

Pautas de Alimentación

Consejos Útiles para los padres de Niños Recién Nacidos

- Las primeras semanas de vida son un tiempo bien especial para usted y su bebé.
- Concéntrese en su bebé y aprenda sus señales de hambre.



Siga estas pautas para mantener a su bebé saludable.

- El mejor alimento para su bebé es la leche materna.
- Asegúrese de lavar sus manos antes de que alimente a su bebé. Pídale a las demás personas que se laven las manos también. Ésto puede ayudar a que el bebé no se enferme.
- Relájese y disfrute el tiempo de alimentar a su bebé. El bebé sabe cuanta leche materna o cuanta fórmula tomar. Cuando el bebé suelta el pezón o tetina y presta atención a otras cosas, él está lleno. También vea que las manos del bebé se relajen.
- El bebé tomará diferentes cantidades de leche materna o de fórmula cada vez que lo alimente. Asegúrese de echar a la basura lo que quede en el biberón. Siempre lave los biberones y las tetinas con jabón y agua caliente y enjuague antes de usarlos de nuevo.
- Bebés recién nacidos se alimentan de 8 a 12 veces por día. Ésto es normal.
- ¡Siempre sostenga al bebé a la hora de alimentarlo! Ésto hace que el bebé se sienta amado y seguro. Apoyando (propping) al biberón puede causar infecciones de oído. También causar que usted no se de cuenta de que el bebé se esté ahogando.
- Un poco de “spitting up” es normal. “Spitting up” es arrojar por la boca pequeñas cantidades de leche materna o fórmula (como 1 cucharada) contenida en el estómago. La leche materna o la fórmula en el estómago que ha sido arrojada por la boca (spitted up) se vé cuajada.



Pautas de Alimentación

- La fórmula en el estómago que ha sido arrojada por la boca (spitted up) huele amarga. Ésto es normal. Si usted está preocupada acerca de cuantas veces su bebé esta “spitting up,” usted puede que esté alimentandolo demasiado cada vés que lo alimenta. Trate de darle menos cada vés que lo alimente. Gentilmente sáquele los gases al bebé varias veces cada vés que lo alimente. Mantenga al bebé recto o en posición vertical cuando le esté sacando los gases.
- Si usted usa fórmula, use fórmula fortificada con hierro. El hierro no causa cólico o estreñimiento. Ésto ayuda al bebé a mantenerse saludable.
- Si está alimentando a su bebé con fórmula solamente, compre fórmula extra tan pronto pueda. Así la tendrá disponible todo el tiempo. Si no usa fórmula en polvo, usted podría comprar fórmula para días que usted y su bebé estarán fuera de su casa.
- Espere a que el bebé tenga 6 meses para empezar a darle alimentos sólidos. Aliméntelo con una cuchara. ¡No ponga los alimentos del bebé en una botella o biberón! Empezar a dar alimentos muy temprano puede causar alergias más tarde.
- **No le dé miel en ningún momento durante su primer año.** La miel puede causar intoxicación por alimentos.
- A veces los bebés son llorones, a menudo en las tardes, trate de no preocuparse mucho, ésto es normal.
- El fumar alrededor de los bebés puede causar infecciones del oído y problemas al respirar. Pídale a los fumadores que por favor fumen afuera. Si usted fuma, éste es el mejor momento de dejar de fumar o reducir cuanto fuma.
- No fume cuando esté alimentando a su bebé.



**Department of
Health**

Women, Infants, and
Children Program (WIC)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.