

La hora de comer es un momento especial para que usted y su bebé puedan crear un vínculo. Cuando esté alimentando a su bebé háblele, sosténgalo cerca y mírelo a los ojos. Esto ayuda a su bebé a sentirse seguro y amado.



¿Con quién puedo hablar si tengo dudas sobre lactancia?

- **LLAME A:** Su hospital, doctor, partera u oficina de WIC

APOYO DE WIC WASHINGTON PARA LA LACTANCIA

- **VISITE:** doh.wa.gov/YouandYourFamily/WICenEspañol

LA LECHE LEAGUE (DISPONIBLE 24 HORAS AL DÍA)

- **LLAME AL:** 1-877-452-5324

OFICINA NACIONAL PARA LA SALUD DE LA MUJER:

- **LLAME AL:** 1-800-994-9662 (de lunes a viernes de 9 a.m. a 6 p.m., hora estándar del este)
- **VISITE:** espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/

CENTRO DE ENVENENAMIENTO DE WASHINGTON:

- **LLAME AL:** 1-800-222-1222 (asesoría gratuita y confidencial sobre medicinas y lactancia materna)

Para ayudarle a encontrar recursos sobre nutrición o saber si reúne los requisitos para los programas nutricionales de WIC o SNAP, llame a:

WithinReach

Ayúdame a Crecer Washington
1-800-322-2588 (711 para servicio TTY)
o visite www.ParentHelp123.org



Mirame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington.

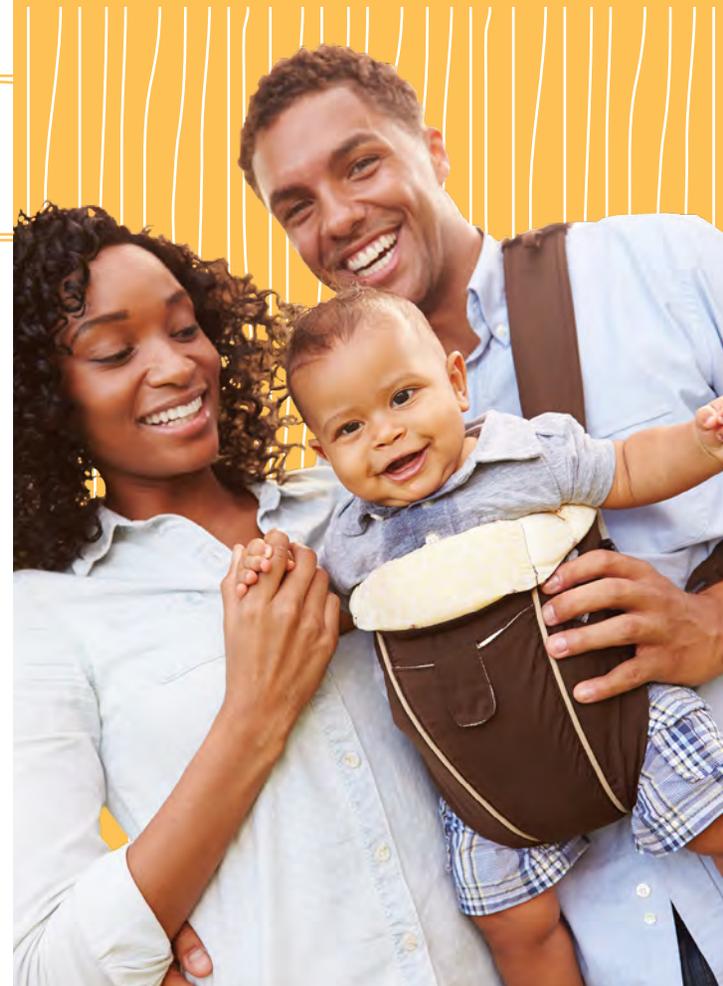
📌 Síguenos en Facebook en @MirameCrecerWA
📄 Visítenos en miramecrecerwa.org

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición pueden llamar al 711 (Servicio Relay de Washington) o enviar un email a doh.information@doh.wa.gov.

©2024 Mirame Crecer Washington DOH 348-466SP Marzo 2024

Alimentando a su bebé

* DEL NACIMIENTO A LOS 6 MESES





Confíe en que su bebé le avisará cuando tenga hambre o cuando ya haya comido lo suficiente.

