



Cómo alimentar a tu bebé

Adoptemos hábitos saludables desde el primer momento



¡DESDE QUE NACE HASTA LOS 6 MESES DE VIDA, LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA Y A LIBRE DEMANDA!

Amamantá a tu bebé desde la primera hora de vida, con la frecuencia que lo pida y sin horarios. Recordá que no necesita ningún otro alimento distinto a tu leche y que lo ideal es no utilizar mamaderas ni chupetes.

DAR LA TETA: BENEFICIOS PARA TODOS

Para tu bebé:

- Le brinda los nutrientes que necesita, en cantidad y calidad.
- Asegura un crecimiento y desarrollo saludable.
- Ayuda a prevenir enfermedades ahora y en el futuro.
- Llega en forma estéril, a temperatura ideal.
- La leche llega en forma estéril y a temperatura ideal.

Para vos:

- Te ayuda a ahorrar tiempo y dinero.
- Te ayuda a volver al peso anterior al embarazo.

Para los dos:

- Fortalece la relación de afecto entre vos y tu bebé.

¡La leche materna es el mejor alimento para tu bebé!

Es importante que tu pareja, familia y amigos te contengan y te apoyen colaborando a generar un espacio adecuado. Tomarte el tiempo necesario para la lactancia.



TRABAJAR FUERA DE CASA NO SIGNIFICA DEJAR DE AMAMANTAR

- En el trabajo **sacate leche regularmente** (aproximadamente cada tres horas) para mantener la producción normal y evitar congestiones mamarias.
- Buscá un lugar tranquilo e higiénico.
- Guardá la leche en un recipiente limpio y cerrado.
- Al llegar a tu casa aprovechá el tiempo para amamantar a tu bebé. Recordá que el estímulo de la succión es fundamental para mantener la producción de leche.

¿SABÍAS QUE...?

La leche materna una vez extraída dura:

- Hasta 8 horas a temperatura ambiente, en un lugar fresco.
- 72 horas en la heladera
- 2 semanas en el congelador
- 3 meses en el freezer



MITOS.....

“NO LE PUEDO DAR LA TETA A MI BEBÉ PORQUE NO ME BAJA LECHE”

FALSO: Todas las madres producen suficiente leche en calidad y en cantidad. Es importante tener paciencia y en caso de presentar alguna dificultad pedir ayuda al equipo de salud.

“LA PRIMERA LECHE LA DESCARTÉ, YA QUE NO ALIMENTA AL BEBÉ”

FALSO: La primera leche o “calostro”, que es la leche que la madre produce en los primeros tres días después del parto, no se debe desechar porque contiene nutrientes que fortalecen las defensas de tu bebé.

DESDE LOS 6 MESES HASTA LOS 2 AÑOS: LACTANCIA MATERNA + ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



A partir de los 6 meses se irán incorporando progresivamente diferentes alimentos acordes a las nuevas necesidades de tu bebé, como complemento de la lactancia materna.

Cómo empezar:

- Comenzá dándole unas cucharaditas de papillas por ejemplo de polenta, arroz pisado o almidón de maíz. Agregale alguna verdura cocida como zapallo o zanahoria.
- Agregá en las comidas una cucharadita de aceite, las grasas son necesarias en esta etapa de crecimiento y desarrollo.
- A la semana ofrecele un pequeño trozo de carne bien cocida (de vaca o pollo). Recordá desmenuzarla para facilitar su ingesta.
- Todos los alimentos deben tener consisten-

cia de puré para evitar que tu bebé se atragante.

- Ofrecele de postre algún puré de frutas maduras como manzana, banana o durazno.
- El agua es la bebida más segura.
- Ofrecele la comida con amabilidad y paciencia.
- Si tu hijo rechaza un alimento lo mejor es no insistir en el momento pero sí volver a intentar a los pocos días.
- Incorporá alimentos nuevos de manera progresiva, de a uno por vez para poder evaluar su aceptación y posibles alergias.
- Los niños deben tener su propio plato con una cucharita pequeña para empezar a experimentar.
- Prestá especial atención a la higiene a la hora de preparar y conservar los alimentos de tu bebé.



Para cuidar la salud de tu bebé, evitá los siguientes alimentos.

- Fiambres, hamburguesas, salchichas y otros embutidos: contienen mucha grasa, y sal.
- Caldos y sopas comerciales por su alto contenido en sal.
- Comidas muy condimentadas y picantes.
- Té de yuyos.
- Gaseosas y jugos artificiales de fruta o soja.
- Productos tipo copetín: papas fritas, chizitos, palitos, porque contienen mucha grasa y sal.
- Alimentos fritos.
- Postres lácteos comerciales. Siempre son preferibles los caseros por que tienen menos aditivos.
- Miel. Hasta haber cumplido el año de edad no se recomienda porque puede contener sustancias tóxicas para los más pequeños.
- Golosinas y helados.

Evitá agregar sal y azúcar a las comidas, tu bebé no lo necesita.

En caso de alergias o enfermedad celíaca en la familia, consultá a tu médico o nutricionista cuándo incorporar trigo, avena, cebada, centeno, huevos, frutas cítricas, maní y pescado.

¡A la mesa!

- En la mesa el ejemplo de los grandes es claves para generar hábitos saludables en los niños.
- Apagá el televisor a la hora de la comida. Aprovechá ese momento para compartir en familia.
- No uses la comida como premio o castigo.

Al año de edad tu hijo está listo para comer lo mismo que toda la familia. El momento de las comidas es un espacio para compartir, enseñar y brindar cariño. Los hábitos alimentarios saludables que se adquieren en la infancia ayudan a cuidar la salud a lo largo de toda la vida.