

Lactancia 101: preguntas básicas sobre dar pecho

Al saber que serás mamá por primera vez se abre un nuevo mundo para ti. Hay tantas cosas por aprender para el cuidado del bebé y sobre tu cuerpo. La lactancia es una de ellas.

Más que un acto biológico, es un momento en el que conectas con esa personita a la que tuviste en tu interior varios meses, nutriendo su cuerpo y corazón. Aunque nunca hayas dado de lactar, es algo que estás equipada para hacer naturalmente.

Tanto tu bebé como tú están listos para la lactancia, aún así, para que te sientas preparada, traemos un listado de preguntas con información básica sobre el tema.

¿Cuándo comienzo a darle pecho a mi bebé?

En las primeras horas después del parto, si es posible. Notarás que al principio saldrá un líquido más espeso, llamado calostro. No te preocupes, este está lleno de nutrientes y es importante que el bebé lo consuma. Poco a poco llegará la leche como tal.

¿Hasta cuándo es recomendable darle leche materna mi bebé?

Todo dependerá de cada caso pero lo recomendable es alimentar a tu bebé exclusivamente con leche materna los primeros 6 meses de vida. Gradualmente pasará a comidas blandas, luego a sólidas, pero puedes continuar dándole de mamar hasta los 2 años o más.

¿Cómo sé si tiene hambre?

A pesar de la creencia de muchos, no es necesario esperar a que el bebé llore, pues el llanto es indicador de hambre prolongada. Mover su cabeza a los lados, chuparse los dedos, succionar o estirarse son señales de hambre.

También puedes probar el reflejo de búsqueda. Si le acaricias la mejilla y tu bebé mueve la boca en esa dirección es señal de que tiene hambre.

¿Cada cuanto le doy pecho?

Los recién nacidos comen en intervalos de una a tres horas. Cuando van creciendo se va espaciando el tiempo entre comidas, pues su estómago se expande.

¿Qué beneficios tiene dar pecho?

Amamantar crea un lazo entre madre y bebé, lo hace sentir seguro y querido. La leche materna tiene todos los nutrientes necesarios para su crecimiento. También ayuda a su sistema inmunológico y tiene un impacto en la salud general de tu pequeño.

Para ti también existen beneficios, pues ayuda a estabilizar tus hormonas. Puede disminuir riesgos de salud como hemorragias post parto, infecciones e incidencia de cáncer de mama y ovarios, entre otros.

¿Puedo tomar medicamentos mientras amamanto?

Algunos medicamentos no presentan un riesgo para la lactancia o el bebé, pero otros no son recomendables. Antes de ingerir alguno pregunta a tu médico si es seguro para ambos.

¿Cómo lo cargo para darle pecho?

Existen varias formas de tomar al bebé para darle el pecho, no existe una perfecta para todas las mamás. A algunas les funciona acunarlos en sus brazos mientras están sentadas y a otras les funciona acostarse lado a lado con su pequeño.

Prueba diferentes formas hasta encontrar la ideal para ti.

¿Le puedo dar agua a mi bebé?

Los recién nacidos y menores de 6 meses no necesitan de agua o jugos, aunque el clima esté cálido. Si crees que el bebé tiene sed, aliméntalo. La leche materna tiene más del 80% de agua. Al alimentarlo regularmente se mantendrá hidratado.

Darle agua puede bajar el apetito del bebé, causando irregularidades en su alimentación. También lo protegerás de infecciones, pues el agua podría estar contaminada.

¿Cómo me nutro mientras doy de amamantar?

Tu dieta no variará a como la llevabas durante el embarazo. Tu ingesta calórica será levemente mayor a la de una mujer que no lacta, pues tu cuerpo lo necesitará para crear más leche. Procura mantener una dieta balanceada y llena de nutrientes.

No olvides que cada caso es distinto. La mejor forma de resolver tus dudas personales y encontrar lo que mejor se adapte a ti es consultar con tu médico. Él sabrá responder tus dudas, tomando en cuenta tu caso personal y el de tu bebé.

Fuentes:

- Organización Mundial de la Salud: ¿Por qué no puede administrarse agua al bebé con lactancia exclusiva hasta los 6 meses, incluso en países con mucho calor? ¿En que se fundamenta esta práctica?, ¿Hasta qué edad es adecuado alimentar al bebé solo con leche materna?
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.: Medline.gov: Preguntas más frecuentes sobre la lactancia materna.
- Anales de Pediatría, 2005 - medes.com La lactancia materna. Cómo promover y apoyar la lactancia materna en la práctica pediátrica. Recomendaciones del Comité de Lactancia de la AEP M Hernández Aguilar, JA Maldonado -

 The image part with relationship ID r106 was not found in the file.

¿Le puedo dar agua a mi bebé?

Para todos los adultos es bien sabido que el agua es un elemento importante en el diario vivir. Mantenernos hidratados es tan importante como alimentarnos sanamente. Estas son las bases para mantener un nivel adecuado de energía.

Cuando se trata de bebés, en especial bebés menores de 6 meses, las cosas cambian. En su caso, no es necesaria el agua, pues ellos reciben lo que necesita a través de la leche materna.

Parece una buena idea tomar un refrescante vaso de agua, más cuando estamos en un clima cálido. Si estás en un lugar caluroso o ya estás en los meses de verano toma en consideración esta información antes de darle una pachita con agua a tu bebé.

Un sorbo a la vez

La principal razón para esperar a darle agua a tu bebé es muy sencilla. La leche materna tiene más de un 80% de contenido de agua. Es ahí de donde los pequeños reciben todos los nutrientes para mantener sus niveles corporales sanos, incluida la hidratación. Si tu pequeño tiene sed, dale de mamar.

El suministrar agua adicional podría alterar los patrones iniciales de alimentación. Al beber mucho líquido le dará un sentimiento de llenura, pero no brindará los nutrientes adecuados. Esto causa problemas más adelante, como la desnutrición. También afecta la producción de leche de mamá.

Por otro lado, en países donde el agua no es segura para el consumo persona, podría causarle molestias estomacales. Sus defensas aún no están desarrolladas y corre el riesgo de sufrir de vómitos y diarrea.

Si complementas la alimentación de tu hijo con fórmulas, asegúrate usar agua hervida previamente para evitar cualquier contagio de enfermedades. En cualquiera de los casos, lo mejor es consultar con el pediatra para que te guíe en tu caso particular.

Cuándo comenzar

Algunos bebés comienzan a sorber agua desde los 6 meses. En algunos casos puede ser antes. Lo importante es hacerlo con visto bueno del médico y saber cuánto. Recuerda que el agua, como otras bebidas, son para complementar la dieta de los pequeños, no para suplantar la leche.

Lo mejor es habituarse poco a poco. Primero unos sorbos e incrementar su ingesta al mismo tiempo que vas cambiando la textura de su comida.

Al alcanzar los 6 meses la dieta de tu pequeño comenzará a cambiar. A partir de esta edad ya podrá consumir alimentos suaves, como colados o compotas. Si decides continuar dando de mamar, estos cambios complementarían su dieta, no necesitas dejar de darle pecho aún.

Estos cambios en la dieta deben ser graduales y comenzar poco a poco sin reemplazar la leche materna o la fórmula. Dale jugos naturales hechos con agua hervida. Procura no darle refrescos gasificados o con azúcar, sino hasta más adelante.

El agua es un buen complemento pues no contiene azúcar y esto ayudará a la salud general y la de sus primeros dientes, por eso es necesario que consultes con un experto para saber cuándo comenzar y de qué forma. Así encontrarás lo que se adecúe a ti y a tu bebé.

Fuentes:

- Organización Mundial de la Salud: ¿Por qué no puede administrarse agua al bebé con lactancia exclusiva hasta los 6 meses, incluso en países con mucho calor? ¿En que se fundamenta esta práctica?, ¿Hasta qué edad es adecuado alimentar al bebé solo con leche materna?
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.: Medline.gov: Preguntas más frecuentes sobre la lactancia materna.
- Guía de la alimentación del niño: de la concepción a la adolescencia Jacques Fricker, Anne-Marie Dartois, Marielle Du Fraysseix, Ediciones AKAL
- La salud del bebé y del niño, Jane Collins, Ediciones AKAL.

 The image part with relationship ID r106 was not found in the file.

Una copa de vino para mami, ¿es posible?

No hay nada de malo en tomar una copa de vino de vez en cuando. Pero al estar dando de mamar a tu bebé, ¿podrías hacerlo? Hay mucha información sobre las alteraciones en el embarazo al consumir alcohol, pero al tratarse de la lactancia, ¿es posible?

Está comprobado que consumir alcohol trae peligros para el embarazo. Puede ocasionar abortos espontáneos, malformaciones, incluso partos prematuros. Mientras estás en etapa de lactancia, por el otro lado, podrías disfrutar una bebida esporádica sin ocasionar daños a tu pequeño.

¿Entonces puedo beber una copa de vino o una cerveza?

Lo ideal es no hacerlo mientras estás dando de mamar, pues lo que consumes pasará a tu bebé por medio de la leche. Aunque no se conocen muy bien los efectos a largo plazo del alcohol en esta etapa del crecimiento, lo mejor es prevenir. Si decides beber, espera a que el alcohol se elimine completamente de tu organismo.

Si no esperas, podrías pasar alcohol a tu hijo través de la leche. Esto puede influir en cómo se comporta. Un recién nacido metaboliza el alcohol mucho más despacio que un adulto. Podría causarle somnolencia como interrumpir sus ciclos de sueño, haciéndolos más cortos e inestables.

