

Alimentando a su bebé¹

Linda B. Bobroff²

Alimentar a su bebé es una de las primeras cosas que uno hace como padre. También es una de las maneras de desarrollar una relación con un nuevo miembro de la familia. Cuando el alimentar va bien, todos están felices en la familia.

Esta información le puede ayudar a desarrollar una relación alimenticia cercana con su bebé. Las habilidades que aprenda también le ayudarán a evitar "peleas" para alimentar a su hijo durante la niñez y la edad pre-escolar.



Acercándose al bebé

La relación con su bebé empieza justo en el momento que nace. Usted se comunica con su bebé cuando lo sostiene en sus brazos y le da leche materna o fórmula infantil. Los padres y los cuidadores dejan saber a los bebés que ellos los quieren al aprender lo que significan los diferentes llantos y atienden sus necesidades.



Nunca podrá "malcriar" a su bebé por simplemente cargarlo o responder a sus llantos con atención.

La manera en que usted alimenta a su bebé es una manera importante de comunicarle su amor. Alimentar a su bebé "en cuanto lo pida" les ayuda a sentirse seguros y amados.

Compartiendo la responsabilidad

¿Alguna vez pensó en compartir la responsabilidad de alimentar a su bebé? ¿Puede sonar extraño, pero tanto usted, como su bebé tienen un rol en la alimentación! Vamos a mirar su rol y vamos a ver cuál es el rol de su bebé. Esto le ayudará en estar enfocado solo en su parte y le ayudará a que el tiempo de alimentar sea un momento de relajación tanto para usted como para su bebé.

Rol del padre

¿Cuál es **su** rol a la hora de alimentar a su bebé? Usted simplemente es responsable de ofrecerle alimentos saludables de una manera amable y amorosa.

Dese cuenta que la palabra que usamos es **ofrecer**, no "dárselo" de comer. Simplemente ofrézcale



1. The English version of this Spanish document is *Feeding Your Baby* (FCS8545). This document was formerly known as FCS8548. Este documento es FCS8545-Spn, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: enero 1998. Revisado: octubre 2006, febrero 2011.
2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina

alimentos nutritivos y fáciles de comer, después deje que su bebé siga solo. El único alimento que los bebés de menos de cuatro a seis meses necesitan es la leche materna ¡así que su trabajo es bien sencillo! Si usted no puede dar leche materna por alguna razón, entonces puede usar fórmulas fortificadas con hierro. Cuando su bebé se vea con hambre, provéale pecho o biberón (leche materna en biberón o fórmula) y vea que pasa. Los bebés con hambre son capaces de encontrar el seno o chupar el biberón.

Rol del bebé

¿Cuál es el rol de su bebé en la relación de alimentación? Dele la oportunidad a su bebé de decidir que tanto quiere comer, o si quiere comer. Después de todo, ¿Quién sabe mejor, cuándo el bebé tiene hambre? Por supuesto, el bebé sabe.

Los bebés también saben cuando han comido suficiente y quieren parar. Si ponemos atención, podemos responder a su señal y terminar con la hora de alimentación. Aunque quede leche materna o de fórmula en el biberón, no insista en alimentar a su bebé cuando él no quiera más. Siempre bote la leche que sobra.



El proceso de alimentación es muy simple cuando dejamos que el bebé decida si quiere comer o si quiere parar. El momento perfecto para alimentar a su bebé es cuando muestra tener hambre. El bebé podría voltear la cabeza hacia su cuerpo (arraigándose) o empieza a quejarse. Cuando tiene mucha hambre podemos escuchar su llanto de "tengo hambre." El mejor momento para parar de alimentarlo es cuando el bebé voltea la cabeza y se ve desinteresado. No hay necesidad de preocuparse – el bebé le avisará cuando sea tiempo de comer otra vez.

Alimentar al bebé de esta manera podría ser poco conveniente, pero no será por siempre.

Alimentar a su bebé cuando lo pida es solo por el primer año. Cuando su bebé crezca, usted podrá planear las horas de alimentación. Pero durante el primer año, deje que el hambre del bebé sea su guía.

El mejor comienzo para su bebé

La mejor comida para un bebé recién nacido es la leche materna. ¡Esta leche es la mejor porque es hecha solo para ellos!



Algunas ventajas de la leche materna es que:

- J tiene la composición de nutrientes correcta;
- J es fácil para que el bebé la digiera;
- J ayuda al sistema inmunológico para ayudar a mantener a su bebé saludable;
- J es económica;
- J es conveniente;
- J ayuda a que la mamá baje de peso;
- J fortalece la relación entre la mamá y el bebé.

