



### ¿A quién puedo consultar mis dudas sobre lactancia materna?

- Al hospital, a su médico o partera, o a la oficina de WIC (Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños).
- A la Oficina Nacional para la Salud de la Mujer al 1-800-994-9662 o visite [www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/](http://www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/)
- A la línea nacional de ayuda de Le Leche League al 1-877-452-5324 (con atención las 24 horas).

Para obtener ayuda a fin de encontrar recursos relacionados con la nutrición o para preguntar si usted es elegible para los programas WIC o SNAP (Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria), llame a:



La Línea de Family Health al  
**1-800-322-2588** (711 TTY relay)  
o visite [www.ParentHelp123.org](http://www.ParentHelp123.org)



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

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

# La alimentación del bebé



## Desde el nacimiento hasta los seis meses



*El momento de la alimentación es un enlace especial entre usted y su bebé. Háblele, sosténgalo cerca de su cuerpo y mírelo a los ojos. Esto le ayuda a sentirse seguro y amado.*

### ¿Qué alimentación debo darle a mi bebé durante sus primeros seis meses?

La leche materna es el único alimento que el bebé necesita durante sus primeros seis meses. Es el alimento más sano para su bebé. La American Academy of Pediatrics (AAP, Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda amamantar al bebé, al menos, durante el primer año de vida y agregarle lentamente los alimentos sólidos a partir de los seis meses, aproximadamente.

Si no puede amamantar a su bebé o no puede extraerse leche para darle, aliméntelo con fórmula infantil rica en hierro para mantener saludables su sangre, cerebro y cuerpo.

Pregunte al médico si su bebé necesita suplementos de hierro o vitamina D.

### ¿Cómo sé si mi bebé tiene hambre o si ya comió lo suficiente?

El bebé le ayudará a darse cuenta de cuánto necesita comer. A medida que usted conozca a su bebé, reconocerá estos signos y podrá responder a sus necesidades. **Confíe en que el bebé le hará saber si tiene hambre o si ya comió lo suficiente.**

#### Señales de que el bebé tiene hambre:

- Se chupa la mano.
- Inclina la cabeza hacia el pecho o el brazo de la madre, o hacia el biberón (busca alimentarse).
- Hace ruido con los labios.
- Parece intranquilo o disgustado.
- Llora (este es un signo tardío de hambre).

#### Señales de que el bebé ha comido lo suficiente:

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



## ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?

Mientras más tiempo amamante al bebé, mayores serán los beneficios para la salud de ambos.

Los beneficios duran toda la vida.

- La lactancia materna ayuda a prevenir el SIDS (síndrome de muerte súbita del lactante).
- Los bebés que son amamantados tienen menos resfriados e infecciones de oído y alergias.
- Los bebés amamantados tienen un menor riesgo de obesidad.
- Las mujeres que amamantan reducen su riesgo de cáncer de mama.
- La lactancia materna reduce el riesgo de tener enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes, tanto para la mamá como para el bebé.

## ¿Cómo puedo seguir amamantando cuando regreso al trabajo o a la escuela?

Hable con su jefe o con el personal de la escuela, para elaborar un plan de lactancia materna. Antes del regreso:

- Averigüe si su seguro de salud o su empleador proporcionan sacaleches y otras formas de apoyo a la lactancia materna.
- Pregunte a su jefe, al personal de la escuela o al departamento de recursos humanos dónde puede extraerse la leche. El programa de WIC ofrece extractores de leche para los clientes de WIC.
- Asegúrese de que el lugar para extraerse la leche sea privado y tenga electricidad.
- Haga un plan para guardar la leche extraída.
- Hable con el proveedor de atención para niños para saber de qué manera apoya la lactancia materna. Pregunte cómo tratan la cuestión de la leche materna y si las madres pueden amamantar en el lugar.

### Las leyes protegen el derecho de la madre a sacarse la leche materna en el trabajo y en la escuela.

Obtenga más información sobre sus derechos y acerca de la extracción de leche materna en [www.withinreachwa.org/work-and-breastfeeding-guide/spanish](http://www.withinreachwa.org/work-and-breastfeeding-guide/spanish)

## ¿Cómo puedo alimentar a mi bebé cuando no estoy en mi casa?

La legislación del estado de Washington protege su derecho a amamantar en público, en cualquier lugar y en cualquier momento.

Si se encuentra en una tienda o negocio y desea tener privacidad, pregunte si tienen un área para madres.

Si alimenta al bebé con leche de fórmula, lleve un biberón con agua y una medida de leche de fórmula, para mezclarlas fácilmente cuando el bebé necesite comer. Sostenga al bebé cuando lo alimente. No apoye el biberón en la boca del bebé ni deje que beba solo. Puede asfixiarse o contraer infecciones de oído.



## ¿Cuánto alimento debo darle a mi bebé?

El estómago del bebé es pequeño, por lo que necesita comer a menudo. En cada cambio de etapa de crecimiento, el bebé le dará señales de que desea comer más. Mientras más lo amamante, más leche producirá su organismo. Si lo alimenta con leche de fórmula, es posible que beba una o dos onzas más que lo habitual en cada ocasión.

**Esté atenta a las señales y confíe en que su bebé le hará saber cuando haya comido lo suficiente.**

EDAD	ALIMENTACIÓN CON LECHE MATERNA	ALIMENTACIÓN CON LECHE DE FÓRMULA
<b>Birth to 4 months</b>	Una vez cada 2 o 3 horas Entre 8 y 12 veces por día	Una vez cada 2 o 3 horas Entre 2 y 3 onzas por vez
<b>4 to 6 months</b>	Una vez cada 3 o 4 horas Entre 6 y 8 veces por día	Una vez cada 3 o 4 horas Entre 4 y 6 onzas por vez

## ¿Cuándo podré dar alimentos sólidos a mi bebé?

Pregunte a su médico cuándo podrá dar alimentos sólidos al bebé. Los bebés pueden comer alimentos sólidos cuando tienen alrededor de seis meses. Empezar a darles alimentos sólidos antes de tiempo puede causarles estreñimiento, asfixia, obesidad y otros problemas de salud. Observe si el bebé muestra signos de estar preparado para comer alimentos sólidos:

- Se sienta con apoyo.
- Mantiene la cabeza erguida y firme.
- Abre la boca cuando ve el alimento.
- Come el alimento 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 hasta los seis meses del bebé.

### Cómo comienzo a introducir los alimentos sólidos?

Alimente a su bebé con toda la leche materna o de fórmula que desee, antes de darle los alimentos sólidos. Dos o tres veces por día, mezcle una cucharadita de alimento con carne para bebé o cereal para bebé con dos cucharadas de leche materna o de fórmula. Comience haciendo una mezcla liviana, para que el bebé pueda aprender fácilmente a comerla. A medida que el bebé aprenda a comer de la cuchara, podrá hacer una mezcla más espesa.

**Introduzca un alimento nuevo por vez.** Espere tres días para ofrecerle otro alimento nuevo. Esto le permitirá ver si el bebé tiene alguna reacción alérgica a un alimento determinado. Las reacciones alérgicas pueden ser sarpullido, vómitos o diarrea.