

Cuando alimenta a su bebé esta creando un vínculo de unión especial entre usted y su bebé. Háblele, sosténgalo cerca y mírelo a los ojos. Esto le ayuda a sentirse seguro y amado.



¿Con quién puedo hablar si tengo dudas sobre lactancia?

• **LLAME A:** Su hospital, doctor, partera u oficina de WIC

APOYO DE WIC WASHINGTON PARA LA LACTANCIA

• **VISITE:** doh.wa.gov/YouandYourFamily/WICenEspañol

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 estándar del este)

• **VISITE:** espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/

CENTRO DE ENVENENAMIENTO DE WASHINGTON:

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

Para ayudarle a encontrar recursos sobre nutrición o saber si reúne los requisitos para los programas nutricionales de WIC o SNAP, llame a:

WithinReach

Ayúdame a Crecer Washington
1-800-322-2588 (711 para servicio TTY)
o visite www.ParentHelp123.org



Mírame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington.

📘 Síguenos en Facebook en @MírameCrecerWA
📱 Visítenos en miramecrecerwa.org

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición pueden llamar al 711 (Servicio Relay de Washington) o enviar un email a civil.rights@doh.wa.gov.

©2023 by Mirame Crecer Washington DOH 348-4665P November 2023

Alimentando a su bebé

* DEL NACIMIENTO A LOS 6 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 humana es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses.

La leche humana es el alimento más sano para su bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar por lo menos durante el primer año de vida. La leche humana cambia a medida que su bebé crece, dándole anticuerpos y una excelente nutrición. Para los bebés que no reciben leche materna, use fórmula infantil fortificada con hierro. Para los bebés que son alimentados en parte o solo con leche materna, se recomienda comenzar un suplemento de vitamina D poco después del nacimiento. Hable con su doctor para saber si su bebé necesita otros suplementos.

Esté atento 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 saber cuánto necesita comer. A medida que conozca más a su bebé, reconocerá estas señales y podrá responder a sus necesidades.

Su bebé tiene hambre cuando:

- Se pone las manos cerca de la boca o se las chupa.
- Dobla sus brazos y sus piernas.
- Se chupa los labios y saca o mete la lengua.
- Cierra sus manos (muestra sus puños).
- Mueve sus ojos rápido con los párpados cerrados.
- Frunce los labios o hace ruido con ellos.
- Inclina la cabeza hacia usted buscando su pecho, brazo o el biberón.
- Parece inquieto 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 de su pecho o del biberón.
- Se aleja de usted.
- Se queda dormido.
- Relaja su cuerpo y abre las manos.

¡Amamantar ofrece beneficios saludables para usted y para su bebé!

La leche humana contiene los ingredientes necesarios en las cantidades correctas para darle a su bebé un comienzo más saludable en la vida. Amamantar es bueno para usted también. Quienes amamantan a sus bebés dicen:

“Cuando amanto me siento más cerca de mi bebé”.

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

“Las noches son más fáciles si le doy pecho a mi bebé”.

Amamantar protege la salud de su bebé. La leche humana está llena de anticuerpos que ayudan a los bebés a combatir virus y bacterias. Los bebés que reciben leche humana tienen un riesgo menor de:

- El síndrome de la muerte súbita en lactantes (SIDS).
- Enfermedades, como resfriados o infecciones del oído.
- Diabetes u otros problemas de salud a medida que crecen.

Amamantar es bueno para usted también. Le ayuda a:

- Recuperarse del embarazo más rápido.
- Reducir su riesgo de cáncer de mama y cáncer de ovario.
- Reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes.
- Reducir su riesgo de desarrollar depresión postparto.

**Línea Nacional de Salud Materna:
1-833-852-6262**





¿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 cuándo desea comer más. Puede que su bebé quiera comer más o comer por más tiempo. Si usted amamanta recuerde, entre más amamante a su bebé, más leche producirá su cuerpo. Los bebés alimentados con fórmula pueden beber 1 o 2 onzas más de lo habitual al comer o querer comer más seguido.