¿Qué debo darle de comer a mi bebé durante los primeros seis meses? ○ ○ ○

La leche humana o de fórmula es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros 6 meses.

La leche humana es el alimento más sano para su bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda que alimente a su bebé únicamente con leche materna por lo menos durante su primer año de vida. La leche humana cambia a medida que su bebé crece, dándole anticuerpos y una excelente nutrición. Para los bebés que no reciben leche humana, use fórmula infantil fortificada con hierro. Para los bebés que son alimentados en parte o solo con leche humana, se recomienda comenzar un suplemento de vitamina D poco después del nacimiento. Hable con su doctor para saber si su bebe necesita otros suplementos.

Esté atento a las señales de su bebé para saber cuánto necesita comer.

¿Cómo sé si mi bebé tiene hambre o si ya está satisfecho? * * *

Su bebé le mostrará cuánto necesita comer. A medida que conozca más a su bebé, reconocerá estas señales y podrá responder a sus necesidades.

Su bebé tiene hambre cuando:

- Se pone las manos cerca de la boca o se las chupa.
- Dobla sus brazos y sus piernas.
- Se chupa los labios y saca o mete la lengua.
- Cierra sus manos (muestra sus puños).
- Mueve sus ojos rápido con los párpados cerrados.
- Frunce los labios o hace ruido con ellos.
- Inclina la cabeza hacia usted buscando su pecho, brazo o el biberón.
- Parece inquieto o disgustado.
- Llora (esta es una señal tardía de hambre).

Su bebé está satisfecho cuando:

- Deja de chupar y cierra los labios.
- Aparta la cabeza de su pecho o del biberón.
- Se aleja de usted.
- Se queda dormido.
- Relaja su cuerpo y abre las manos.

¡Beneficios para usted y para su bebé! △ △ △

La forma de alimentar a tu bebé es una elección personal. Lo que es importante recordar es que la leche materna, la fórmula o una combinación proporciona toda la nutrición que su bebé necesita en estos momentos.

Alimentar a su bebé con leche humana es una forma poderosa de mantener fuerte su sistema inmunológico y esto ayuda a combatir infecciones y enfermedades leves.

Con la fórmula, querrás considerar la edad de tu bebé, sus necesidades nutricionales y las alergias o sensibilidades que pueda tener. Siga las instrucciones del envase o pregúntele a su médico sobre la mezcla y el almacenamiento adecuados.

Amamantar es bueno para usted también. Le ayuda a:

- Apoyar la recuperación posparto.
- Reducir su riesgo de cáncer de mama y cáncer de ovario.
- Reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes tipo 2.





¿Cuánto debo darle de comer a mi bebé? ○ ○ ○

El estómago de su bebé es pequeño, por lo que necesita comer a menudo. Durante las etapas de crecimiento, su bebé le hará saber cuándo desea comer más. Puede que su bebé quiera comer más o comer por más tiempo. Si usted amamanta recuerde, entre más amamante a su bebé, más leche producirá su cuerpo. Los bebés alimentados con fórmula pueden beber 1 o 2 onzas más de lo habitual al comer o querer comer más seguido.

Alimentación recomendada:

Del nacimiento a los 6 meses:

Alimente a su bebé cada vez que muestre señales de que tiene hambre. Su bebé querrá comer alrededor de 8 a 12 veces en 24 horas. Debido a que el estómago de su bebé es pequeño, esté atento a las señales de saciedad para que sepa cuándo su bebé está lleno. Encuentre ejemplos de estas señales en el interior de este folleto.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre las necesidades de alimentación de su bebé, hable con su doctor o enfermera, o si está en el Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), pida hablar con un miembro del personal.



Consejos para alimentar a su bebé después de volver al trabajo o la escuela. * * *

Si su bebé va a una guardería, pregúntele al proveedor de cuidado infantil cómo ellos pueden apoyarle para poder amamantar o extraerse su leche en sus instalaciones. Comparta información con ellos acerca de cómo usar su leche humana extraída.

- Averigüe si su trabajo ofrece un programa "bebé en el trabajo" que le permita llevar a su bebé al trabajo.
- Puede que necesite un extractor (bomba) de leche humana. Algunos programas de seguro médico o de trabajo ofrecen extractores de leche y otros apoyos para la lactancia.
- Si usted es parte del Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), hable con un miembro del personal para obtener más información sobre el trabajo y la lactancia y sobre cómo WIC puede apoyarle.
- Pregunte dónde puede extraerse la leche en su trabajo o escuela. Por ley, se le debe ofrecer un lugar privado con electricidad, que no sea un baño, para que usted pueda extraerse leche para su bebé.

