cuando tu bebé esté listo para sostenerla.
- Elige tazas con pocas partes para que puedan limpiarse y desinfectarse fácilmente.
- Evita los vasos con válvulas porque el bebé tendrá que succionar como si bebiera de un biberón y no aprenderá a tomar sorbos o beber del vaso.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://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: 6 meses*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

## Más sobre el destete dirigido por bebés

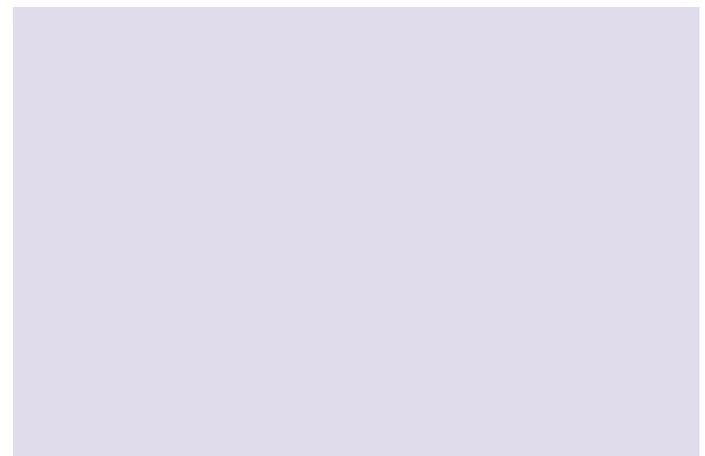
El nombre es confuso porque los bebés **no se están destetando** de la leche materna ni de la fórmula. Todavía obtendrán la mayor parte de su nutrición de la leche materna (o fórmula infantil) durante su primer año de vida.

La introducción lenta de nuevos alimentos, sabores y texturas ayuda a tu bebé a desarrollar las habilidades y la confianza para probar y aceptar los alimentos de la familia y convertirse en un niño que come en forma competente.

- Ofrécele una taza con leche materna (o fórmula) y agua a la hora de las comidas.
- Ofrécele una taza con agua durante la merienda o entre comidas.
- Espera hasta que tu bebé cumpla un año antes de ofrecer jugo de frutas.

El próximo mes, en el séptimo mes, discutiremos más cosas en las que debes pensar mientras agregas variedad a las comidas y refrigerios de tu bebé.

## ¡Disfruta de los nuevos desafíos 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.

Es probable que tu bebé de 7 meses haya comenzado a comer alimentos sólidos y esté mostrando más interés en la comida y la hora de comer en familia. El mes pasado, hablamos sobre comenzar con sólidos como el cereal para bebés. Una vez que tu bebé se sienta cómodo con el cereal para bebés fortificado con hierro, querrás comenzar a agregar otros alimentos a su dieta. Las verduras y las frutas son especialmente importantes para la buena salud y ahora es el momento de ayudar a tu bebé a desarrollar opciones de alimentación saludables para toda la vida.

Disfruta de esa mirada de asombro cuando tu bebé prueba por primera vez un vegetal nuevo. Puedes comenzar con puré de verduras cocidas que estaban frescas o congeladas, o puedes decidir comprar alimentos para bebés en la tienda. Si preparas tus propios alimentos para bebés, deja que el bebé experimente el sabor natural de la verdura sin agregar sal ni azúcar. Las verduras enlatadas tienen demasiada sal y sus riñones jóvenes tienen dificultades para tolerarlas.

Recuerda introducir nuevas verduras y frutas de una en una. Observa a tu bebé de cerca durante 3 a 5 días para detectar cualquier reacción. Espera a introducir alimentos mixtos como cereales mixtos, vegetales mixtos y cenas y postres hasta que tu bebé haya probado cada ingrediente individualmente para asegurarte de que puede tolerarlos.

### Cubos de aprendizaje: Los líquidos y el cuidado dental



Una vez que le salen los dientes a tu bebé, pueden desarrollar caries. Cualquier líquido con azúcar, agregado o de origen natural, puede causar caries, por lo que solo ofrécele leche materna o fórmula en un biberón o taza a la hora de comer. Como se mencionó el mes pasado, los bebés no necesitan jugo de frutas hasta los 12 meses o más y luego solo de 1 a 2 onzas



por taza. Demasiado jugo demasiado pronto también puede afectar el apetito de tu bebé. Estará demasiado lleno para comer y beber los otros alimentos nutritivos que necesita. Demasiado jugo también puede causar diarrea.

Tu bebé tampoco necesita bebidas que no sean buenas para sus dientes o su cuerpo en crecimiento, como:

- Sodas y otros líquidos endulzados
- Bebidas que contienen edulcorantes artificiales
- Bebidas que contienen cafeína: té, café y bebidas energéticas
- Infusiones de hierbas

El cuidado dental es un gran hábito para comenzar temprano. Incluso si tu bebé no tiene dientes, puedes limpiarle las encías suavemente con un paño húmedo limpio o una gasa después de cada comida y refrigerio. Para mantener sus encías y dientes sanos, no lo acuestes con un biberón o una taza entrenadora. Y si le ofreces una taza entre comidas y bocadillos, simplemente ofrécele agua para evitar exposiciones frecuentes a los líquidos que causan caries.