Alimentación recomendada:

Del nacimiento a los 6 meses:

Alimente a su bebé cada vez que muestre señales de que tiene hambre. Su bebé querrá comer alrededor de 8 a 12 veces en 24 horas. El estómago de su bebé es pequeño. Esté atento a las señales de saciedad para que sepa cuando su bebé está lleno. Encuentre ejemplos de estas señales en el interior de este folleto.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre las necesidades de alimentación de su bebé, hable con su doctor o enfermera, o si está en el Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), pida hablar con un consejero.



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

Si su bebé va a una guardería, pregúntele al proveedor de cuidado infantil cómo ellos pueden apoyarle para poder amamantar o extraerse su leche en sus instalaciones. Comparta información con ellos acerca de cómo usar su leche extraída.

- Averigüe si su trabajo ofrece un programa de cuidado infantil que le permita llevar a su bebé al trabajo.
- Puede que necesite un extractor (bomba) de leche humana. Algunos programas de seguro médico o de trabajo ofrecen extractores de leche y otros apoyos para la lactancia. Si usted es parte del Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), hable con un consejero para obtener más información sobre el trabajo y la lactancia y sobre cómo WIC puede apoyarle.
- Pregunte dónde puede extraerse la leche en su trabajo o escuela. 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.
- Familiarícese con la forma en que su proveedor de cuidado infantil puede apoyarle a usted y a su bebé con la lactancia, y considere compartir información sobre cómo almacenar y alimentar a su bebé con su leche.

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

Usted tiene derecho a extraerse su leche para alimentar a su bebé. Si se extrae su leche en el trabajo o en la escuela, recuerde refrigerarla o congelarla tan pronto como pueda. La leche fresca recién extraída se puede almacenar en el refrigerador hasta por 4 días, o en un recipiente cubierto a

temperatura ambiente (alrededor de los 77°F o 25°C) hasta 4 horas. También puede poner la leche en el congelador durante 6 meses. Recomendamos el uso de envases de plástico o vidrio libres de BPA.

¿Cómo puedo alimentar a mi bebé cuando estemos fuera de casa? ▲ ▲ ▲

La ley estatal de Washington protege su derecho de dar pecho en público, en cualquier lugar y como usted desee. Si está en una tienda o negocio y desea privacidad, pregunte si hay un área para alimentar a su bebé.

Si alimenta a su bebé con fórmula, recuerde:

- Lavarse las manos antes de hacer el biberón.
- Llevar un biberón con agua tibia y un recipiente separado con fórmula previamente medida para facilitar la mezcla.
- Sostener a su bebé cuando lo alimente y hacer contacto con los ojos.
- Alimentar de forma lenta, sosteniendo el biberón horizontalmente y permitiendo que la leche fluya lentamente hacia la mamila. Permita que su bebé beba, respire y tome descansos según se lo vaya mostrando con sus señales de hambre o saciedad. No incline el biberón para que la leche fluya continuamente hacia la boca de su bebé. Esto puede sobre alimentarlo ya que lo obliga a seguir bebiendo para poder respirar.
- Sostener el biberón de su bebé. No se lo suelte y no se lo acomode para que se alimente solo. Su bebe podría ahogarse o desarrollar infecciones del oído

Aprenda más sobre sus derechos e información sobre cómo extraerse leche, en bit.ly/OASHespañol y bit.ly/DerechosLactanciaEnElTrabajo.

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

Hable con su doctor sobre 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 darle alimentos sólidos a su bebé antes de tiempo puede causarle:

- Asfixia porque su bebé no ha desarrollado habilidades para alimentarse.
- Estreñimiento por menor consumo de líquidos.
- Otros problemas de salud.

Sabrás 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 a su bebe con alimentos sólidos, recuerde que la mayor parte de su nutrición todavía proviene de la leche humana o de fórmula.

¿Cómo comienzo a introducir alimentos sólidos? ★ ★ ★

Alimente a su bebé con toda la leche humana o fórmula que desee antes de darle alimentos sólidos. 2 o 3 veces por día, trate de mezclar una cucharadita de cereal con dos cucharaditas de leche humana 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 5 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 ser un sarpullido, vómito o diarrea. Si su bebé tiene una reacción alérgica llame su doctor o enfermera.

Guarde la leche humana de forma segura. Aprenda técnicas seguras para extraer y almacenar leche humana en bit.ly/extraer-leche.