Dependiendo de cuánto hayas bebido, el alcohol tomará entre 1 y 9 horas en ser eliminado de tu sistema. Beber una copa de vino o una cerveza podría tomar entre una y dos horas, por su contenido alcohólico y cómo tu cuerpo reaccione ante el alcohol. También debes de mantenerte bien hidratada para no afectar tu producción de leche.

Si decides beber, hazlo momentos después de alimentarlo y espera un tiempo prudencial antes de hacerlo de nuevo. Si lo planeas bien, incluso podrías extraer leche con anterioridad o darle fórmula. Así estarás segura de no tener más complicaciones.

Beber dos copas o más es poco recomendable para madres en etapa de lactancia. El alcohol nubla tu juicio y el tiempo de respuesta se puede ver afectado. En caso te pases de copas, espera hasta el día siguiente para darle pecho a tu bebé.

Lo mejor es consultar a tu médico sobre el consumo de vino, cerveza y otras bebidas alcohólicas. Pregúntale también antes de consumir otras sustancias, como café, tabaco o medicamentos, así sabrás la mejor ruta a seguir.

Fuente:

- 51 KorenG. Drinking alcohol while breastfeeding. Will it harm my baby? Can Fam Physician 2002;48:39–41.Medline
- Gerald G. Briggs, Roger K. Freeman, Sumner J. Yaffe. Drugs in Pregnancy and Lactation: A Reference Guide to Fetal and Neonatal Risk. Lippincott Williams & Wilkins
- Haastrup, M.B., Pottegård, A., Damkier, P. Alcohol and breastfeeding. Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2014;114:168–173.

 The image part with relationship ID r1d6 was not found in the file.

Medicamento y lactancia, así es como podrás sobrevivir

Las mamás a veces parecen superhumanos, hacen de todo para mantener bien a sus hijos. Quisiéramos que lo fueran, pero, como cualquier persona, se confunden, se cansan y hasta se enferman.

Para aliviarte, buscarás la medicina que más se adecúe a ti, pero si estás lactando deberás discernir entre los medicamentos que no harán daño a tu bebé. Algunos son seguros, mientras otros pueden causar problemas.

Entonces ¿qué puedo tomar?

Antes de tomar cualquier sustancia es importante consultar al médico, incluso si este es natural. Procura no automedicarte. Mientras algunos parecen inocuos, podrían pasar a tu bebé, por ello deben de ser controlados por un experto en salud.

Esto mismo sucede cuando estás embarazada. Hay varios medicamentos contraindicados cuando se está gestando, pues traen efectos colaterales para el feto. La mayoría trae información sobre dosis para las nuevas madres en sus empaques.

No te alarmes, hay muchos medicamentos que son procesados por el cuerpo de la madre antes de llegar a la leche, teniendo una presencia mínima o ninguna en lo absoluto. Este no es el caso para todos y algunos requieren un monitoreo constante.

Algunas medicinas, como el acetaminofén o el ibuprofeno, son pastillas para el dolor relativamente inofensivas cuando estas lactando y por eso es común que sean recetadas en esta etapa.

En cuanto a medicamentos prescritos, como en el caso de los antidepresivo o anticonvulsivantes, hay diferentes formas de manejarlo.

Otras opciones podrían ser diferentes dosis o coordinar las tomas con las horas de alimentación, para no interrumpir la rutina del bebé. La idea es encontrar el balance perfecto para mantener tu salud y la de tu bebé.

Al saber sobre tu embarazo y tener un plan de lactancia es importante comunicarlo a tu médico para saber cuál es la acción ideal para ti, si es necesaria. De esta forma disfrutarás mejor de tu nuevo rol como madre de forma saludable.

Para ser una super mamá tienes que estar al 100% y cuidar tu salud. Al encargarte de ti le darás lo mejor a tu bebé, pues estarás en toda tu capacidad para darle el cariño y los cuidados que necesita.

Fuente:

- A.Viñas Vidal, Pediatra del Centro de Asistencia Primaria Florida Sur. Hospitalet del Llobregat. Barcelona. La lactancia materna: técnica, contraindicaciones e interacciones con medicamentos. Pediatría Integral Órgano de expresión de la

Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria VOLUMEN XV
NÚMERO 4 Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria

- Drugs and Lactation Database (LactMed) [Internet]. Bethesda (MD): National Library of Medicine (US); [Última fecha de revisión 20171130; citado 2018 Mar]. Acetaminofén; Número de registro LactMed: 330. Disponible en: <https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>
- Drugs and Lactation Database (LactMed) [Internet]. Bethesda (MD): National Library of Medicine (US); [Última fecha de revisión 20160204; citado 2018 Mar]. Ibuprofeno; Número de registro LactMed: 142. Disponible en: <https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>
- Salazar Salazar, Luis Fernando, Rincón Salazar, David Andrés, Uso de los antidepresivos en el embarazo y la lactancia. Universitas Médica [en línea] 2006, 47 (Sin mes) : [Fecha de consulta: 25 de marzo de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231018675008> ISSN 0041-9095

 The image part with relationship ID r106 was not found in the file.

Lactancia y madres primerizas:

Come bien mientras amamantas

Al estar embarazada cambias tus hábitos alimenticios. Para algunas mujeres eso significa hacer dieta, para otras significa comer un poco más o tener antojos extraños. Pero, ¿sabes qué tanto afectará la lactancia tu dieta?

En realidad, no debería de afectar mucho. Las mujeres lactantes, como cualquier otra persona, necesitan llevar una dieta sana y balanceada.

Una dieta especial para ti

Si antes del embarazo consumías los nutrientes adecuados, no tendrías que hacer mayores cambios en tus hábitos alimenticios. Por el otro lado, este podría ser un buen momento para cambiar de hábitos y comenzar un camino más sano.

Lo ideal es consultar con un nutriólogo y con tu médico, pues cada caso es diferente. Por ejemplo, si tuviste un parto difícil donde perdiste sangre, te podrían recomendar una dieta rica en hierro.

Para algunas mamás, significa aumentar las calorías que ingiere al día. Esta no es una regla general, pues dependerá de sus necesidades energéticas. Una persona sedentaria necesita menos calorías que una activa, por eso debes de consultar con un profesional para saber la cantidad necesaria para ti.

En caso seas una madre vegana o vegetariana podrías pasar también por cambios de hábitos para acomodar la ingesta de vitaminas y proteínas. Consulta con profesionales que se alineen a tus preferencias para buscar una solución acorde a tus restricciones alimentarias.

Muchas madres temen no recuperar su figura previa al embarazo. A pesar de ello no es recomendable pensar en hacer dietas severas para regresar a ese peso. Esto podría resultar en cambios radicales en tu producción de leche. Mientras mantengas una dieta balanceada, el peso se irá con el tiempo.

Sin importar cual sea tu caso, mantente hidratada. La leche materna es un 80% de agua, lo que significa que necesitarás tener una reserva. Algunas mujeres reportan sentirse más sedientas en esta etapa. Prefiere bebidas naturales con poca cafeína y mantén a la mano agua a la hora de dar de mamar.

Que no comer

Las restricciones son pocas. Hay alimentos que, al consumirlos tú, podrían causarle gases o cólicos al bebé. Presta atención cuando tenga estas molestias y recuerda qué comiste ese día, así sabrás las comidas a evitar en el futuro. Existen otros que pueden cambiarle el sabor y el color a la leche, pero esto no influencia su valor nutricional.

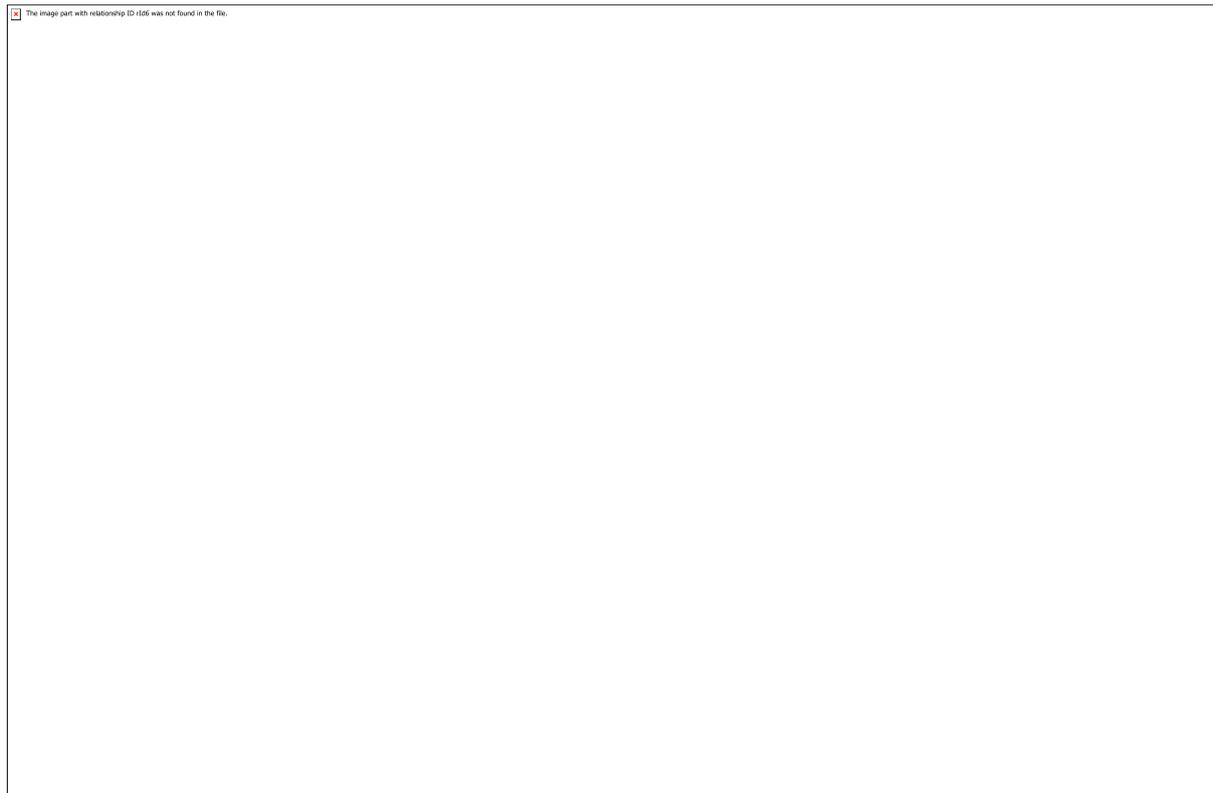
Lava bien frutas y verduras antes de consumirlas, de esta forma te protegerás de contaminantes y enfermedades. Mantener una dieta variada también ayudará a tener buena salud.

