



ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA

PROGRAMA DE ATENCIÓN AL NIÑO P.A.N.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública



■ Leche materna ¿Qué ventajas tiene?

En los primeros meses de vida, el niño/a puede alimentarse con leche materna o artificial.

La leche de la madre es el mejor alimento para el recién nacido. Proporciona todo lo necesario y en cantidades adecuadas para un óptimo crecimiento y desarrollo de su hijo/a. Su composición va cambiando durante el periodo de lactancia, de modo que siempre contiene lo que necesita su hijo en cada momento.

Sus ventajas más importantes son:

Protege al niño/a de infecciones y alergias.

Facilita la digestión, disminuye las diarreas y el estreñimiento.

Es más higiénica, cómoda de dar y económica.

No hace falta preparar biberones ni esterilizarla.

Favorece la unión afectiva entre madre e hijo/a.

Reduce el riesgo de muerte súbita del lactante.

Disminuye la tendencia a la obesidad y problemas cardíacos.

■ ¿Cuándo comenzar a dar el pecho?

En los primeros 30 minutos después del parto. De esta manera se establece antes la secreción láctea y el bebé recuperará pronto el peso que tuvo al nacer.

■ ¿Cómo dar correctamente el pecho?

Escoja un ambiente tranquilo, colóquese cómodamente sentada o acostada y no tenga prisa.

Si se encuentra sentada, mantenga su espalda derecha y procure que al sostenerlo quede el niño/a frente a usted y con su boca a la altura del pezón. Puede ayudarse poniendo un almohadón sobre las piernas.



Coloque su mano en el pecho, detrás de la areola, y levántelo. Ayúdelo a buscarla tocando suavemente con el pezón su labio superior. Al abrir la boca el bebé, acérquelo para que pueda introducir la areola hasta donde sea posible, haciendo que la succión sea más eficaz.

Olvidese del reloj, ofrézcale el pecho cada vez que lo pida; no importa el tiempo que haya pasado desde la vez anterior. Cada niño lleva su ritmo. Dele cuando tenga hambre, y tanto como quiera.

Comience por el último pecho de la toma anterior, para vaciarlo bien, esto es un estímulo para producir más leche.

Déjele que acabe con el primero. La leche materna al principio de la toma parece más aguada, y al final tiene más proteínas y grasas, por lo que tiene más calorías y le va a saciar más. Cuando suelte el pecho ofrézcale el segundo; si no lo quiere, es que no tiene más hambre.

Después de la toma, mantenga al bebé verticalmente hasta que acabe de eructar.



■ ¿Cómo deben cuidarse los pechos?

La lactancia es un periodo normal, una consecuencia natural de dar a luz, por lo que no hay ninguna necesidad de preparar el pecho durante el embarazo ni tras el parto.

Lo más importante es conseguir una técnica y postura correctas al dar de mamar.

Antes de cada toma hay que lavarse las manos, con agua y jabón, pero no areolas ni pezones.

Si sus pechos se encuentran hinchados y duros, puede obtener alivio de las siguientes maneras:

Antes de la toma, el calor local en las mamas puede facilitar la salida de la leche.

Dele el pecho más a menudo; si el niño no mama lo suficiente para aliviarse, extraiga algo de leche a mano o con algún sacaleches.

Masajee suavemente el pecho y saque un poco de leche.

Adopte distintas posturas al amamantarlo y asegúrese de que está bien colocado.

Después de la tetada, el frío durante unos minutos puede aliviar. (agua fría, no más de 20 minutos).



■ ¿Tiene suficiente con el pecho?

Normalmente usted produce tanta leche como necesita el bebé. Si tiene alguna duda, estos hechos le pueden ayudar a saber si está bien alimentado:

Su hijo mama de 8 a 12 veces diarias.

Moja 6 ó más pañales diarios.

Duerme algo entre tomas.

Sus deposiciones son blandas (aunque no haga a diario)

Cada bebé tiene su ritmo a la hora de ganar peso. Esto no debe obsesionarle; es más importante su evolución general.

Es normal que pierda peso en la primera semana. Hasta un 10% del que tuvo al nacer; lo irá recuperando progresivamente.

El llanto no siempre significa que tenga hambre, puede llorar por múltiples motivos, sueño, pañal sucio, incomodidad, escaso o excesivo abrigo, gases, etcétera.



■ ¿Cuál debe ser la alimentación de la madre que lacta?

Será variada y equilibrada, incluirá diariamente leche y derivados, carne o pescado, frutas, verduras y cereales.

Evite fumar, y las bebidas alcohólicas; no consuma en exceso bebidas o alimentos estimulantes (café, té, colas ó chocolate).