Los patrones de alimentación de tu bebé pronto comenzarán a parecerse a los hábitos alimenticios del resto de tu familia. Come cereal una o dos veces al día, puede estar comiendo frutas y verduras, y puede estar trabajando para recoger alimentos blandos y “gomosos”. ¿El bebé ya se ha unido a la familia a la hora de comer? ¡Ahora es un buen momento! Se

beneficiará no solo de comer alimentos saludables, sino también del tiempo social.

**¡Disfruta de las habilidades de crecimiento de tu bebé mientras alimentas al más pequeño!**

## Directrices para la alimentación de bebés sanos, desde el nacimiento hasta los 12 meses de edad

Edad	Leche materna o fórmula infantil	Productos a base de granos	Verduras	Frutas	Alimentos ricos en proteínas
Del nacimiento a los 6 meses	Desde el nacimiento hasta los 6 meses Los recién nacidos amamantan de 8-12 veces al día. Los bebés alimentados con fórmula deben consumir de 2-3 onzas de fórmula cada 3-4 horas y a los 6 meses consumir 32 onzas / día.	Ninguno	Ninguna	Ninguna	Ninguno
6-8 meses	Los bebés amamantados continúan amamantando según el consumo. Los bebés alimentados con fórmula ingieren alrededor de 24-32 onzas. Las cantidades varían según la evaluación nutricional individual. La ingesta de leche materna o de fórmula puede disminuir a medida que aumentan los alimentos complementarios	Aproximadamente 1-2 onzas de cereales infantiles fortificados con hierro, pan, trozos pequeños de galletas saladas	Aproximadamente 2-4 onzas de verduras cocidas, simples, coladas / en puré / machacadas	Aproximadamente 2-4 onzas de frutas simples, coladas / en puré / machacadas	Aproximadamente 1-2 onzas de carne, aves, pescado, huevos, queso, yogur o legumbres; todos colados / hechos puré / machacados
8-12 meses	Guíe / anime a las madres que amamantan y continúe apoyando a las madres que eligen amamantar más allá de los 12 meses. Los bebés alimentados con fórmula ingieren alrededor de 24 onzas. Las cantidades varían según la evaluación nutricional individual	Aproximadamente 2-4 onzas de cereales infantiles fortificados con hierro; otros granos: galletas para bebés, pan, fideos, maíz, sémola, trozos de tortilla blanda	Aproximadamente 4-6 onzas, molidas / finamente picadas / cortadas en cubitos	Aproximadamente 4-6 onzas, molidas / finamente picadas / cortadas en cubitos	Aproximadamente 2-4 onzas de carne, aves, pescado, huevos, queso, yogur o puré de legumbres; todos molidos / finamente picados / cortados en cubitos

Reimpreso de USDA, Nutrición y alimentación infantil de WIC. Abril de 2019

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://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: 7 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.

# Alimentando al más pequeño

## 8 Meses

**K-STATE**  
Research and Extension

El mes pasado, te indicamos sobre las habilidades cambiantes de tu bebé y un aumento gradual en la textura y variedad de los alimentos. A medida que tu bebé comience a comer alimentos de mesa aptos para la familia, entre los 7 y los 10 meses, tú querrás continuar aumentando la variedad y las texturas de los alimentos que le ofreces.

Como se menciona en nuestro boletín informativo de 4 meses, el consejo sobre alergias para alimentar a los bebés ha cambiado. Investigaciones recientes respaldan la introducción de una amplia variedad de sólidos cuando tu bebé esté listo para ellos. Esperar más o evitar algunos alimentos hasta que el bebé tenga un año, como los huevos, el pescado y el trigo, no parece prevenir las alergias alimentarias. De hecho, puede provocar alergias en el bebé más adelante porque los alimentos nuevos ayudan a que se desarrolle el sistema inmunológico del bebé. Por lo tanto, introduce una variedad de alimentos durante este período de crecimiento y adaptación, y continúa observando a tu bebé para detectar cualquier reacción o signo de intolerancia como lo indicamos en el mes 6.

Introducir carne puede ser un desafío, porque tu bebé puede tener pocos dientes y los dientes de leche no son los que pueden soportar ciertos tipos de carne. Además, los músculos de la boca y la mandíbula del bebé deberán crecer, desarrollarse y practicar la masticación de estas texturas nuevas. Entonces, piensa en los tipos de carnes que ofreces. Las carnes molidas y las carnes de ave suaves no serán un problema porque se pueden picar finamente. Es posible que sea necesario moler o cortar las carnes más duras en trozos muy pequeños. Después de moler o cortar, agrega un poco de humedad a la carne, como leche materna, fórmula o incluso una verdura favorita; esto también ayudará a que tu bebé mastique y trague con éxito.

Continúa mejorando la textura de la comida de tu bebé a medida que avanzan sus habilidades. Usa un



tenedor o un machacador de papas para quitar los grumos grandes. Aunque será complicado al principio, tu bebé disfrutará alimentándose por sí mismo con pequeños trozos de una variedad de alimentos. A medida que sus habilidades crezcan, podrá tomar alimentos con los dedos en lugar de agarrarlos con la palma. La hora de la comida se volverá más ordenada a medida que desarrolle aún más esas habilidades de autoalimentación.