Antes de ingerir alcohol o algún medicamento, pregúntale a tu médico. En algunos casos no es peligroso, sabiendo cómo hacerlo. En otros casos es mejor obviar esa sustancia completamente.

Tu salud debe de ser una prioridad. Al tener un recién nacido tus horarios cambiarán y tus comidas se verán interrumpidas de vez en cuando, pero es importante que tomes un tiempo para ti. Una mamá sana es una mamá formidable.

Fuente:

- United States Department of Agriculture. Nutritional Needs While Breastfeeding. ChooseMyPlate.gov. Jul 29, 2016 <https://www.choosemyplate.gov/moms-breastfeeding-nutritional-needs>
- La Leche League International. Are there Any Foods I Should Avoid While Breastfeeding? <https://www.llli.org/breastfeeding-info/foods/>
- Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. When breastfeeding, how many calories should moms and babies consume? 1/31/2017 <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/breastfeeding/conditioninfo/calories>
- Aviva Jill Romm. Salud Natural después del Parto: La Guía Completa para una Buena Salud Postparto. Inner Traditions / Bear & Co, 10/09/2003



Almacena y recolecta tu leche de la forma correcta

Regresar a trabajar o a estudiar después de tener a tu bebé significa alejarte de él por un varias horas del día. No solo lo extrañarás, tampoco tendrás oportunidad de darle de mamar tan frecuentemente como lo hacías al principio.

La gran ventaja de la leche materna es su resistencia. Al extraerla puedes usarla en el futuro. Al refrigerar o congelar la leche extra, podrás tenerla lista cuando no estés en casa o no puedas alimentar al bebé al instante.

Cómo extraer y almacenar la leche

Se puede hacer solamente con las manos o con bomba. Existen dos tipos de bomba, una manual, no usa baterías y una eléctrica, que extrae la leche de forma automática.

Las bombas automáticas tienen un precio más elevado pero de los tres es el que menos esfuerzo requiere. Sin importar el método, debes de lavar y guardar apropiadamente para evitar la contaminación de la leche.

1. Lava tus manos con agua y jabón antes de comenzar la extracción.
2. Extrae por la mañana, de preferencia. No te asustes, las primeras veces seguramente no saldrá tanta leche, pero poco a poco la producción aumentará. Comienza este proceso un par de semanas antes de regresar a trabajar.
3. Guarda en bolsas hechas especialmente para congelar leche materna, en bolsas plásticas con sello hermético o en frascos de vidrio. No tapas o recipientes de metal. No necesitan ser esterilizados, pero sí lavados con agua jabonosa o agua caliente. Deja al menos dos centímetros entre la leche y el borde del recipiente.
4. Procura guardar en porciones de 2 a 4 onzas para minimizar el desperdicio.
5. Marca cada bolsa o recipiente con la fecha y hora de la extracción. Al usar leche almacenada, usa la que tiene la fecha más antigua.
6. Puedes guardarla en la refrigeradora o en el congelador hasta en el fondo, nunca al frente o en la puerta. Los cambios de temperatura al abrir pueden estropearla.

Durabilidad

La leche materna es durable, gracias a la concentración de nutrientes que tiene. A temperatura ambiente puede vivir entre 3 y 4 horas en climas cálidos y 6 a 8 horas en temperaturas más bajas. También dependerá de las condiciones higiénicas a la hora de extraerla.

Usar una hielera podría extender la vida útil de la leche por 24 horas. Refrigerar la leche extiende su vida por 72 horas, aunque podría incluso extenderse hasta una semana. Congelarla, por el otro lado, podría extender su vida por 3 meses.

Al guardar la leche en la refrigerador o en el congelador, hazlo hasta el fondo. Esto permitirá menos cambios de temperatura y estará lo más fría posible. Al descongelarla su color y olor quizá cambie, pero no significa que está estropeada. No combines leche tibia con leche fría o congelada, puede alterar su valor dietético.

Cómo reutilizar la leche

Para usar la leche almacenada podrás descongelar o calentar los paquetes. No es necesario calentarla, esto dependerá del gusto del bebé. Para ello puedes usar uno de estos métodos:

1. Dejarla a temperatura ambiente.
2. Si está congelada pasarla a la refrigeradora por la noche.
3. Sostenerla bajo un chorro de agua caliente.
4. A baño maría.

La recomendación general es descartar la leche sobrante después de 1 o 2 horas después de alimentar al bebé. También se recomienda no volver a congelarla. Por eso se es bueno optar por guardarla en empaques pequeños.

Recuerda siempre usar la leche más antigua, aunque si puedes darle a tu pequeño leche fresca, hazlo. Deja la leche guardada para cuando estás en el trabajo.

Para aclarar más dudas o buscar una solución para tu situación personal, asesórate con tu médico.

Fuente:

- The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants. (Original Protocol March 2004; Revision #1 March 2010)
- United States. Food and Nutrition Service. U.S. Dept. of Agriculture Breastfed babies welcome here!: a mother's guide 1993
- Liga de la Leche Guatemala, Almacenamiento y manejo de la leche materna extraída. 2016. <https://www.ligadelalecheguatemala.org/single-post/2017/03/22/Almacenamiento-y-manejo-de-la-leche-materna-extra%C3%ADda>

 The image part with relationship ID r106 was not found in the file.

Posiciones para dar de amamantar

Cuando nace tu primer bebé, nace la madre en ti. Algunas cosas las harás por instinto, otras las irás aprendiendo, pero poco a poco encontrarás tu forma personal de ser mamá.

Una de esas cosas es encontrar una forma de dar pecho. No hay una posición ideal que se acomode a todas las madres. Mientras ambos se sientan relajados y el bebé esté enganchado al pezón, todo será perfecto.

Un buen enganche

Engancharse bien asegurará que tu bebé reciba toda la leche necesaria, al mismo tiempo salvará a tus senos de molestias. Observa estos puntos para asegurarte que está bien agarrado al pecho:

- Usa el pezón para tocar el labio inferior de tu pequeño, así abrirá la boca en búsqueda de alimentarse. Apunta el pezón hacia el techo de la boca. Acerca al bebé desde el mentón primero.
- Su nariz está casi tocando tu pecho, pero no completamente.
- Alrededor de 1 centímetro de tu pecho en la base del pezón está dentro de su boca.
- Tiene los labios hacia afuera, haciendo una “boca de pescado”.
- La succión es rápida al inicio y disminuirá la velocidad cuando se sienta satisfecho.
- Al comenzar a recibir la leche, verás su mandíbula moviéndose de arriba hacia abajo, moviendo su oreja y su sien también.

Posiciones más usadas

Acunando al bebé (mamá sentada)

Esta es una de las más comunes y una que usarás para las primeras semanas. En esta tendrás a tu bebé acostado de lado sobre tu regazo, el frente de su cuerpo pegado al tuyo. Su boca deberá estar al nivel de tu pezón. Su oreja, hombro y cadera deberán estar paralelos el uno del otro.

Usa almohadas para acomodar tus brazos y no cansarte mientras cargas al bebé. Usa la mano opuesta al lado del cual darás de mamar para ayudar a tus senos, colocando tus dedos en forma de “C” o de “U”. Con el otro brazo sostendrás el cuello y espalda del bebé.

Puedes hacerlo con las manos opuestas (acunado cruzado) también, usa la mano del lado del que estás amamantando para apoyar tu seno y el brazo opuesto para acunar al bebé. Esto te dará mayor control.

Posición de canasto (mamá sentada)

En esta cargarás al bebé de la misma forma, pero debajo del brazo, como al llevar una canasta o un balón. Con almohadas como apoyo, cargarás al bebé con el brazo del lado del

seno con el que lo alimentarás. Con la mano opuesta auxilia al seno. mientras que la boca del pequeño queda al nivel del pezón y sus pies en tu costado.

Esta posición es buena después de un parto por cesárea o mamás con un flujo de leche más intenso. Recuerda siempre darle apoyo al cuello y la espalda del bebé.

Paralelos (Mamá acostada)

Ambos deberán estar acostados sobre su lado, de frente uno al otro. La boca del bebé estará a nivel del pezón y con tu brazo acurrucarás al bebé. A diferencia de otras posiciones, está necesitará un poco más de práctica.

