

La alimentación es un tiempo de unión especial entre usted y su bebé. Háblele, sosténgalo de cerca y mírelo a los ojos. Esto ayuda a su bebé a sentirse seguro y amado.



¿A quién le consulto mis dudas sobre lactancia materna?

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

APOYO DE WIC WASHINGTON PARA LA LACTANCIA

- **VISITE:** www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WICenEspanol

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 del este)
- **VISITE:** <https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/>

CENTRO DE ENVENENAMIENTO DE WASHINGTON:

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

EN CASO DE QUE NECESITE RECURSOS SOBRE NUTRICIÓN O SABER SI ES ELEGIBLE PARA LOS PROGRAMAS NUTRICIONALES DE WIC O SNAP:

WithinReach

Llame a la línea de Help Me Grow Washington al **1-800-322-2588** (servicio TTY 711) o visite www.ParentHelp123.org



Child Profile es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington.

- f Síguenos en Facebook en @MirameCrecerWA
- 📱 Visitenos en www.miramecrecerwa.org

Esta publicación fue posible, en parte, gracias al acuerdo cooperativo #IP000762 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Si usted tiene una discapacidad y necesita este documento en otro formato, por favor llame al 1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711).

©2020 by Child Profile 325-00825 DOH 348-466 May 2020

Alimentando a su bebé

* DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS SEIS 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 materna es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses.

La leche materna es el alimento más sano para su bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar por lo menos durante el primer año de vida. Su leche materna cambia a medida que su bebé crece, así que siempre provee la perfecta cantidad de nutrición. Mientras siga amamantando, pregunte a su médico si su bebé necesita un suplemento de hierro o de vitamina D. Para los bebés que no son amamantados o no toman leche materna, use fórmula enriquecida con hierro.

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

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

Su bebé le ayudará a darse cuenta de cuánto necesita comer. A medida que usted comience a conocer a su bebé, reconocerá estas señales y podrá responder a sus necesidades.

Su bebé tiene hambre cuando:

- Mantiene las manos cerca de la boca o se las chupa.
- Se chupa los labios y saca o mete la lengua.
- Empuña sus manos.
- Tiene movimientos rápidos de ojos por debajo de los párpados.
- Levanta los labios o hace ruido con ellos.
- Inclina la cabeza hacia usted buscando el pecho, brazo o biberón.
- Parece intranquilo o disgustado.
- Llora (esta es una señal tardía de hambre).

Su bebé está lleno cuando:

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

¡La lactancia materna ofrece beneficios saludables para usted y su bebé! ▲ ▲ ▲

Su leche materna contiene los ingredientes correctos en las cantidades correctas para darle a su bebé un comienzo más saludable en la vida. Amamantar es bueno para usted también. Las madres que amamantan dicen:

“Cuando amamanto me siento más cercana a mi bebé”.

“Ahorro tiempo porque no necesito mezclar fórmula o lavar biberones”.

“Amamantar por la noche es más fácil”.

Amamantar protege la salud de su bebé. Los bebés que son amamantados tienen un riesgo menor de:

- Fallecer por síndrome de muerte súbita infantil.
- Enfermar de resfriados o de infecciones de oído.
- Padeecer de alergias y obesidad.
- Tener diarrea y estreñimiento.

Amamantar es bueno para las mamás también. Les ayuda a:

- Recuperarse del embarazo más rápido.
- Reducir su riesgo de cáncer de seno y otros cánceres.
- Reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes.
- Reducir su riesgo de desarrollar depresión posparto.





¿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 que desea comer más. Puede que su bebé quiera comer más o amamantar por más tiempo. Mientras más amamante, más leche producirá su cuerpo. Los bebés alimentados con fórmula pueden beber una o dos onzas más de lo normal al comer o querrán comer más seguido.

Alimentación recomendada:

Del nacimiento a los cuatro meses:

Alimente a su bebé cada vez que le deje saber que tiene hambre. Su bebé querrá comer de 8 a 12 veces en 24 horas. Su estómago es pequeño. Esté atenta a las señales de alimentación para que sepa cuándo está lleno. Encuentre ejemplos en el interior de este folleto.

De los cuatro meses a los seis meses:

Alimente a su bebé cada vez que le deje saber que tiene hambre. Su bebé querrá comer de 6 a 8 veces en 24 horas. Su estómago puede llenarse con cuatro o seis onzas cada vez que coma.