Cuando tu bebé prueba alimentos nuevos, ocasionalmente puede tener reflejo de arcada o de vómito al masticar y tragar. Las arcadas son un reflejo de seguridad que evita que se asfixie y se produce cuando un bebé se lleva demasiada comida a la boca o si la comida está demasiado atrás y adentro de su boca. A diferencia de los adultos, el reflejo de arcada de un bebé de 7 a 9 meses está situado alrededor de la mitad de la lengua, por lo que se espera que tenga arcadas en algún momento cuando comience a probar alimentos sólidos. Las arcadas son una respuesta protectora que ayuda al bebé a aprender sobre la textura y el tamaño del bocado.

Tener una arcada no es lo mismo que asfixiarse. Observa a tu bebé de cerca para ver si simplemente tiene arcadas y puede mover el aire y la comida, o si realmente se está asfixiando y no puede respirar.

## Cubos de aprendizaje: Consejos de inocuidad alimentaria y de salud



- Cómo prevenir la asfixia:
  - Asegúrate de que tu bebé esté siempre sentado en forma erguida durante las comidas.
  - Asegúrate de que la comida presentada tenga la forma, el tamaño y la textura adecuados para el bebé.
  - Corta la comida en tiras largas que pueda agarrar entre sus puños.
  - Nunca dejes a tu bebé solo con la comida.
- Evita los alimentos que pueden causar asfixia como maíz, nueces, palomitas de maíz, zanahorias crudas, semillas, uvas o salchichas. Corta en cubos o pica los trozos grandes de comida en trocitos más pequeños.
- Sirve la comida del bebé sin condimentar, sin necesidad de agregar sal o azúcar.
- Evita las bebidas endulzadas con azúcar, las bebidas que contienen cafeína y los tés de hierbas.



- Evita las carnes procesadas, los alimentos fritos y los bocadillos como las papas fritas.
- No le des miel al bebé hasta después de un año, porque la miel puede contener botulismo y los bebés pequeños pueden enfermarse gravemente.
- Evita servir alimentos que estén demasiado calientes para el bebé. Está bien servir alimentos fríos, ya que a la mayoría de los bebés no les importa.

El próximo mes, hablaremos sobre la importancia de los bocadillos.

**¡El cambio es la clave a la hora de alimentar al más pequeño!**

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://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: 8 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.

# Alimentando al más pequeño

## 9 Meses

**K-STATE**  
Research and Extension

A estas alturas, tu bebé ha avanzado un largo camino para alimentarse solo. Idealmente, sus comidas son con el resto de la familia y él te está ayudando (¿o tú lo estás ayudando a él?) con su alimentación. A la edad de 9 meses, tu bebé está logrando agarrar en forma más precisa; ahora puede tomar objetos con el pulgar y el índice. Piensa en los muchos bocadillos que podrías ofrecerle.

Una nota sobre la variedad. Tu bebé es un individuo y puede tener gustos y aversiones que tú no tienes. Asegúrate de ofrecerle una variedad amplia de alimentos, incluso algunos que no te gusten. Está en edad de formarse opiniones sobre la comida, pero en este momento, cuando la comida es una aventura, ¡está especialmente abierto al descubrimiento!

Este mes debes continuar mejorando la textura y variedad de la dieta de tu bebé. Recuerda, uno de los objetivos de alimentar a tu niño más pequeño es evaluar continuamente sus habilidades y preparación, y avanzar hacia lo mejor: ¡la comida de mesa! Algunos bebés están listos antes que otros, y algunos bebés tienen más espíritu de aventura y descubrimiento y pueden estar más abiertos al cambio a alimentos sólidos. Como dijimos antes, los cuidadores más exitosos son aquellos que siguen el ejemplo del bebé.

Los bebés varían en cómo ven el biberón o la lactancia en este momento. Algunos bebés realmente quieren y necesitan la cercanía del biberón / la lactancia, y les reconforta continuar.



Otros son tan curiosos e independientes que casi parecen insultados por la rutina tranquilizadora. Tu bebé puede estar en algún punto intermedio. Simplemente sigue el ejemplo del bebé y ajusta la cantidad de sólidos y líquidos que le ofreces en las comidas y bocadillos. A estas alturas, si tu bebé está comiendo sólidos, especialmente alimentos de mesa, es posible que desees ofrecerle el pecho o la fórmula después de la comida, para alentar al bebé a adoptar una dieta más sólida.

Hablando de bocadillos, a tu bebé probablemente le irá bien con la alimentación entre comidas, porque todavía no tiene un estómago lo suficientemente grande como para pasar directamente de una comida a la siguiente sin “reabastecerse de combustible”. De esta manera, el bebé puede comer con la familia, sin tener mucha hambre entre comidas.

## Cubos de aprendizaje: Comer con los dedos



- Pequeños trozos de queso suave
- Trozos de verduras cocidas: batata dulce, zanahorias, guisantes, frijoles, calabacines
- Galletas saladas tipo oblea y trozos de cereal tipo Cheerios
- Pasta bien cocida
- Huevos revueltos
- Trozos o rodajas de frutas suaves y peladas
- Aguacate maduro
- Pequeños trozos suaves y blandos de carne, pollo y pescado cocidos

Mira lo lejos que han llegado los dos en nueve rápidos meses. Relájate: Tú y tu niño más pequeño (el verdadero experto en esto) pueden saborear el sabor de una alimentación exitosa.



¡El próximo mes hablaremos sobre las crecientes habilidades de tu bebé con una cuchara!

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://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: 9 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.