Coloca un almohadón entre tus rodillas y uno detrás de tu bebé para que no ruede en la cama. Procura que sus caderas, hombros y oídos estén en el mismo nivel. Otra variante de esta posición es colocar la cabeza del bebé hacia tus pies y viceversa.

Crianza biológica

Se le llama de esta forma pues favorece el instinto de alimentación del bebé. El contacto piel a piel es preferido en este método y se cree que es el más natural para amamantar.

Recuéstate levemente inclinada para arriba, con soporte para tu espalda. Coloca al bebé sobre tu vientre sin necesidad de acunarlo, solo de vigilarlo. Su mejilla rozará uno de los senos y el buscará el pezón. Usa tus manos para ayudarlo a tomar el pecho y con la otra a darle soporte a sus caderas.

Mientras vaya creciendo podrás encontrar nuevas variantes o poses para acomodarse. Algunos bebés mayores podrán sentarse “de caballito” viendo hacia mamá. No dudes en consultarle a tu médico o a un profesional de la salud otras formas o cuál es la más conveniente en tu caso.

Fuente:

- Nancy Mohrbacher, Kathleen Kendall-Tackett. Breastfeeding Made Simple: Seven Natural Laws for Nursing Mothers. New Harbinger Publications, 2010.
- American Academy Of Pediatrics, Joan Younger Meek, M.D. The American Academy of Pediatrics New Mother's Guide to Breastfeeding (Revised Edition): Completely Revised and Updated Third Edition. Random House Publishing Group, 2017
- Michele Leigh Carnesecca. Mommy's Little Breastfeeding Book: 101 Tips Your Baby Wants You to Know About Breastfeeding. Bennett Communications, 2008
- La Leche League International. POSITIONING AND LATCH. <https://www.llli.org/breastfeeding-info/positioning/>

 The image part with relationship ID r166 was not found in the file.

¿Cuánto tiempo doy de mamar? El paso al destete

Es sorprendente ver cómo tu bebé va creciendo. Sientes como el tiempo vuela entre su primer día en casa y sus primeros pasos. Cada etapa tiene sus alegrías y sus beneficios. La lactancia, por ejemplo, trae una conexión única entre tu pequeño y tú, al terminar, dará paso a otra bella etapa.

A este nuevo momento se le conoce como el destete. Es diferente para cada madre: para algunas es cuando el bebé comienza a comer alimentos sólidos, para otras será cuando el bebé deje el pecho totalmente.

Lactancia exclusiva, ¿hasta cuando?

Muchos profesionales de la salud recomiendan la lactancia exclusiva hasta los 6 meses de edad. Esto se debe a que la leche materna está llena de nutrientes y anticuerpos necesarios para el bebé. Después de este período se comienzan a introducir alimentos sólidos, como papillas de frutas y verduras.

En algunos casos el destete puede comenzar a esta edad. Dependiendo de la cultura y de la disponibilidad de la madre, la lactancia podría continuar. En algunos casos llegan hasta los dos años y medio o más.

No hay una respuesta universal para comenzar este proceso y si tienes alguna duda lo mejor es tener la guía de tu médico, así será un profesional quién te ayude a decidir cuándo y cómo pasar por el destete.

¿Cómo comienzo?

El destete puede pasar por diferentes motivos. Tal vez hay una razón de salud, una cultural o tu bebé es quien está listo para dejarlo y enfocarse en comer sólidos o jugar. Incluso puede influir la presión social sobre la madre para no amamantar a niños mayores. Esta será tu decisión.

Al tratarse de un destete temprano, tu médico recomendará una fórmula especializada para suplantar la leche materna. En bebés mayores de un año, esta podrá ser sustituida por una alimentación variada.

Dependerá en gran medida de tu caso en particular para saber cómo comenzar. Según la etapa en la que está tu hijo podrás usar diferentes técnicas. Regularmente el destete sucede en niños mayores y funciona muy bien distraerlos con juegos o una salida.

Hacer esta transición poco a poco es lo más recomendable, pues hacerla abruptamente traerá varias complicaciones tanto físicas como emocionales. Podrías tener molestias en los senos, pues continuarás produciendo leche, pero si lo haces gradualmente, tu producción también bajará poco a poco.

Es importante mantener el vínculo intacto, por eso deberás darle muchas muestras de amor a tu bebé, con mimos y caricias. Así entenderá que no es rechazo, sino un cambio de dieta.

Algunos bebés dejan el pecho temporalmente y eso puede ser por una infección en el oído, porque tienen la nariz tapada o algo los traumatizó. No necesariamente quiere decir que el niño está preparado para el destete, pero está tomando una pausa. Dale un tiempo para saber si es temporal o definitivo, si es temporal podrás continuar el tiempo que desees.

Si pierdes el ritmo de producción que tenías en ese período, lo podrás recuperar al alimentar continuamente a tu pequeño.

La importancia de dar de mamar

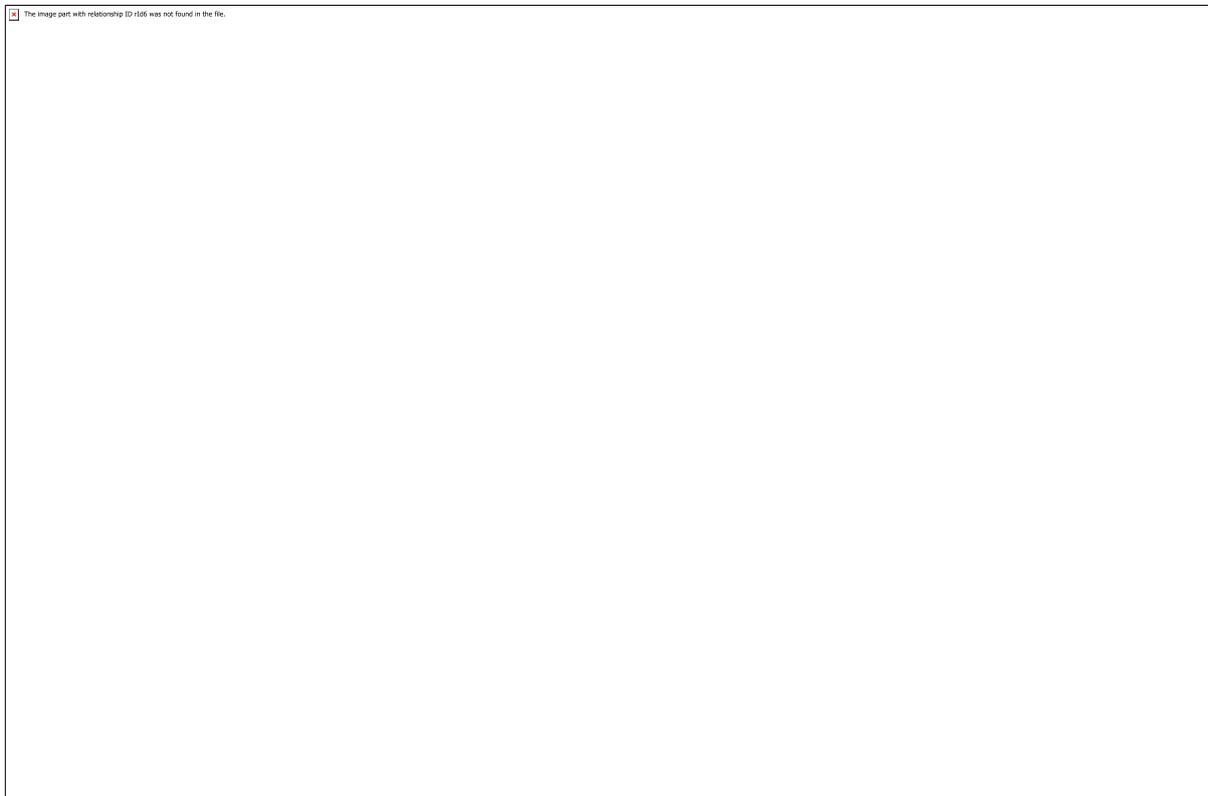
Estudios han demostrado los beneficios de alimentar al bebé con leche materna. Una lactancia prolongada puede alejar a tu bebé de la obesidad y el sobrepeso, así como ayudar a que tenga una talla adecuada.

Los beneficios sobre el sistema inmunológico también son importantes, pues la lactancia ayuda al desarrollo de las defensas. Ayuda también a combatir infecciones, alergias y enfermedades infecciosas.

Por eso debes darle prioridad a la leche materna y gradualmente hacer el destete, siempre con la ayuda de tu médico de confianza para hacer una transición sana.

Fuente:

- The U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. Your Guide to Breastfeeding. <https://www.womenshealth.gov/files/documents/your-guide-to-breastfeeding.pdf>
- MORAN RODRIGUEZ, M. et al. Prevalencia y duración de la lactancia materna: Influencia sobre el peso y la morbilidad. Nutr. Hosp. [online]. 2009, vol.24, n.2, pp.213-217. ISSN 1699-5198.
- Cadwell, Cindy Turner-Maffei Pocket Guide for Lactation Management. Jones & Bartlett Publishers, 2016



¡Ya no tengo leche! ¿Qué pasó?

Este puede ser una de tus mayores preocupaciones: no producir suficiente leche para alimentar a tu bebé. Pero no te preocupes, hay una gran probabilidad de que este no sea tu caso.

El porcentaje de madres con una verdadera baja cantidad de leche es significativamente pequeño. Existen motivos reales por esta deficiencia, pero la mayoría de veces se trata de concepciones erróneas sobre la lactancia.

