

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		
Tipo de leche materna	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
Recién extraída o bombeada	Hasta 4 Horas	Hasta 4 Días	Dentro de 6 meses es mejor, hasta 12 meses es aceptable
Descongelada, previamente congelada	1-2 Horas	Hasta 1 Día (24 Horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche materna después de haberla descongelado
Restos de una alimentación (el bebé no se terminó el biberón)	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. Consultado enero 27, 2021.

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: 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.

MF3557S Agosto de 2021