Consejos para amamantar exitosamente después de volver al trabajo o la escuela. △ △ △

Si su bebé va a una guardería, pregúntele al proveedor infantil cómo ellos pueden apoyarla para poder dar pecho o extraerse su leche allí. Comparta información acerca de cómo manejar su leche materna extraída.

- Averigüe si su trabajo ofrece un programa de cuidado infantil que le permita llevar a su bebé al trabajo. Elabore un plan de respaldo en caso de que no tengan uno.
- Obtenga un extractor de leche materna. Algunos programas de seguro médico o de trabajo ofrecen extractores de leche y otro apoyo para la lactancia materna. Si usted es cliente del Programa nutricional para mujeres, infantes y niños (WIC, por sus siglas en inglés), pregunte sobre cómo obtener un extractor de leches y otro apoyo para la lactancia materna.
- Pregunte en su trabajo, escuela o en recursos humanos dónde puede usted extraerse la leche. 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.
- Pregúntele a las personas que estarán cuidando de su bebé acerca de cómo apoyan la lactancia. Comparta información acerca de cómo manejar su leche materna extraída y pregunte si las madres son bienvenidas a amamantar en el sitio.

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

Usted tiene derecho a extraer su propia leche para alimentar a su bebé. Si se extrae su propia leche en el trabajo o escuela, haga lo posible por refrigerarla o congelarla después de extraerla. La leche fresca recién extraída se puede almacenar en el refrigerados por cuatro días o en un recipiente cubierto a temperatura ambiente (en torno a los 77°F o 25°C) hasta cuatro horas, pero es mejor refrigerarla lo más pronto posible.

¿Cómo puedo alimentar a mi bebé cuando andemos fuera? △ △ △

La ley estatal de Washington protege su derecho de amamantar en público, en cualquier lugar y a cualquier hora. Si está en una tienda o negocio y desea privacidad, pregunte si hay un área para las madres.

Si alimenta a su bebé con fórmula, recuerde:

- Llevar una botella con agua tibia y un recipiente con fórmula previamente medida para facilitar su mezcla.
- Sustener a su bebé cuando lo alimente y véalo a los ojos.
- Alimentar de forma lenta, sosteniendo el biberón horizontalmente y permitiendo que la leche fluya lentamente hacia la tetina. Permita que su bebé beba, respire y tome descansos de acuerdo a sus señales de alimentación. No incline el biberón para que la leche fluya continuamente hacia la boca de su bebé. Esto puede hacer que su bebé reciba una alimentación excesiva y lo obliga a seguir bebiendo para poder respirar.
- Sustener el biberón de su bebé. No se lo suelte o acomode para dejarlo comer solo. Podría ahogarse o desarrollar infecciones de oído.

Aprenda más sobre sus derechos a extraerse leche, visite: <https://bit.ly/2VOv2hm>.

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

Pregunte a su médico cuándo podrá darle alimentos sólidos a su bebé.

Los bebés comienzan a comer alimentos sólidos cuando alcanzan cierta madurez en su desarrollo a eso de los seis meses de edad. Empezar a darles alimentos sólidos antes de tiempo puede causarles estreñimiento, asfixia, obesidad y otros problemas de salud. Sabrá que su bebé está listo cuando vea que:

- Se sienta con apoyo.
- Mantiene la cabeza erguida y firme.
- Abre la boca cuando ve el alimento.
- Come comida de una cuchara.

Cuando comience a alimentar al bebé con alimentos sólidos, recuerde que la mayor parte de su nutrición todavía proviene de la leche materna o de fórmula. La leche materna satisface la mayor parte de las necesidades nutricionales de su bebé hasta la edad de seis meses.

¿Cómo comienzo a introducir alimentos sólidos? ● ● ●

Alimente a su bebé con toda la leche materna o fórmula que desee antes de darle alimentos sólidos. Dos o tres veces por día, trate de mezclar una cucharadita de cereal con dos cucharaditas de leche materna 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, podrá hacer una mezcla más espesa.

Introduzca un alimento nuevo a la vez.

Espere cinco 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 manifestarse como un sarpullido, vómito o diarrea. Si su bebé tiene una reacción alérgica llame al médico o a la enfermera de su bebé.

Guarde su leche materna de forma segura.

Aprenda técnicas seguras de extracción y almacenamiento de leche materna en <https://espanol.womenshealth.gov/>.