Para encontrar el verdadero motivo es mejor consultar con tu médico, así descartar cualquier problema físico antes de preocuparte.

¿Cómo sé si toma poca leche?

Quizá te preocupa la frecuencia o el tiempo en el que el bebé come o que tus senos ya no se sientan tan llenos. Esto se debe a cambios normales en los hábitos de alimentación del bebé.

Dependiendo de la etapa en la que esté tu pequeño, así será la frecuencia y la extensión de cada sesión de alimentación. En sus brotes de crecimiento, que suceden cada tantas semanas, su alimentación puede ser más frecuente pero con sesiones más cortas.

También deberás tomar en cuenta la hora del día en la que das de mamar. Por las mañanas podrás esperar más leche que por la noche. Las sesiones quizá sean rápidas al despertar, entre 10 o 15 minutos y alargarse hasta 1 hora antes de dormir.

Lleva cuenta de los pañales que cambias al día también te ayudará. Normalmente deberás de cambiar pañales por orina alrededor de 6 veces en un día, por heces serán unas 3. Si crees que la cantidad de leche es mínima, será bueno llevar este dato al pediatra.

Estos consejos te ayudarán a aclarar algunas dudas:

- Observa y asegúrate que tu bebé esté bien enganchado al darle de mamar.
- Prueba usando una bomba después de darle de comer. Esto puede ayudar con el flujo de la leche.
- Ofrece los dos pechos para complementar su alimentación.
- Evita darle cereal o fórmula a menos de que el médico te lo indique.
- Limita el tiempo con los chupetes para que le dé prioridad a tu seno.

Motivos de salud

Aún con todas estas medidas, no se descarta la posibilidad de tener un problema de salud que te impide generar más de este preciado líquido. Entre los motivos por los que no tu cuerpo no podría estar generando leche están:

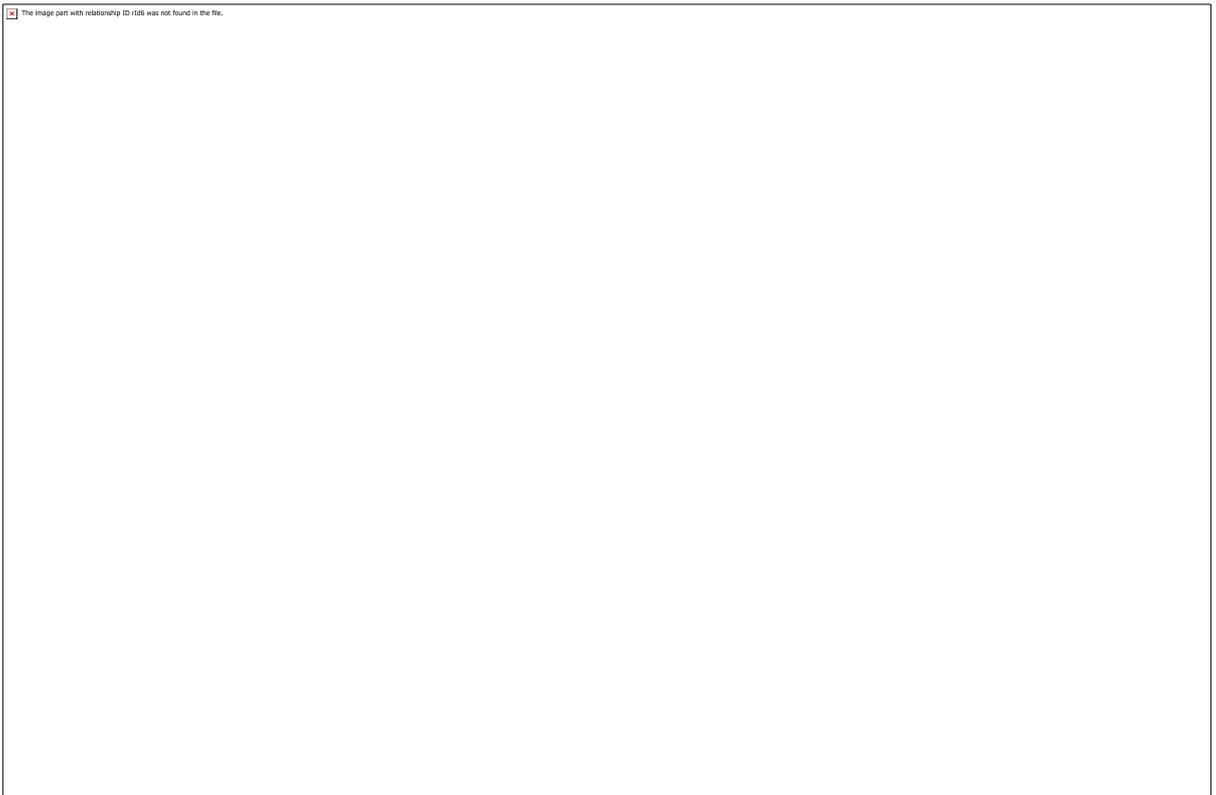
- Una cirugía en los senos, especialmente cirugía para reducirlos.
- Mastitis o una obstrucción.
- No tener suficiente tejido glandular.

- Problemas en la tiroides, de deficiencia de prolactina, desórdenes pituitarios u hormonales.
- Síndrome de ovario poliquístico, entre otros.

Ve con tu médico para averiguar el motivo de la falta de leche. Juntos encontrarán una solución, para no dejar a tu bebé sin leche materna.

Fuente:

- The U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. Your Guide to Breastfeeding. <https://www.womenshealth.gov/files/documents/your-guide-to-breastfeeding.pdf>
- Alicia C. Simpson. Boost Your Breast Milk: An All-in-One Guide for Nursing Mothers to Build a Healthy Milk Supply. The Experiment, 2017



Mitos y verdades de la leche materna

Tal vez haz escuchado a alguien decir que tus pechos se pondrán caídos por dar de mamar. Este es uno de los cuantos mitos que rodean la lactancia. Algunos tienen fundamento, otros solo son creencias populares.

Hay muchos datos inexactos sobre el tema, unas creencias más prevalentes que otras. Estas son algunas de las más comunes.

1. Dar de mamar te dará pechos caídos. Falso.

Tus senos cambiarán y sí, podrían cambiar de forma, pero no es por la lactancia sino por el embarazo, sin importar si das de mamar o no. También dependerá de tu herencia genética y del número de embarazos.

2. Un susto o una impresión cortan la leche. Falso

Al tener una impresión fuerte o si te asustas tu producción de leche puede parar por unas horas, pero no se cortará por completo. El estrés influye sobre toda tu salud, pero no es factor determinante para cortar tu suministro.

3. Lo que comas influenciará tu leche. Cierto.

Hay alimentos que cambiarán el olor y el sabor a la leche, pero no alterarán la calidad o interrumpirán el flujo.

4. Debes de tomar leche para tener más leche. Falso.

Incorporar leche en tu dieta no mejorará o detendrá la producción de tu propia leche. No es necesario comenzar a tomarla o dejar de hacerlo. Sigue la dieta que siempre has tenido.

5. Debes de incrementar tu ingesta de agua. Falso.

Mientras que tomes agua cuando sientas sed estarás bien. No necesitas tomar más agua de la necesaria. Lo cierto es que a muchas madres les da sed cuando están amamantando a sus pequeños

6. El tamaño de tus senos determinará la cantidad de leche Falso.

El flujo de leche se determinará por la frecuencia con la que alimentas a tu bebé, no importa la forma ni el tamaño.

7. Todos los bebés toman fórmula. Falso.

Dependerá de cada bebé y su situación. El pediatra será quien diga si tomará fórmula para complementar su dieta o si necesita cambiarla. También es falsa la creencia de que la fórmula es más nutritiva que la leche.

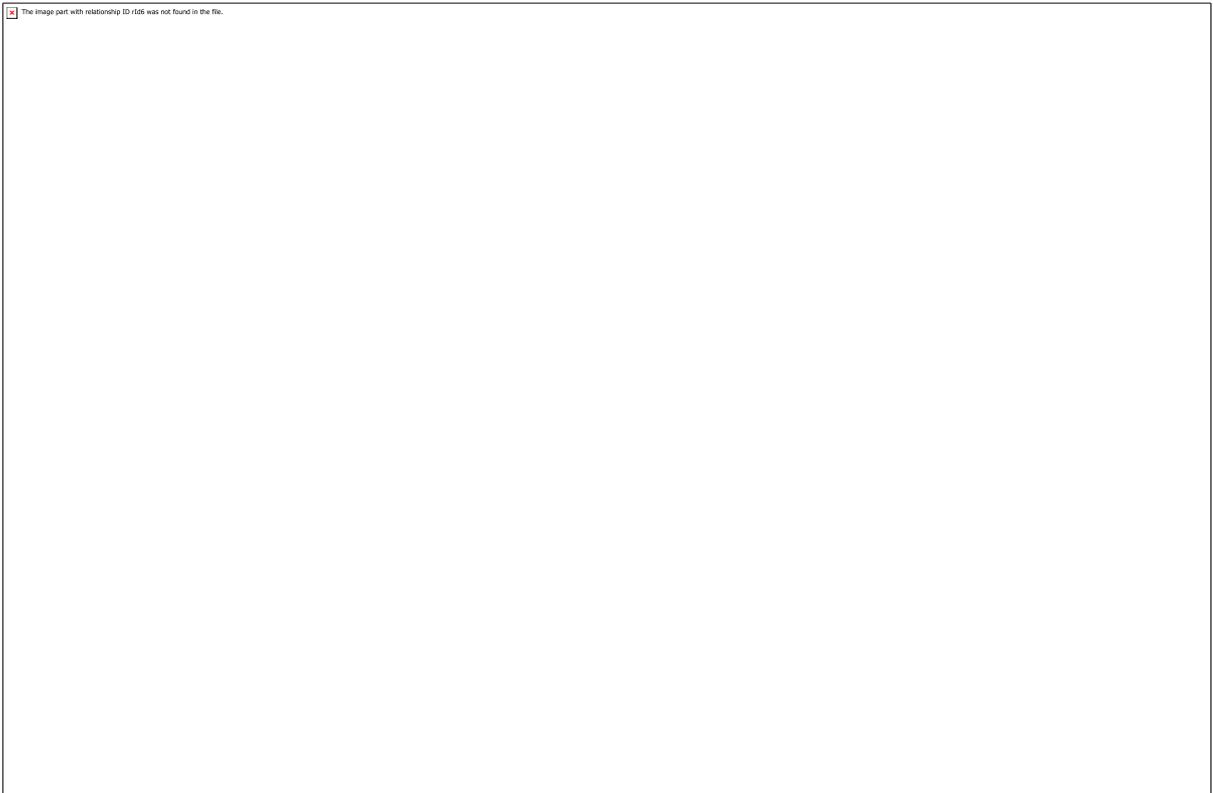
8. Dar de mamar duele. Falso.

