

Alimentando a nuestro menor

3 meses de edad

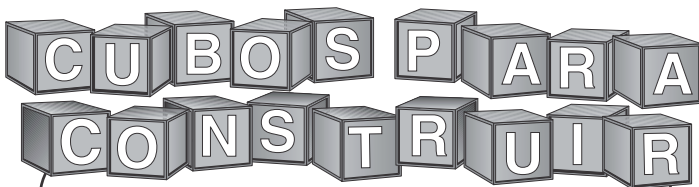


Usted y su bebé ya se funcionan muy bien como un “equipo” para alimentarlo. La mayoría de los padres observan que ya a la edad de tres meses el bebé señala horas de requerimiento de ser alimentado cuando tenga hambre. Pero el bebé es la persona que decide cuándo y cuántas veces coma. Habrá momentos en los cuáles él bebé duerma más largo que lo normal, y que se despierte con más hambre. Aún es posible que vaya a necesitar comer dos veces con más frecuencia para recuperar las calorías adicionales que perdió mientras que dormía. Es perfectamente normal — pero ¡no siempre predecible!

El bebé todavía se beneficia de los momentos íntimos con la mamá durante esas alimentaciones, durante las cuales es tan importante a su desarrollo que le acaricie y le converse. Aprende a ser social y a asociar la comida con agrado. Recuerde que su bebé necesita ser alimentado por alguien — usted, un hermano o

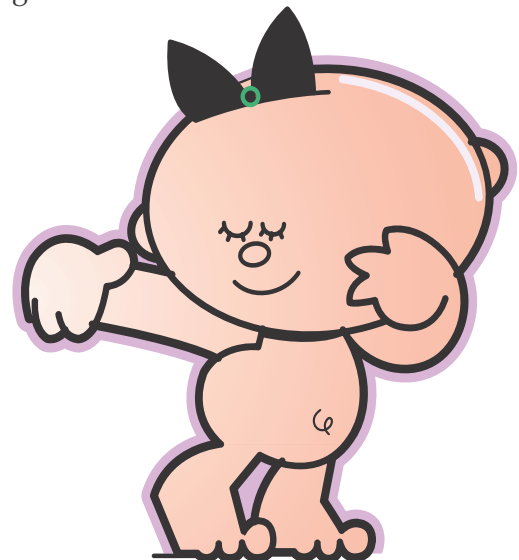
una hermana, una criada — y no sólo apoyado sobre una almohada con un biberón. Esto no es solamente importante a su bebé socialmente, pero también es importante que usted sostenga al bebé en una posición correcta para que prevenga infecciones del oído. También, usted puede prevenir caries de dientes o enfermedades de la boca si nunca lo acuesta con biberón.

Tal vez usted estará pensando en “cuánto debe estar creciendo mi bebé? ¿Está creciendo bastante rápido? ¿Está creciendo *demasiado* rápido?” Son preguntas que hacen la mayoría de los padres, y el médico del bebé piensa en éstas también. Es probable que su niño haya sido pesado y medido cada vez que ha visitado al médico. Aunque el crecimiento de su bebé es importante, también es importante que recuerde que cada bebé crecerá en diferentes etapas — etapas que probablemente estén acorde con el bebé. Típicamente un niño gana de 4 a 8 onzas por semana en los primeros seis meses. Pero pocos consejos aquí sobre los bebés gorditos —relájese. Un bebé gordito no es indicación de que va a ser gordo cuando llegue a ser mayor. Siga las señales de requerimiento de alimento por el bebé, y recuerde que para el futuro todo el crecimiento y la actividad del bebé aumentarán gradualmente!



El crecimiento del bebé

- Cada bebé crecerá en diferentes etapas
- ¿Bebé gordito? — ¡Relájese!
- Siga la hora de requerimiento del bebé de ser alimentado, ya que el apetito y el crecimiento variará



Comidas para los primeros meses

Tal vez usted ya estará pensando en darle la comida sólida a su bebé, pero todavía no es la edad adecuada. Típicamente, la mayoría de los bebés empiezan a tomar la comida sólida — probablemente cereal infantil — entre las edades de cuatro a seis meses. Más o menos para la edad de cuatro meses, su bebé se desarrollará lo suficiente para ser capaz de tragar y digerir comida sólida muy blanda, y podrá usar la lengua para conducir la comida hacia la garganta. De esta manera, ¡él no va a tardar mucho en llegar a la edad adecuada cuando usted pueda darle la comida sólida! Observe usted estas señales de su bebé, pero por ahora, continúe las alimentaciones de la fórmula o de la leche materna sin brindarle otras comidas.



El mes que viene vamos a hablar mucho del tipo de comida sólida que su bebé está preparado para comer, y de ¡cómo detectar que ya está preparado!

References:

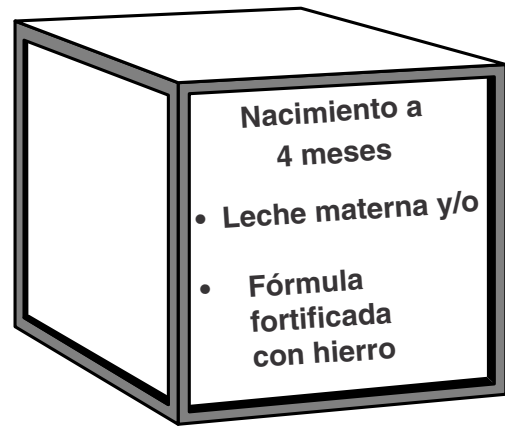
- Minnesota Extension Service. Feeding the 3 month old. (1996). University of Minnesota.*
Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.
Duyff, R.L. American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.) (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/3

January 2001

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.



¡Disfrute de lo precioso que es alimentar a su menor!