

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](https://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/](https://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](https://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](https://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](mailto: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](http://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](http://bit.ly/OASHespañol) y [bit.ly/DerechosLactanciaEnElTrabajo](http://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.