# Alimentando al más pequeño

## 10 Meses

**K-STATE**  
Research and Extension

El mes pasado, hablamos sobre los bocadillos, ¡una excelente manera para que tu niño aprenda sobre la textura y los sabores de los alimentos nuevos, desarrolle esas habilidades de autoalimentación y experimente la satisfacción de llevar la comida a su propia boca! Los bocadillos son un paso importante y práctico en el desarrollo del bebé, pero la alimentación con cuchara es otra habilidad valiosa que está aprendiendo.

En el sexto mes mencionamos que tu bebé podría aceptar alimentarse mejor si tuviera una cuchara con la que “trabajar”. A estas alturas, probablemente esté tratando de llevarse la comida a la boca con una cuchara, y esto puede estar poniendo a prueba tu paciencia. Consuélate con el hecho de que la mayoría de los bebés no logran realmente tener buena habilidad de usar la cuchara hasta después de su primer cumpleaños, y tú le estás ayudando a mejorar sus habilidades motoras. Probablemente te volverás hábil para “turnarte” con tu bebé; él se alimentará solo con una cuchara y, si no es demasiado independiente, es posible que te permita ofrecerle una cucharada también.

Si aún no lo has hecho, has que tu niño se una al resto de la familia en la mesa. A esta edad les gusta ser parte de la hora de comer en familia. Cuando ofrezcas alimentos de la mesa, asegúrate de que sean nutritivos, lo suficientemente pequeños para que el bebé los levante y lo suficientemente blandos para que el bebé los mastique. Un plato saludable contiene frutas, verduras, proteínas (carnes suaves, aves, pescado o legumbres) y granos (cereal, pasta o pan fortificados).

Si bien es importante que tu bebé tenga alimentos suaves y húmedos mientras se esfuerza para comer la comida de la mesa, asegúrate de que cualquier



alimento con proteínas esté bien cocido. Cocina las carnes, aves y huevos hasta que estén bien cocidos, porque los bebés son particularmente propensos a enfermarse por comer alimentos con proteínas mal cocidos.

Continúa ofreciendo una variedad de alimentos y texturas nuevas a tu niño; lo estás ayudando a convertirse en una persona capaz de comer en forma competente de por vida. Mientras trabajas para mejorar la dieta de tu bebé, recuerda que él está trabajando duro para dominar estas nuevas habilidades. Toma un momento para elogiar esos esfuerzos, incluso si el proceso a veces se complica.



### Cubos de aprendizaje: Elógialo por su progreso

- ¡Sé paciente! El desorden o revoltijo es en realidad progreso.
- Espera que los gustos del bebé cambien. Si rechaza un alimento, ofrécelo unos días después.

- Muéstrale al bebé lo que quieres que aprenda. ¡Usa una taza o cuchara y disfruta de la comida!
- Espera que la taza de beber tenga “fugas”, especialmente al principio.
- ¡Elogia a tu niño más pequeño incluso por los pequeños éxitos!

¿Has notado cómo hemos usado “bebé” y “niño” en el boletín de este mes? Encaja, ¿no? Tu bebé se está moviendo hacia la etapa de niño pequeño y gradualmente está dejando atrás muchos de los rasgos de alimentación y desarrollo del bebé que tenía. Al mismo tiempo, puede probar una nueva habilidad y luego recurrir a métodos familiares. Tu paciencia, apoyo y buen humor ayudarán a tu niño a pasar sin problemas a la niñez.

El mes que viene hablaremos sobre el destete.

**Hasta entonces, ¡nuestros mejores deseos en la alimentación del más pequeño!**



## Referencia

<https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://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: 10 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.

MF3580S Agosto de 2021

# Alimentando al más pequeño

## 11 Meses

**K-STATE**  
Research and Extension

El mes pasado hablamos sobre cómo tu bebé está avanzando para ser más independiente al querer alimentarse solo con una cuchara y comer bocadillos. Puede parecer más un niño pequeño que un bebé en sus patrones de alimentación, y esto presentará nuevos desafíos para ustedes, los padres. Rebanando, picando y triturando un poco, la comida de mesa puede constituir la mayor parte de la dieta de tu niño a estas alturas. Probablemente esté bebiendo leche materna o fórmula de una taza con las comidas y exija participar en las comidas familiares, si aún no está incluido.

Cuando tu niño come la comida de la mesa y ha comenzado a beber de una taza, está camino al destete, pero ten en cuenta que no hay reglas sobre el “momento adecuado” para el destete, depende del bebé y la mamá. El destete del biberón o de la lactancia materna es un proceso gradual y varía en el tiempo de un niño a otro. Una vez más, asegúrate de seguir el ejemplo de tu niño: a medida que crece su interés por la comida de mesa y la taza, puede perder interés en el biberón o la lactancia, al menos a la hora de comer. La lactancia materna o la alimentación con biberón aún pueden ser la opción del bebé para los refrigerios entre comidas y para las tomas nocturnas y tempranas de la mañana.

Una señal segura del crecimiento de tu bebé es una mayor independencia. Tu bebé querrá alimentarse solo y puede resistirse a tus esfuerzos por “ayudar”. Este no es un momento limpio y ordenado en las experiencias de alimentación de tu niño, pero se espera y se necesita para su desarrollo. Aprenderá que las comidas son agradables, la comida sabe bien y que es una persona bastante inteligente para poder alimentarse solo. Todavía no conoce los hábitos desordenados y malos; esas son nuestras opiniones sobre los eventos. Por lo tanto, recuerda que esta etapa pasará, prepara un área que se pueda limpiar



después y únete a tu niño para una comida agradable. Tu niño recompensará tu atención a sus “peticiones” convirtiéndose en un niño pequeño más razonable y agradable.