Las leyes protegen el derecho de extraerse leche en el trabajo y en la escuela.

Usted tiene derecho a extraerse su leche para alimentar a su bebé. Si se extrae su leche en el trabajo o en la escuela, recuerde refrigerarla o congelarla tan pronto como pueda. La leche fresca recién extraída se puede almacenar en el refrigerador hasta por 4 días, o en un recipiente cubierto a temperatura ambiente (alrededor de los 77°F o 25°C) hasta 4 horas. También puede poner la leche en el congelador hasta por 6 meses. Recomendamos el uso de envases de plástico o vidrio libres de BPA para su almacenamiento.

Guarde la leche humana de forma segura. Aprenda técnicas seguras para extraer y almacenar leche humana en bit.ly/extraer-leche.

¿Cómo puedo alimentar a mi bebé cuando estemos fuera de casa? ▲ ▲ ▲

La ley estatal de Washington protege su derecho de dar pecho en público, en cualquier lugar y como usted desee. Si está en una tienda o negocio y desea privacidad, pregunte si hay un área para alimentar a su bebé.

Si alimenta a su bebé con fórmula, recuerde:

- Lavarse las manos antes de hacer el biberón.
- Llevar un biberón lleno de agua tibia y un recipiente separado con fórmula previamente medida para facilitar la mezcla.
- Sostener a su bebé cuando lo esté alimentando y hacer contacto con los ojos.
- Alimentar de forma lenta, sosteniendo el biberón horizontalmente y permitiendo que la leche fluya lentamente hacia la mamila. Permita que su bebé beba, respire y tome descansos según se lo vaya mostrando con sus señales de hambre o saciedad. No incline el biberón para que la leche fluya continuamente hacia la boca de su bebé. Esto puede sobre alimentarlo ya que lo obliga a seguir bebiendo para poder respirar.
- Sostener el biberón de su bebé. No se lo suelte y no se lo acomode para que se alimente solo. Su bebe podría ahogarse o desarrollar infecciones del oído

Aprenda más sobre sus derechos para alimentar a su bebé en público e información sobre cómo extraerse leche, en bit.ly/OASHespañol y bit.ly/DerechosLactanciaEnElTrabajo.



¿Cuándo estará listo mi bebé para los alimentos sólidos? ○ ○ ○

Hable con su doctor sobre cuándo podría su bebé estar listo para comer alimentos sólidos.

Los bebés comienzan a comer alimentos sólidos con cuando alcanzan cierta madurez en su desarrollo aproximadamente a los 6 meses de edad. Empezar a darles alimentos sólidos antes de tiempo puede causarles:

- Asfixia porque no han desarrollado habilidades para alimentarse.
- Estreñimiento por que beben menos líquidos.
- Otros problemas de salud.

Sabrás que su bebé está listo para comer alimentos sólidos cuando vea que:

- Se sienta con apoyo.
- Mantiene la cabeza erguida y firme.
- Abre la boca cuando ve el alimento.
- Traga la comida que le da en una cuchara.

Cuando comience a alimentar a su bebe con alimentos sólidos, recuerde que la mayor parte de su nutrición proviene todavía de la leche humana o de fórmula.

¿Cómo empiezo a ofrecer a mi bebé alimentos sólidos? * * *

Alimente a su bebé con toda la leche humana o fórmula que desee antes de darle alimentos sólidos. 2 o 3 veces por día, trate de mezclar una cucharadita de cereal con dos cucharaditas de leche humana o fórmula infantil. Haga una mezcla ligera para que su bebé pueda aprender fácilmente a comerla. A medida que su bebé aprenda a comer de una cuchara, puede espesar la mezcla gradualmente.

Ofrezca un alimento nuevo a la vez.

Espere 5 días antes de ofrecerle otro alimento nuevo a su bebé. Esto le permitirá ver si su bebé tiene alguna reacción alérgica a cierto alimento. Una reacción alérgica puede ser un sarpullido, vómito o diarrea. Si su bebé tiene una reacción alérgica llame al doctor o enfermera de su bebé.