No deberías de sentir molestias al dar el pecho. Si esto te llegara a pasar revisa la forma en la que el bebé está enganchado o como lo sostienes. Si no es eso, consulta a tu médico para darle solución.

Ante la duda, lo mejor es consultar con profesionales para saber qué será lo mejor para ti y tu bebé.

Fuente:

- The U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. Your Guide to Breastfeeding. <https://www.womenshealth.gov/files/documents/your-guide-to-breastfeeding.pdf>
- Alba Padró. Somos la leche: Dudas, consejos y falsos mitos sobre la lactancia. Penguin Random House Grupo Editorial España, 2017
- Marta Maglio de Martín, Pilar Graiño de Ramognini. El camino para una lactancia y crianza feliz. Penguin Random House Grupo Editorial Argentina, 2015

The image part with relationship ID f056 was not found in the file.

¡Tendrás un hermanito! Cómo decirle a tu primer bebé quien viene

Tu familia se expande y eso es algo bueno. Ya tuviste a tu primer bebé y estás familiarizada con el embarazo. Uno de los mayores retos será plantar las bases para una relación sana y amorosa entre hermanos.

Es normal sentir nervios al dar la noticia, pero es un paso que debes tomar. Los celos estarán presentes, tenlo por seguro, pero la magnitud de ellos dependerá de cómo manejes la situación.

Rivalidad de hermanos

No importa la edad, los celos siempre llegarán. Entre más joven serán más grandes los celos. Los niños mayores tienen más cosas de qué ocuparse y su círculo es más diversificado, restandoles tiempo para ponerse celosos.

Tomará un tiempo para que se hagan a la idea de tener a alguien nuevo en su hogar, por eso debes de hablar con ellos desde el embarazo e integrarlos en situaciones del bebé. Para hacer la transición más sencilla, prueba con estas recomendaciones:

- Comunícale del embarazo antes de que se te empiece a notar. Evitar el tema hasta que llegue el bebé podrá causarle conflicto.
- Explícale cómo va creciendo el bebé en tí, con lenguaje acorde a su edad. Se directa y hablale en términos que entienda. Apóyate de libros o canciones.
- Deja que acaricie tu panza y le hable al bebé.
- Pídele ayuda para arreglar el cuarto o guardar la ropa del bebé.
- Lleva un bebé muñeco unos meses antes del parto. Es beneficioso dejarle jugar, sin importar si es niño o niña para que vea el manejo de un pequeño.
- Pasa tiempo con él y no lo hagas a un lado. Dale cariño y mimos antes y después de que nazca el bebé.
- Su nuevo hermanito puede darle un pequeño regalo que le dará al conocerse. De esta forma no se sentirá rechazado.
- No hagas diferencias entre ellos, esto solo fomentará la rivalidad entre ambos.
- Pídele a familias y amigos que lo integren en actividades y lo hagan sentir parte de la celebración.
- Pasar tiempo de calidad con papá también será de mucha ayuda.

Las reacciones ante el nuevo hermanito pueden ser muy diferentes. En ocasiones los mayores querrán comportarse como bebés para llamar tu atención. No los regañes, sino recuérdales los beneficios de ser mayores y no cedas a su comportamiento.

Para evitar las respuestas negativas o violentas deberás prevenir. Hazle sentir a tu primer hijo que el nuevo bebé no es su competencia, sino su hermano. Recuérdale que más adelante podrán jugar juntos, aunque por el momento esté muy pequeño para hacerlo.

En caso te queden dudas o si quieres recomendaciones personalizadas busca la ayuda de profesionales de la salud.

Fuente:

- Ann Douglas. The Mother of All Pregnancy Books: An All-Canadian Guide to Conception, Birth and Everything In Between. John Wiley & Sons, 2011
- Maritchu Seitún. Esperando al hermanito! Penguin Random House Grupo Editorial Argentina, 2017
- Joseph Knobel Freud. El reto de ser padres. Penguin Random House Grupo Editorial España, 2014

 The image part with relationship ID r166 was not found in the file.

Ropa de maternidad ¿es para mí?

Cuando piensas en una mujer embarazada, la imaginas con un blusón luciendo su pancita de embarazo. Para algunas mujeres usar ropa de maternidad es una de las cosas que más esperan de su embarazo.

Otras mujeres les huyen a estas prendas, pues prefieren usar otras prendas para sentirse cómodas.

No tengo que ponerme

Como en todo en tu embarazo no hay una respuesta universal. Usa lo que quieras usar mientras sea algo cómodo, durable y que se adapte a los cambios repentinos en tu cuerpo.

Los blusones, vestidos o faldas son las prendas más tradicionales para mamás embarazadas, pero no todas las mujeres se sienten cómodas con este tipo de ropa. También puedes optar por jeans y pantalones con un panel stretch para acomodar tu pancita.

Hay tops, blusas y vestidos pensados para esta etapa, aunque no es requisito usar algo hecho especialmente para el embarazo. También dependerá de cuánto quieres mostrar tu barriguita.

Por ser atuendos que usarás durante el embarazo, no consideres cambiar completamente tu guardarropa. Usa tu ropa hasta que ya no te sientas cómoda en ella y busca soluciones alternas, como expansores para botones y zippers.

Si necesitas comprar ropa para tu embarazo, busca prendas versátiles que puedas usar en varias ocasiones. Favorece las telas respirables y naturales. Con prendas básicas, como un top blanco, podrás armar varios conjuntos que podrás usar en diferentes temporadas del año.

Prendas para la lactancia

Cuando comiences a amamantar te encontrarás con tops y brasieres especializados para dar el pecho. Lo que los hace especiales es el diseño de la prenda.

Estos están hechos para permitir que la mamá de de pecho a su bebé sin necesidad de remover completamente la prenda. Para algunas mamás esto resulta conveniente.

Los sostenes son especialmente útiles los primeros meses del embarazo, pues dan soporte a los senos congestionados. Usarlos ayudará a aliviar el dolor, pero ten cuidado, un brasier muy apretado podría causar obstrucción en el seno, en ese caso lo mejor es consultar con un médico.

Lo que usas para vestirte es una forma de expresión personal que te ayuda a sentirte mejor y más confiada de ti misma, no necesitas cambiar tu estilo solo porque estás embarazada. Acopla tu embarazo a tu estilo y disfruta de tu embarazo.

Fuente:

- La Leche League International. Bras. <https://www.llli.org/breastfeeding-info/bras/>

- Sabrina Kaplan. Pregnancy Handbook: 19 Things That You May Not Know. Lulu Press, Inc, 2015
- Michelle L. Keene, Stephanie S. Lamarre. Babies by the Bay: The Insider's Guide to Everything from Doctors and Diapers to Playgrounds and Preschools in the San Francisco Bay Area. 2002

 The image part with relationship ID /166 was not found in the file.

Arma tu pañalera perfecta

Cuando sales con tu bebé es de ir preparada para cualquier eventualidad. Desde un cambio de pañal hasta aburrimiento, una buena pañalera tendrá todo lo que tu bebé podría llegar a necesitar.

Al principio quizá no sepas qué llevar en ella, pero poco a poco irás aprendiendo qué necesitará más tu bebé cuando están fuera de casa. Si sientes que algo se te olvida, procura hacer un breve checklist para no dejar nada.

Checklist para tu pañalera

Los primeros meses tu bebé se dedicará a comer, dormir y crecer. Uno de los efectos secundarios de ello son los constantes cambios de pañal. Con estas actividades en mente puedes armar tu pañalera.

Para una pañalera completa necesitas:

- Varios pañales.
- Toallitas húmedas para limpiarlo.
- Crema para evitar salpullidos.
- Protector para cambiar, puede ser un ahulado para limpiar con facilidad.
- Cambio de ropa.
- Biberón, fórmula, agua pura. Si es mayor de 6 meses, un snack y jugo.
- Si estás dando de mamar, una mantita que te servirá de diferentes formas.
- Toallas para eructar.
- Chupete (pacificador) Consulta con tu pediatra sobre el uso correcto.
- Un juguete para entretenerse.