Es hora de un recordatorio sobre nutrición. Tu bebé todavía es bastante pequeño y solo puede contener una pequeña cantidad de comida y líquido a la vez, ¡así que asegúrate de que la comida y la bebida sean saludables y nutritivas! A veces, los padres o familiares piensan que es lindo ofrecerle a los bebés gaseosas, papas fritas, dulces o postres ricos. Los bebés se sienten aún más atraídos por los dulces, la sal y el azúcar que los adultos, y su fuerte gusto por los alimentos dulces y con “calorías vacías” (alimentos que agregan calorías, pero no mucho más en cuanto a nutrición) se desarrollará rápidamente si se les presentan estos alimentos. Por lo tanto, resiste la tentación de ofrecerle estos alimentos a tu niño. Habrá mucho tiempo después para que él los descubra. Ahora mismo, ofrécele comidas, refrigerios y bebidas nutritivas. Las frutas, las verduras, los

cereales y los alimentos con proteínas le darán un sabor especial a tu bebé y tú le estarás haciendo a él (y a sus dientes) un gran favor.

## Cubos de aprendizaje: ¿Estás pensando en el destete?



- Los bebés deben tomar leche materna o fórmula hasta cumplir un año de edad. Sin embargo, al año, los bebés deben beber de una taza y no del biberón.
- La decisión de dejar de amamantar es un asunto individual para la madre y el bebé, por lo que la lactancia puede continuar tanto tiempo como la mamá y el bebé lo deseen.
- Cuando esté listo para dejar el biberón:
  - Disminuye gradualmente la cantidad de veces que tu niño recibe un biberón cada día.
  - Se consistente. Por ejemplo, si has dejado de darle el biberón a tu niño al mediodía, no “cedas” en un mal día.
  - Dale más atención a un bebé quisquilloso (y un trago de una taza) en lugar de un biberón.
  - No comiences a destetarlo cuando tu niño esté enfermo o molesto.



El próximo mes esperamos que tu bebé cumpla un año. Hablaremos sobre un patrón de alimentación saludable para los niños pequeños, así como sobre las porciones para niños.

## ¡Disfruta de la interacción de alimentar al más pequeño!

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://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: 11 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.

Que momento tan emocionante para tu bebé y para ti. A medida que tu bebé se acerca a su primer cumpleaños, está aprendiendo y dominando muchas habilidades y destrezas. En muchos sentidos, se parece mucho a un niño mayor. Aunque se está moviendo en esa dirección, queremos hablar sobre algunas necesidades únicas del niño de 12 meses.

Para empezar, un patrón de alimentación saludable debes incluir una variedad de alimentos ricos en calcio, vitaminas A, C y D y hierro. Esta variedad de alimentos proporcionará las vitaminas y minerales que tu niño necesita para prosperar.

### Cubos de aprendizaje: Alimentos con alto contenido de ...



Vitamina C	Vitamina A	Hierro
Albaricoque	Brócoli	Fuentes animales: carne de res, cerdo, cordero, ternera
Brócoli	Zanahorias	Pollo / pavo, especial- mente aves de corral de carne oscura
Melón	Calabaza	Fuentes vegetales: Verduras de hojas verde oscuro
Toronja	Vegetales mixtos	Cereal fortificado con hierro
Naranja	Espinaca	Frijoles, legumbres, lentejas, tofu
Espinaca	Calabacín amarillo	Fresas

Combinar alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C ayuda a tu bebé a absorber mejor el hierro.



Otra pregunta que puede surgir en este momento es “¿qué debería estar bebiendo mi bebé?” Los pediatras y los profesionales de la salud alientan a los padres a continuar con la leche materna o la fórmula infantil hasta cumplir al menos 1 año. A la edad de 12 meses, tu bebé probablemente esté listo para la leche de vaca y debe ser leche ENTERA. ¿Por qué es importante la leche entera? La grasa de la leche entera es esencial para el desarrollo correcto del sistema nervioso de tu bebé. Tu bebé todavía no engorda mucho por medio de otros alimentos en su dieta, y la grasa es necesaria para una buena salud. A menos que su pediatra diga lo contrario, querrás continuar con la leche entera hasta que tu niño tenga 2 años. Después de eso, una leche baja en grasa será una buena opción. La leche entera también es una gran fuente de calcio, vitamina D y proteínas.

Puedes notar que el apetito de tu niño quizás no sea tan grande como lo era entre los 8 y los 9 meses de edad, o puedes notar que tu niño tiene más hambre a la hora de las comidas y los bocadillos que antes. Los bebés tienen períodos de crecimiento acelerados y estarán hambrientos y quieren energía para apoyar

su crecimiento. Es posible que tu bebé ya esté caminando o gateando rápidamente de aquí para allá. Todo ese ejercicio necesita energía. Entonces, ¿cuánto debes alimentar a tu bebé?