La leche de fórmula es buena para algunos padres. Otros miembros de la familia pueden alimentar al bebé (aunque la leche materna también se puede poner en un biberón). Algunas madres pueden sentirse menos "atadas" si usan biberón. Si la dieta de la madre no es adecuada, o si usa drogas o alcohol, entonces se recomienda que use la leche de fórmula.



Asegúrese de usar fórmula que sea especialmente diseñada para bebés, NO leche evaporada ni leche de soya. La fórmula en polvo

es más económica que las que están listas para consumir. Siga cuidadosamente las direcciones de la etiqueta. NUNCA disuelva la leche de fórmula para que dure más. Esto puede afectar el crecimiento y el desarrollo de su bebé y es MUY peligroso. Para ayudar a desarrollar la cercanía que es natural en la lactancia, haga lo siguiente si decide usar biberón.

- J Cargue a su bebé de una manera segura, pero no muy apretado.
- J Mire a su bebé y sonría.
- J Háblele suavemente.
- J Pare de alimentar a su bebé cuando voltee la cabeza, lllore o se queje.
- J Sáquele los gases cuidadosamente.
- J Ofrezcale el biberón otra vez después de sacarle los gases. Deje que el bebé decida si quiere seguir comiendo o no.
- L **NO** deje a su bebé solo con el biberón puesto en la boca. Los bebés necesitan sentir que los están cargando para sentirse seguros.
- L Nunca les dé otra cosa que no sea fórmula para bebés, leche materna, o agua en el biberón.

Si usted le da leche materna o alimenta a su bebé con fórmula, usted podría tener una relación cercana y feliz con su bebé al seguir estas sugerencias.

Mantenga en la mente que los momentos difíciles no son para siempre, pero tampoco los momentos más felices. Así que trate de disfrutar cada minuto con su nuevo bebé – ¡Crecen bien rápido!



Para obtener más información sobre la alimentación del bebé, contacte una de las siguientes fuentes confiables en su condado:

- Educador de Ciencias de la Familia y el Consumidor del Servicio de Extensión Cooperativa (FCS) (busque las páginas azules de su directorio telefónico.) Las oficinas de Extensión de la Florida están listadas en: <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map/index.html>
- Nutricionista del Programa WIC en el Departamento de Salud de su condado (también en las páginas azules de su directorio telefónico)
- Para que le refieran un dietista registrado (RD) en su área, usted puede llamar a la Asociación Dietética de la Florida al (850)386-8850 o revise las páginas amarillas de su directorio telefónico.

Lecturas recomendadas

Satter, E. *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*, Tercera Edición. Palo Alto: Bull Publishing Company, (2000). ISBN: 0-92352-151-8

Satter, E. *How to Get Your Kid to Eat...But Not Too Much*. Boulder: Bull Publishing Company, (1987) ISBN: 0-915959-83-9

Denver Health WIC. *Human Milk, Formula or Both ... What's Best?* Disponible en: http://www.michigan.gov/documents/mdch/Breastfeeding_Handout_287493_7.pdf. Consultado septiembre 22, 2010.

Páginas Web Recomendadas

FoodSafety.gov. *Baby Food and Infant Formula*. Una guía para mantener los alimentos para bebé y formulas infantiles seguras. <http://www.foodsafety.gov/keep/types/babyfood/index.html>. Consultado septiembre 22, 2010.

U.S. Department of Agriculture. *MyPyramid Plan for Moms*. Esta página permite a las madres embarazadas o lactando a desarrollar un plan de alimentación adecuado para ellas y sus bebés. <http://mypyramid.gov>. Consultado septiembre 22, 2010.

U. S. National Library of Medicine and National Institutes of Health. Medline Plus provee información basada en investigación para los consumidores y los profesionales en todos los aspectos de la salud. Esta página electrónica esta enfocada en la nutrición básica y los problemas de la salud como también los estudios más recientes y las noticias relacionadas con el cuidado de los bebés y niños pequeños: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/infantandtoddlernutrition.html> Consultado septiembre 22, 2010.

U. S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Information Center, National Agricultural Library. Esta página contiene mucha información sobre nutrición y salud. También es un portal para una variedad de otras páginas electrónicas que se enfocan en todos los aspectos de nutrición y salud. <http://fnic.nal.usda.gov> Consultado septiembre 22, 2010.

Women's Health.gov. Esta página provee un amplio rango de información confiable relacionada con la salud de la mujer, incluyendo embarazo y lactancia. El material está disponible en inglés y en español. <http://www.womenshealth.gov/> Consultado septiembre 22, 2010.