Opcional:

- Crema
- Colonia
- Paños antibacteriales
- Un libro para el bebé

Hay varios diseños de pañaleras en el mercado, pero no necesariamente debes de llevar uno así. Puedes optar por mochilas, que cuentan con un diseño más cómodo y conveniente, al igual que bolsas o morrales con suficiente espacio para llevarlo todo.

Las necesidades de tu bebé irán cambiando, al igual que los elementos en tu pañalera. Si quisieras tener un mini kit de emergencias en la bolsa, puedes consultar con tu médico para saber qué incluir en él. Recuerda que madre prevenida vale por dos.

Fuente:

Manuel Braschi. Get Organized!: The Ultimate Guide In Tips, Techniques And Solutions To Getting Yourself Organized Now! Manuel Braschi 2017.

Chelsea Johnson. DIAPER BAG ESSENTIALS: 0-6 MONTHS/ 6-12 MONTHS. Life With my Littles, 2015. <https://www.lifewithmylittles.com/diaper-bag-essentials-0-6-months-html/>

 The image part with relationship ID r106 was not found in the file.

Así es como el bebé se irá en el carro

Salir con el bebé es toda una aventura. Debes de llevar de todo para estar preparada en caso de cualquier eventualidad, al mismo tiempo saber que el bebé está completamente seguro.

Por eso es importante saber cómo llevarte al bebé en un automóvil pues necesitará protección especial en caso de un accidente. Para eso, existen tres tipos de silla, pensadas en diferentes etapas de su crecimiento.

Hay varios países donde el uso de estas sillas es requerido por la ley. En todo caso, están diseñadas especialmente para salvar la vida de los más pequeños y garantizar el menor daño posible.

Silla con espalda hacia el frente

Estas sillas, también conocidas como portabebés, son sillas indicadas para niños menores de un año o de menos de 35 libras. Las sillas están colocadas de esta forma para que, a la hora de un impacto, el bebé no sufra daños en el cuello o su espina dorsal.

Existen diferentes modelos y cada uno te dirá hasta qué altura es su límite. Cuando la cabeza de tu hijo esté a menos de una pulgada del borde de la silla sabrás que ya está muy alto para ella.

Sillas con vista al frente

Las sillas con vista al frente están hechas para niños con la espalda y el cuello más fuerte. Para algunos será entre el primer o segundo año. Estas vienen equipadas con un arnés para asegurarlo al asiento.

El arnés cuidará el cuello, sobre los hombros en la parte superior. En la parte inferior asegurará las piernas y la pelvis. Se abrocha en el abdomen para asegurar el cuerpo del pequeño por completo.

Si la silla no está bien asegurada al auto, no encajes el arnés aún pues está conectado de tal forma que si el asiento se va hacia adelante podría sofocar al pasajero.

Asiento elevador

El asiento elevador es un paso entre la silla de carro y sentarse en el sillón con normalidad. Básicamente lo que hace es aumentar la altura del pasajero para llegar a la altura mínima necesaria para usar un cinturón de seguridad.

El cinturón de seguridad debe quedar sobre el hombro y alrededor de la cintura. La altura mínima para ello es de 1.50 metros. Este asiento será necesario hasta llegar a esa altura naturalmente.

Recomendaciones

Nunca dejes a un niño solo en un vehículo. Los más pequeños de la familia deben de ir en los asientos traseros para mayor seguridad y procurar no ir en los brazos de otra persona.

Antes de comprar una silla de carro investiga sobre los diferentes modelos existentes y lee detenidamente los requisitos de peso y altura para su uso. Algunas son convertibles y podrás usarlas más tiempo.

Cuando la instales lee detenidamente las instrucciones. Si es posible busca tutoriales de Youtube y pide ayuda para su instalación.

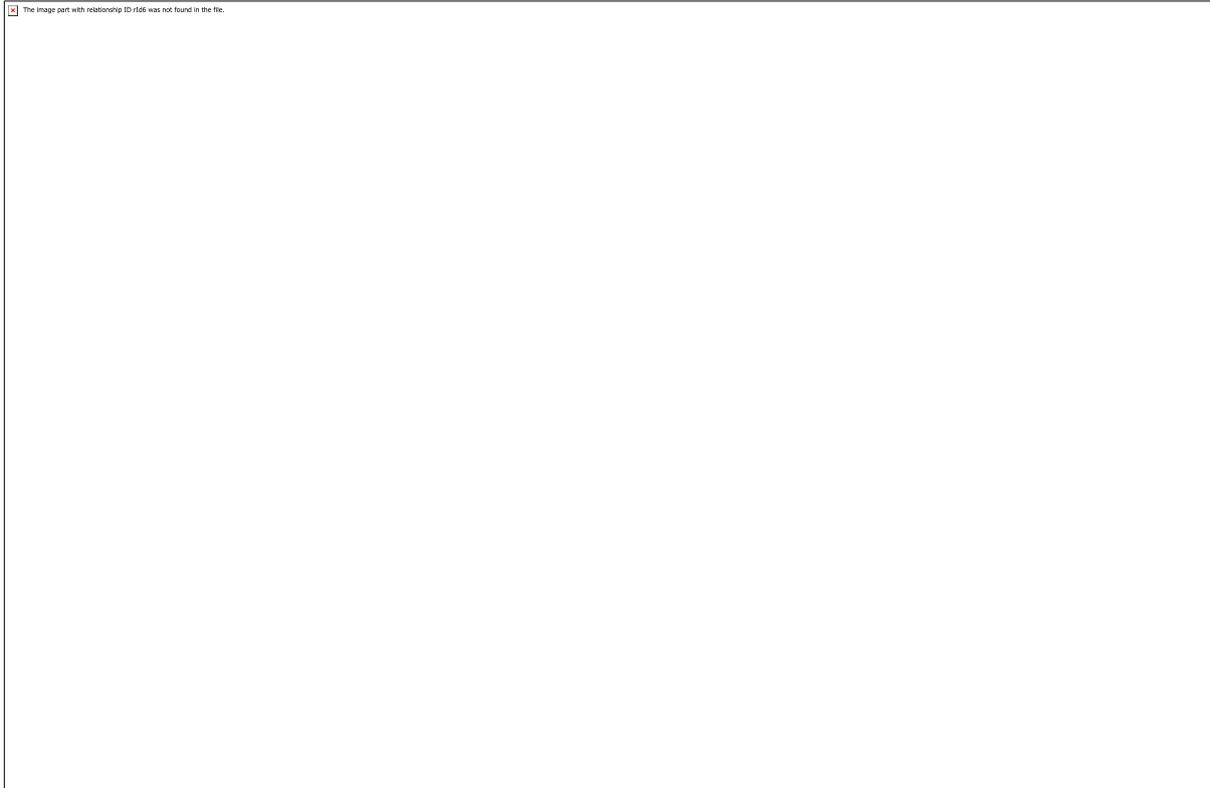
En algunos casos se recomienda no heredar sillas de carros y evitar usar una que ya haya estado en un percance vial. Estas podrían estar dañadas y no funcionar correctamente.

Los modelos más recientes de vehículos traen un gancho para conectar la silla en los sillones traseros, si no, hay sillas que puedes instalar con los cinturones de seguridad.

Si tienes alguna preguntas sobre el tema no dudes en consultarle a un experto sobre qué silla se acomoda mejor a tus necesidades.

Fuente:

- Child Passenger Safety. The Injury Biomechanics Research Center. Ohio State University <https://ibrc.osu.edu/research/projects/child-passenger-safety/>
- Heidi Murkoff. What To Expect The 1st Year [rev Edition]. Simon and Schuster,
- Vicki Iovine. The Girlfriends' Guide to Baby Gear: What to Buy, What to Borrow, and What to Blow Off!. Penguin.
- Ley de tránsito y sus reglamentos y sus reformas. Decreto 132-96 Congreso de la República de Guatemala.



Alimentos sólidos, ¿cuándo comienzo? ¿Cuánto es lo adecuado?

La lactancia tiene un gran impacto en la salud del bebé, pero no es algo que podrá consumir toda la vida. Integrar nuevos alimentos a su dieta será una aventura, pero es un paso más a su crecimiento.

¿Cómo y cuánto?

Después de alimentar a tu bebé exclusivamente con leche materna, el paso a complementar su dieta es la comida blanda, aunque no hayas decidido aún comenzar el destete.

Inicia con comidas blandas a partir de los seis meses. Poco a poco introducirás nuevas texturas y aumentarás las porciones. Haz a tu pequeño parte del proceso, será desastroso al inicio pero es necesario para fomentar su independencia.

Crea un menú para tu pequeño con ayuda del pediatra, quien te dirá los mejores alimentos para tu bebé. Esta es una guía de cómo podrías comenzar a variar su dieta:

- A partir de los 6 meses podrá consumir papillas blandas hechas de verduras, frutas y carne dos veces al día en porciones de 2 o 3 cucharadas.
- Entre los 7 y 8 meses serán alimentos triturados tres veces al día, aumentando gradualmente hasta los $\frac{2}{3}$ de taza.
- Entre los 9 y 11 meses comenzará a tomar y comer en trozos pequeños para que pueda tomarlos con sus manos. Podrá comer 3 veces al día, con pequeños refrigerios. La porción aumentará a $\frac{3}{4}$ de taza.
- A partir del año le podrás servir del mismo menú familiar, cortado en trozos o triturado, 3 veces al día con dos refrigerios entre comidas. La porción aumentará a una taza.