Aquí hay un patrón de comida diario de muestra para tu bebé de 12 meses:

<p><b>¿Qué incluye un desayuno?</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche (4 fl oz o ½ taza)</li> <li>• Vegetales, Frutas o ambos (¼ taza)</li> <li>• Granos (½ oz eq)</li> <li>• A veces en el desayuno servimos carne/ sustituto de carne (como huevos, yogur u otros alimentos) en vez de granos.</li> </ul>
<p><b>¿Qué incluye un almuerzo o cena?</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche (4 fl oz o ½ taza)</li> <li>• Carnes/Sustitutos de carne (1 oz eq)</li> <li>• Vegetales (¼ taza)</li> <li>• Frutas (¼ taza)</li> <li>• Granos (½ oz eq)</li> </ul>
<p><b>¿Qué incluye una merienda o refrigerio? Elija 2:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche (4 fl oz o ½ taza)</li> <li>• Carnes/Sustitutos de carne (½ oz eq)</li> <li>• Vegetales (½ taza)</li> <li>• Frutas (½ taza)</li> <li>• Granos (½ oz eq)</li> </ul>

*fl oz = onzas fluidas; oz = onzas; oz eq = equivalente en onzas*

*Los equivalentes en onzas son una forma de medir las cantidades de alimentos. ¿Qué cuenta como equivalente a una onza (oz-equiv) de granos? En general, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal listo para comer o ½ taza de arroz cocido, pasta cocida o cereal cocido puede considerarse equivalente a 1 onza del grupo de los granos.*

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://www.bookstore.ksre.ksu.edu)

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

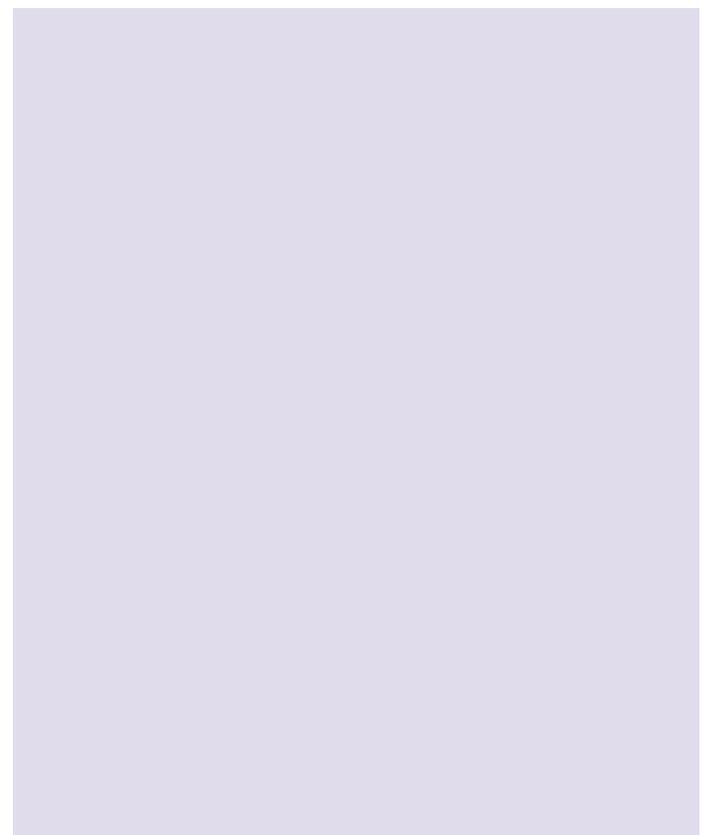
El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Sandy Procter, Ph.D, RD / LD, y Lisa Martin, MPH, RD / LD, *Alimentando al más pequeño: 12 meses*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

Deja que esto sirva como una guía: No todos los días encajarán perfectamente en este patrón, pero las cantidades y la variedad descritas aquí son importantes para el crecimiento y la salud del bebé.

## Para más información

<https://www.fns.usda.gov/tn/mealtimes-toddlers-family-handout>

[https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/Mealtime\\_with\\_Toddlers\\_Family\\_handoutsSP.pdf](https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/Mealtime_with_Toddlers_Family_handoutsSP.pdf)



## 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.

# Alimentando al más pequeño

**K-STATE**  
Research and Extension

*¿Estás pensando en amamantar?  
¡Bien por ti y por tu bebé también!*

¿Tienes preguntas sobre la lactancia materna? Muchas mamás las tienen, incluso las experimentadas. Aquí hay algunas preguntas frecuentes y respuestas de expertos, ¡y de las propias mamás!

**¿Por qué debería yo amamantar?** La lactancia materna es un alimento importante para tu bebé: provee una combinación de alimentos y medicamentos hechos a la medida. La leche materna también cambia a medida que tu bebé crece. El amamantamiento:

- Ofrece todos los nutrientes que los bebés necesitan para su mejor crecimiento y desarrollo.
- Ayuda a los bebés a combatir infecciones y enfermedades ANTES de que su sistema inmunológico esté completamente desarrollado y durante el tiempo que esté amamantando.
- Provee todo lo que tu bebé necesita durante los primeros seis meses de vida.

### **Beneficios para la salud del bebé:**

- Sistema inmunológico más saludable.
- La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula.
- Disminución del riesgo de alergias.
- Ayuda al desarrollo del cerebro.
- Disminución del riesgo de obesidad infantil.

