

Alimentando a nuestro menor

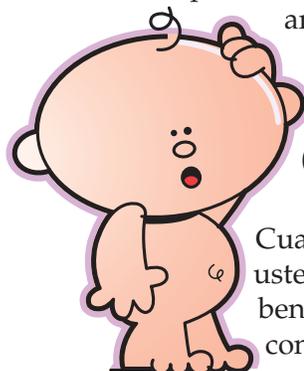
Recién nacido/un mes de edad



¡Bienvenidos a uno de los labores más desafiantes y más satisfactorios por todo el mundo — dar de comer a su bebé! No es tarea complicada, pero todos los padres hacen preguntas, y las respuestas — que vengan de muchas fuentes — ¡a veces pueden ser confusas! Los patrones para alimentar a los bebés se han cambiado dramáticamente a través de los años, de esta manera también los consejos que usted reciba sobre cómo alimentarlos pueden variar. En esta serie de folletos informativos, ¡usted aprenderá a:

-  entender las necesidades de su bebé
-  reconocer las señales de su bebé
-  detectar las habilidades nuevas mientras que se desarrolle su bebé
-  disfrutar de la hora de comer con su niño menor!

Un bebé recién nacido le enseñará cuando sea cosa de patrones de dormir y comer. Su recién nacido querrá comer a menudo — probablemente cada dos or tres horas. ¿Cuándo debe usted alimentar a su bebé? Sí mire usted el reloj, pero es más importante que le observe a su niño! En general, los bebés lloran cuando tengan hambre. Muchos bebés, si los alimenta a tiempo cuando tienen hambre, empezarán a acostumbrarse a un horario regular dentro de más o menos un mes. Durante las etapas ocasionales de crecimiento rápido tal vez el bebé necesite ser amamantado más a menudo.



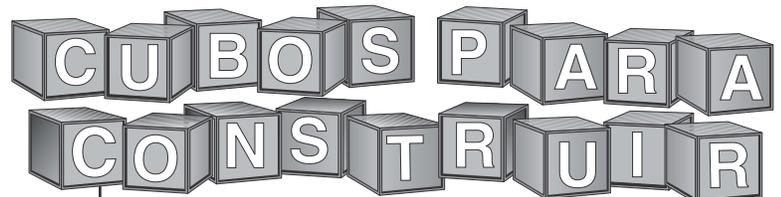
¿O amamantar O dar el biberón?

Cualquier método que escoja usted, sepa que su bebé se beneficia de los momentos íntimos con la mamá y del consuelo de la

hora de comer. Hay muchos motivos del por qué amamantar al bebé puede ser el mejor escogido para usted.

La leche materna es idealmente indicada para que su bebé se mantenga saludable y se desarrolle, pero las fórmulas son fabricadas con gran cuidado para satisfacer las necesidades nutritivas de su bebé. Si escoge usted alimentar con biberón al niño, su médico le recomendará una fórmula fortificada con hierro con que pueda prevenir la anemia. Siempre mezcle la fórmula de acuerdo a las instrucciones en el envase. No le dé usted ni la leche de vaca cremada, ni la leche descremada, ni la leche con 2% de grasa.

Si alimenta usted a su bebé con biberón, asegúrese de sostenerle en los brazos de tal manera que pueda verle la cara de usted mientras que usted lo alimenta. Nunca apoye el biberón con ningunos otros objetos.



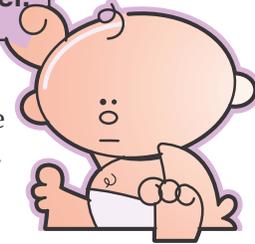
LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- **Muy apropiada para el bebé nutricionalmente**
- **Conveniente y ya preparada, a la temperatura apropiada**
- **Menos cara que alimentarlo con biberón**
- **Usa la energía (calorías) que la mamá acumuló durante el embarazo**

A los niños les puede atorarse o puede atragantarse fácilmente si se dejan con el biberón en la boca. Su bebé sabe cuánto necesita comer — pues el estómago del recién nacido sólo tiene capacidad para unas pocas onzas. Usted sabrá que su bebé está comiendo lo suficiente si usted usa seis u ocho pañales mojados al día.

Un palabra de advertencia sobre la miel.

Es mejor calentar un biberón en una cacerola de agua caliente o debajo de un grifo de agua corriente y caliente. El calentar el biberón en un microondas puede ser peligroso porque a veces después partes aisladas de la leche puede conservar el calor a altas temperaturas provocando quemar la boca tierna del infante.



No se debe alimentar con miel a los bebés menos de un año de edad, porque a veces contiene esporas que pueden causar una enfermedad llamada botulismo infantil. Los niños mayores pueden tolerar estas esporas, pero la miel no es apta para los bebés. Esto incluye la miel horneada en las galletas graham, panes y galletitas — evite completamente la miel hasta que su bebé cumpla un año de edad.



Recuerde usted usar solamente la leche materna o la fórmula para su bebé de un mes de edad. A esta edad, su bebé está perfectamente nutrido por la leche materna o la fórmula y físicamente no está preparado para la comida sólida. Vamos a hablar de la introducción de la comida sólida más tarde, cuando su bebé tenga por lo menos cuatro meses de edad.

Por ahora, ¡disfrute usted de su niño recién nacido!

References:

Minnesota Extension Service. (1996). *Feeding the one month old*. University of Minnesota.
Satter, E. *Child of mine: Feeding with love and good sense*. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/1

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.