¿Qué alimentos le doy?

Los buenos hábitos comienzan desde el inicio. Mantener una dieta balanceada con todos los grupos alimenticios presentes es primordial. Esto ayudará a tener una talla adecuada y obtener vitaminas y minerales necesarios para la salud del bebé.

Algunos profesionales consideran que la sal y el azúcar no son necesarios en las dietas de los infantes menores de dos años. También es recomendable evitar sazones muy fuertes o picantes. La idea es evitar alimentos irritantes.

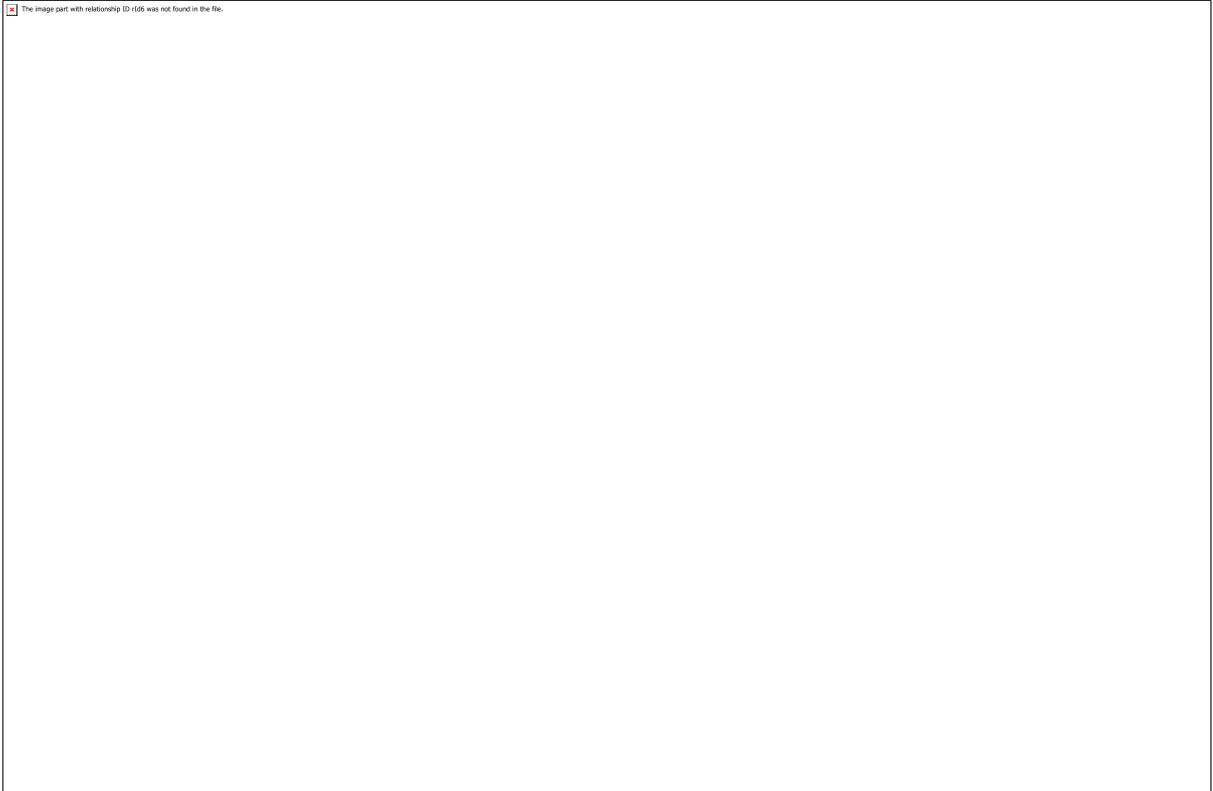
Carne cocida y verdura suave hechos papilla son ideales para alimentos iniciales. A partir de un año puedes incluir remolacha, verduras verdes como la espinaca y otros alimentos como chocolate y miel.

Si necesitas aceite, prefiere el de oliva o el de soya y aléjate de las grasas hidrogenadas.

Recuerda que cada pequeño tiene su propio ritmo de crecimiento, pero si te preocupa el de tu hijo consulta con el pediatra antes de darle suplementos alimenticios o cambiar su dieta radicalmente.

Fuente:

- Organización Mundial de la Salud. ¿Hasta qué edad es adecuado alimentar al bebé solo con leche materna?. 2013 <http://www.who.int/features/qa/21/es/>
- Clara Sumbland. Recetas Para Tu Bebé / Recipes for Your Baby. Imaginador, 2006
- W. Allan Walker. Guía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, Alimentación sana para niños. Grupo Planeta (GBS), 2011.

The image part with relationship ID 166 was not found in the file.

Guía básica del sueño del bebé

Hay pocas cosas más lindas que ver a un bebé dormir. Parecen pequeños ángeles y ciertamente lo hacen mucho. Los recién nacidos están despiertos entre 6 y 8 horas al día solamente.

Dependiendo de la etapa de crecimiento del bebé así serán las horas de sueño durante el día. El sueño tiene muchas funciones que ayudarán al adecuado desarrollo de tu hijo. Es restaurativo, pues ayuda al cuerpo a recuperarse del desgaste diario. También ayuda a conservar energía, es esencial en el refuerzo de la memoria y ayuda a regular la temperatura del cuerpo.

Los patrones de sueño

Cada etapa tendrá diferentes patrones de sueño. En las primeras semanas, cuando el cerebro aún se está desarrollando, el pequeño no distingue entre el día y la noche. Mientras vaya creciendo, se adaptará y su sueño nocturno se hará más largo.

Los patrones varían en cada bebé, por ello debes observar los de tu pequeño y conocerlos. Consulta con tu pediatra si tienes alguna duda o si crees identificar algo fuera de lo común en el sueño de tu bebé.

Recién nacidos

En las primeras semanas de vida, no te extrañes si tu bebé duerme casi todo el día. La mayoría dormirá casi 16 horas diarias. Estos ciclos dependerán de su horario de comida, entre 1 a 3 horas.

En esta etapa es ideal ayudar al bebé a dormir con tranquilidad. Acuesta al bebé boca arriba, con una cobija fresca y poca ropa encima. Esto ayudará a mantener sus vías respiratorias libres.

De 3 a 6 meses

A los 3 meses de edad el bebé comenzará a dormir más durante la noche y menos durante el día. Igualmente notarás que sus ciclos se irán espaciando y despertará menos durante la noche para pedir alimento.

Esta etapa es ideal para comenzar con un ritual presueño. Esto ayudará a marcar una rutina antes de dormir. Comienza con un baño, un masaje y ponerle la pijama. Hacerlo todos los días a la misma hora establecerá bien la rutina.

De 6 meses a un año

A esta edad, el sueño nocturno es más consistente. Algunos bebés incluso duermen una siesta por la mañana, una por la tarde y un sueño más largo por la noche. Se despiertan menos a menudo también, algunos incluso con 5 horas de sueño seguidas.

En esta etapa deberás mantener los hábitos antes de ir a la cama, es lo que ayudará a que más adelante no tenga problemas a la hora de dormir. A esta edad, muchos niños

comenzarán a sentarse y pararse por sí mismos, incluso a gatear y a dar sus primeros pasos. Aunque esta nueva actividad física cambie sus patrones de sueño en el día, mantener los rituales presueño ayudará por la noche.

De uno a dos años

Las siestas disminuirán a esta edad. El sueño nocturno se hará más prolongado y las costumbres de sueño serán de mucha importancia. En esta etapa se formarán los hábitos al dormir que acompañarán a tu pequeño en toda su niñez.

Acoplarse a esta rutina será sano para tu hijo como para ti y tu pareja, pues serán de gran ayuda para el descanso de todos los integrantes de la familia. Los juegos antes de dormir deberán ser menos activos y las comidas más ligeras para no molestar el sueño.

¿Dónde dormirá el bebé?

Algunas mamás prefieren tener a sus pequeños en el mismo cuarto, incluso en la misma cama, pues es más sencillo para alimentarlos en las primeras semanas de vida, pero esto dependerá de ti y de tu pareja. Es una decisión personal y debes tomar la que te haga sentir más segura.

Al crecer tu bebé podrá dormir en su propia habitación. Esto es ideal cuando su sueño nocturno es más largo y despierta menos veces por las noches. Opta por monitores para vigilarlo en caso algo suceda.

A dormir

Para ayudar al bebé a conciliar el sueño hay diferentes técnicas. Puedes acunarlo en tus brazos y arrullarlo, cantarle o leerle. Cada bebé es diferente y encontrarás la forma ideal para tu hijo. Es un buen momento para estrechar lazos con él.

Toma en cuenta que lo mejor es hacerlo hasta unos momentos antes de dormir. Cuando notes que ya esté a punto de hacerlo, llévalo a su cuna para que aprenda a conciliar el sueño por sí mismo.

Mantén el cuarto fresco, con pocas distracciones, ruido y luz tenue, de esta forma ayudarás a que mantenga un sueño profundo y reparador.

Fuentes:

- Cruz Navarro I. "La vida es sueño...": lo que Calderón de la Barca no sabía sobre el sueño infantil. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 309-20.
- La salud del bebé y del niño, Jane Collins, Ediciones AKAL.
- Pin Arboledas G., Ugarte Libano R.. Lo que el pediatra de Atención Primaria debería saber sobre el sueño. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2010 Nov [citado 2018 Mar 22] ; 12(Suppl 19): s219-s230. Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322010000500012&lng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322010000500012&lng=es)