Los bebés que son amamantados o que se alimentan con leche materna extraída tienen un riesgo menor de síndrome de muerte súbita del lactante, o SMSL, en comparación con los bebés que nunca fueron alimentados con leche materna. Según las investigaciones, cuanto más tiempo amamantes exclusivamente a tu bebé (es decir, no lo complementes con fórmula o alimentos sólidos), menor será su riesgo de SMSL.



Para obtener más información, visita: [https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/2018-11/Breastfeed\\_Baby\\_SIDS\\_final.pdf](https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/2018-11/Breastfeed_Baby_SIDS_final.pdf)

### **Beneficios para la salud de la madre que amamanta:**

- Pérdida de peso más fácil.
- El útero vuelve a su tamaño normal más rápidamente.
- Riesgo reducido de algunos tipos de cáncer.
- Reducción del riesgo de algunas enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

La lactancia materna les ayuda a ti y a tu bebé a saber cuánto necesitan comer. Los bebés pueden saber cuándo han comido lo suficiente y las mamás que amamantan aprenden a confiar en las señales de saciedad de su bebé.

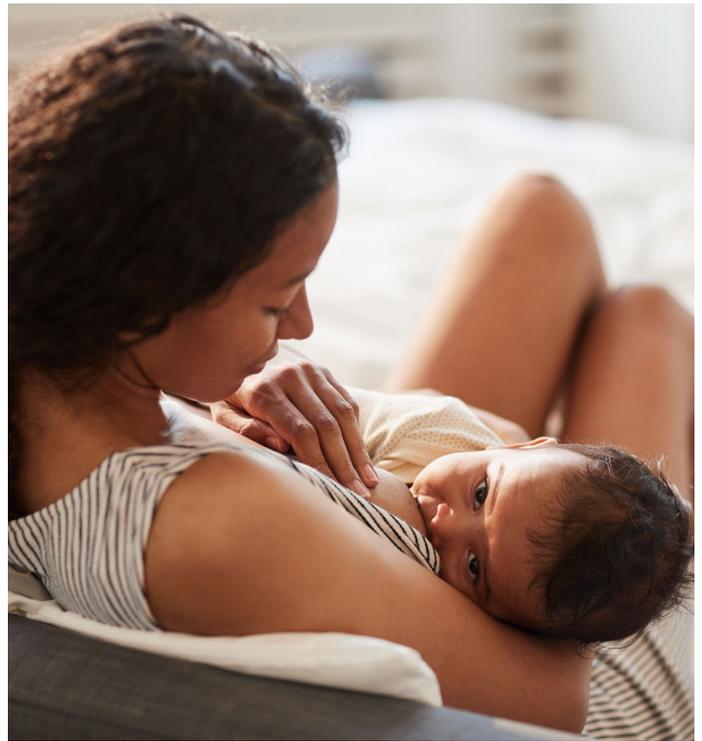
¡La lactancia materna también es importante para la mamá! La lactancia materna, incluso durante un período breve, reduce significativamente las probabilidades de que una mujer padezca diabetes tipo 2 en el futuro. La lactancia materna ayuda a reducir el riesgo de que una madre padezca ciertos cánceres de mama y de ovario. Las mujeres que amamantan tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares (corazón) y también hipertensión (presión arterial alta) que las madres que nunca amamantaron.

**¡Alimentar a mi bebé es un trabajo importante! ¿Cómo sabré si estoy amamantando lo suficientemente bien?** Es cierto, alimentar a tu bebé es muy importante y hay varias formas de saber que la relación de lactancia entre ti y tu bebé está funcionando bien. Recuerda, aunque la lactancia materna es natural, es un proceso aprendido, tanto para ti como para tu bebé. Ambos mejorarán con un poco de práctica y paciencia de su parte.

Puedes darte cuenta de que el bebé está recibiendo mucha leche de varias maneras. Una forma es el aumento de peso. Es normal que un recién nacido pierda un poco de peso justo después del nacimiento, pero después de varios días, es típico que los bebés aumenten entre  $\frac{1}{2}$  onza y una onza cada día hasta los 3 meses de edad. Pesarán a tu bebé en cada chequeo médico; por lo tanto, habla con el proveedor de servicios de salud o el médico de tu bebé para asegurarte de que esté aumentando la cantidad de peso adecuada.

También podrás saber si tu bebé está recibiendo suficiente leche materna contando la cantidad de pañales mojados y sucios cada día. La cantidad de pañales mojados y sucios aumenta alrededor del día 3 o 4 después del nacimiento, por lo general a cinco o seis pañales mojados y tres pañales sucios cada día.

Hablando de pañales sucios: a medida que cambia tu leche, también lo harán las heces de tu bebé. Al principio, las heces serán negras y pastosas como alquitrán. Después serán de verdosas a amarillentas, después se volverán amarillas, líquidas y grumosas. Alrededor de 10 a 15 días después del parto, tu bebé puede defecar después de cada alimentación o con menos frecuencia.



**¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé?** Los bebés recién nacidos se amamantan con frecuencia, hasta de 8 a 12 veces en 24 horas. Al nacer, la barriga de tu bebé puede contener solo una cucharadita, pero crecerá gradualmente (ver la Figura 1 en la página 4). Los bebés no suelen comer a horas regulares, pero tu bebé te avisará cuando tenga hambre. Alimenta a tu bebé cuando muestre señales de hambre, como:

- se mueve inquietamente al dormir,
- se despierta y está alerta,
- abre la boca cuando se le tocan los labios, o se lame o chasquea los labios,
- se chupa los dedos o los puños,
- busca o gira la cabeza para buscar el pezón de la madre.

