



Alimentación Infantil: Un Guía para Padres y Cuidadores

Como nuevo padre o cuidador, usted probablemente reciba muchos consejos sobre cómo alimentar a su bebé. Este folleto le dará información básica sobre la alimentación, que puede ayudar a darle a su bebé un mejor comienzo en la vida.

Mitos y Verdades Sobre la Alimentación Infantil

- **MITO:** En los días de calor, los bebés necesitan agua en el biberón.
- **VERDAD:** La fórmula para bebés o la leche materna proporciona todo el líquido que un bebé necesita.

- **MITO:** Agregar cereal al biberón ayudará a que mi bebé duerma más tiempo.
- **VERDAD:** Agregar cereal al biberón es negativo para el sueño del bebé y podría caerle mal al estómago. No le suministre cereal hasta que pueda comerlo con cuchara.

- **MITO:** Si un bebé empieza a sentir hambre, llorará.
- **VERDAD:** Cuando un bebé empiece a sentir hambre, dará señales moviéndose, abriendo la boca o asomando la lengua. Alimentarlo antes evitará que llore. El llanto es una señal tardía de hambre.

- **MITO:** Si estoy muy ocupada/o para alimentar a mi bebé, bastará con apoyarle el biberón.
- **VERDAD:** Apoyar el biberón no es seguro. El bebé podría ahogarse. Haga una pausa en lo que esté haciendo y disfrute este momento especial con su bebé.



CUIDADO INFANTIL

Amigable con la Lactancia Materna

Una Iniciativa del Instituto Global de Lactancia Materna de Carolina

<http://sph.unc.edu/breastfeeding> (en inglés)

©2011 Instituto Global de Lactancia Materna de Carolina

¿Debo programar un horario de alimentación para mi bebé?



Lo mejor es alimentar a su bebé cuando tenga hambre. Podría ser tentador establecer un horario estricto de alimentación para su bebé; así sabrá siempre cuándo quiere comer. Pero, ¿usted siempre come exactamente a la misma hora todos los días?

Es mejor alimentar a su bebé respondiendo a sus cambios de apetito. Es probable que los bebés tengan un poco de hambre en distintas horas o en diferentes días; ¡al igual que usted! Es mejor alimentar a su bebé de acuerdo con sus cambios de apetito.

Los médicos recomiendan que todos los bebés sean alimentados respondiendo a sus señales de hambre, no a un horario estricto.

Algunas ventajas de la alimentación guiada por señales son:

- Los bebés tienden a crecer mejor, especialmente después de los 3-4 meses de vida.
- Los bebés se calman cuando comen, por lo que se alimentan mejor.
- A las madres lactantes les resulta más fácil producir suficiente leche para sus bebés.
- Los bebés aprenden a alimentarse cuando tienen hambre, lo que podría prevenir la obesidad cuando crezcan.

Pero, ¿cómo puedo saber cuándo mi bebé quiere comer?

Puede que su bebé no sepa hablar; aun así, podrá comunicarle lo que necesita.

- **Si un bebé tiene hambre,** abrirá la boca, asomará la lengua y moverá la cabeza de un lado a otro. Mientras duerma, es probable que empiece a moverse. Si tiene una mano cerca de la boca, es probable que intente succionarla.
- **Si un bebé está saciado,** se alejará del alimento. Nunca le apoye un biberón, porque esto fuerza al bebé a alimentarse más de lo que desea. Lo sobrealimentaría y podría hacer que vomite más. Al igual que los adultos, los bebés saben cuándo se han alimentado lo suficiente.
- **Si un bebé quiere estar tranquilo,** normalmente apartará la mirada. Es posible que tenga cambios en la piel, los movimientos o la respiración.
- **Si un bebé quiere que lo sostengan,** le dirigirá la mirada. A medida que crezca, sonreirá.
- **Si un bebé no está contento,** se quejará y a veces llorará. Todos los bebés lo hacen de vez en cuando. Nunca podrá “mimar” a su bebé consolándolo. Atender sus quejas le ayudará a sentirse más seguro y a llorar menos.



Cuando trate de entender lo que su bebé “dice”, ambos se sentirán más felices y seguros.

Incluso, si usted no es una madre lactante, considere aprender más sobre la lactancia materna.

Pero, ¿por qué debería importarme la lactancia materna?

- Trabajo en cuidado infantil, y es parte de mi labor cuidar a bebés lactantes. Quisiera tener la capacitación e información para cuidar de la mejor manera a todos los bebés que estén bajo mi responsabilidad.
- Soy empleador/a, y quiero saber todo lo que pueda sobre cómo apoyar a mis empleados, incluyendo a las madres lactantes.
- Hay una madre en mi círculo cercano que está amamantando; mi hermana, hija o amiga. Quiero hacer todo lo que pueda para apoyar sus decisiones sobre alimentar a su bebé.
- Puede que algún día tenga otro bebé. Aunque la alimentación con fórmula es la opción correcta para mi familia ahora, me gustaría saber más sobre cómo puedo dar a mi próximo bebé el mejor comienzo de su vida y cómo la lactancia materna puede ser parte de eso.



Si desea aprender más, pida a su proveedor nuestro folleto "Lactancia Materna: Cómo Hacer que Funcione." También puede descargar copias en nuestro sitio web: <http://sph.unc.edu/breastfeeding> (en inglés).

Facilitado por:



CUIDADO INFANTIL

Amigable con la Lactancia Materna

Una Iniciativa del Instituto Global de Lactancia Materna de Carolina

<http://sph.unc.edu/breastfeeding> (en inglés)

©2011 Instituto Global de Lactancia Materna de Carolina