Un bebé hambriento mostrará signos de hambre ANTES de comenzar a llorar, y es reconfortante para el bebé que comience a amamantar antes de llorar. Los bebés lloran por muchas razones y el hambre es solo una. Un bebé que llora quizás necesite calmarse un poco más antes de que pueda agarrarse con éxito a tu pecho y comenzar a amamantar.

Al alimentar a tu bebé con frecuencia, tus senos producirán más leche. Los senos vacíos producen leche, por lo que no es necesario esperar a que se

“llenar”. La lactancia materna temprana y frecuente es la clave para producir mucha leche.

**¿Puedo alimentar a mi bebé con leche materna y con fórmula?** Alimentar con fórmula para bebés durante el primer mes puede dificultar que tu cuerpo produzca suficiente leche materna. Cada onza de fórmula que toma el bebé es una onza menos de leche materna que tu cuerpo producirá. Además, si le das biberones demasiado pronto, es posible que el bebé prefiera el flujo de leche más rápido del biberón y se sienta frustrado con tu pecho.

**¿Duele amamantar?** Amamantar no debe ser una experiencia dolorosa. Al igual que con cualquier habilidad nueva, hay un período de adaptación, por lo que es posible que sientas algunas molestias al principio. Pero si experimentas un dolor que dura más de unos pocos segundos, generalmente es una señal de alerta de que algo anda mal. También significa que es posible que tu bebé no esté recibiendo tanta leche como podría. El personal de lactancia de WIC puede ayudar, al igual que otros proveedores de apoyo a la lactancia. Pídele a tu proveedor de atención médica información sobre el apoyo a la lactancia materna en tu área y habla con otras personas que hayan amamantado (madres, abuelas, hermanas, amigas) que puedan ofrecerte buena información y asistencia. Visita el directorio de recursos locales en el sitio web de la Coalición de Lactancia Materna de Kansas para encontrar ayuda local sobre la lactancia: <https://ksbreastfeeding.org/local-resources/>

**¿Amamantar hará que mis senos pierdan su forma?** Es posible que tus senos se vean diferentes después de que termines de amamantar, pero el cambio se debe a algo más que a la lactancia. El embarazo, desde muy temprano, hace que los senos crezcan y los ligamentos que sostienen los senos se estiren. Estos cambios ocurren de todos modos, independientemente de que la madre decida amamantar o no. Es probable que tus senos vuelvan a su tamaño normal de copa una vez que dejes de amamantar. De hecho, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP por sus siglas en inglés) dice que es más probable que la edad, la gravedad y el aumento de peso provoquen cambios en el tamaño de los senos de una mujer que la lactancia.

**¿Puedo continuar amamantando si regreso al trabajo o la escuela?** ¡Sí! Vas a querer hacer un plan. Habla con tu jefe antes de tener al bebé sobre tu necesidad de tener tiempo para extraer leche y un espacio privado que no sea un baño. Busca un proveedor de cuidado de niños que sea “amigable con la lactancia materna” cerca de tu trabajo o escuela. Puedes usar un extractor de leche para recolectar la leche y una bolsa más fría de “hielo azul” para almacenar la leche para tu bebé mientras estás en el trabajo. Planea comenzar a bombear 1 o 2 semanas antes de volver al trabajo para acostumbrarte a bombear. Solo necesitarás alrededor de 10 a 12 onzas de leche para llevar a la guardería en tu primer día de regreso. Para obtener más consejos sobre cómo extraer y almacenar la leche materna de manera segura, consulta: <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3200.pdf>.

Para obtener más información sobre la alimentación infantil y otros temas, comunícate con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State.

## Referencias:

Schwarz EB y Nothnagle M. Los beneficios de la lactancia para la salud materna. *Am Fam Physician*. 2015 1 de mayo; 91 (9): 602-604.

Amamantando a tu bebé. Medicina de Johns Hopkins. Consultado el 23 de febrero de 2021 en: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/breastfeeding-your-baby>

Masters M. Cambios en los senos después de la lactancia. Consultado el 24 de febrero de 2021 en: <https://www.whattoexpect.com/first-year/breastfeeding/breasts-after-breastfeeding/>

Oficina de Salud de la Mujer. Tu guía para la lactancia materna. Consultado el 3 de marzo de 2021 en: <https://www.womenshealth.gov/files/your-guide-to-breastfeeding.pdf>.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Servicio de Alimentación y Nutrición. WIC. Conceptos básicos sobre lactancia materna para mamás: Respuestas a tus preguntas sobre lactancia materna. FNS-737. Agosto de 2018. Consultado el 12 de febrero de 2021 en: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Apoyo para la lactancia materna de WIC. Cuánta leche necesita tu bebé. Consultado el 16 de marzo de 2021 en: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/how-much-milk-your-baby-needs>

Revisado por Brenda Bandy, IBCLC, Co-Directora ejecutiva, Coalición de Lactancia Materna de Kansas y por Kay Powell, RD y Sarah Hoing, RD, Programa WIC de Kansas, Condado de Shawnee.

Figura 1. Tamaño del estómago del recién nacido



Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://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, *¿Estás pensando en amamantar? ¡Bien por ti y por tu bebé también!* 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.