Si no puede dejar de fumar, trate de fumar menos en esta etapa y no fume nunca, ni permita que nadie lo haga, delante de su hijo.

Si tiene que tomar algún medicamento, advierta a su médico que está amamantando.



■ ¿Y si no se le puede dar el pecho?

Cuando por algún motivo no ha podido amamantar a su bebé, puede alimentarlo con una leche adaptada.

Esta leche cubre todas las necesidades nutritivas del lactante en los primeros meses de vida.

En el mercado existen 2 tipos, leche adaptada de inicio, para emplearla desde que nace hasta los 5 ó 6 meses, y para después, la adaptada de continuación.

Las dos se venden ya preparadas, bien en forma líquida, o bien en forma de polvo para reconstituir con agua.

■ ¿Cómo se preparan los biberones con la leche en polvo?

Hierva agua y viértala en el biberón. Añádale las medidas correspondientes de leche en polvo. Recuerde que a cada 30 centímetros de agua le corresponde un cacito de polvo, raso y sin comprimir.

Agite bien el biberón hasta que se disuelva el polvo, y no comience a dárselo hasta que haya comprobado la temperatura del líquido, dejando caer unas gotas en el dorso de la mano.

La cantidad de biberón que toman los bebés varía de uno a otro y según su edad y su apetito; suba la cantidad conforme vea que se queda con hambre tras la toma.



■ ¿Cómo dar correctamente los biberones?

Localice un ambiente tranquilo y relajado. Siéntese y coloque al bebé en su regazo, no acostado, y sostenido por el brazo correspondiente.

Mantenga el biberón inclinado, de manera que la tetina y el cuello del biberón estén siempre llenos de leche. Vigile la temperatura de la leche.

Al sostener el biberón hacia abajo, la leche debe gotear, lo que nos indica que el agujero de la tetina es el adecuado.

Déjele descansar durante la toma para que pueda expulsar aire.

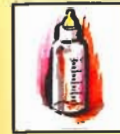
Después de cada toma, lave bien el biberón con agua y jabón y hiérvalo durante unos 10 minutos.



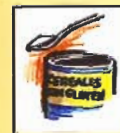
Guía de Alimentación en la primera infancia

El mejor alimento durante los 6 primeros meses de la vida es la leche materna. Si por cualquier circunstancia se decide introducir otro tipo de alimentos antes de los 6 meses, las pautas aconsejadas son las siguientes:

Cuatro meses



Si le está dando leche materna, le preparará un biberón al día de leche de inicio, al que le añadirá una o dos cucharadas de postre con cereales sin gluten. Pasada una semana, la añadirá más cucharadas a esa toma hasta que se espese y se le pueda dar con cuchara.



Si toma únicamente leche adaptada de inicio, le añadirá a uno de los biberones del día, una o dos cucharadas de postre con cereales sin gluten. Pasada una semana, le añadirá más cucharadas a esa toma hasta que se espese y se lo pueda dar con cuchara.

El resto de las tomas serán sólo de leche adaptada de inicio.

Cuatro meses y medio a cinco



Le irá preparando, en la toma de la tarde, una toma de papilla de fruta natural triturada que contenga plátano, manzana, pera y zumo de naranja, acostumbrándole poco a poco. Después de la papilla le podrá dar una pequeña cantidad de su leche habitual.

Otra manera de preparar esta papilla, consiste en mezclar la fruta con una cucharada de cereales sin gluten y un cacito de leche adaptada, sin galleta.

Por tanto, a esta edad estará con una papilla de leche adaptada con cereales sin gluten, otra de fruta, y el resto de pecho o de leche adaptada de inicio.

Leche inicio

Cinco a seis meses

Si está con leche adaptada de inicio, se la irá cambiando poco a poco por la adaptada de continuación, de tal manera que cada día le retira de la de inicio un cacito de cada toma y se la sustituye por otro de la de continuación, a la que seguirá añadiendo cereales sin gluten.

Leche continuación

Seis meses



En la toma del mediodía, le retirará el pecho o el biberón correspondiente y lo sustituirá poco a poco por un puré de 25 a 50 gramos de pollo y verduras hervidas y trituradas, que pueden ser patata, zanahoria, apio, puerro, tomate, cebolla y judías.



También puede iniciar esta toma, preparando un puré de cereales sin gluten con el caldo de cocción de las verduras. Al cabo de unos días, le quitará los cereales y los sustituirá por pollo con las verduras.



A esta edad llevará un régimen de 4 ó 5 tomas diarias, una de fruta, otra de pollo con verduras, otra de cereales y una o dos de pecho o de leche adaptada de continuación.

Siete meses



Puede alternar el pollo con la ternera hervida, triturándola bien.



Cambie los cereales sin gluten, por los que sí los contienen, trigo, cebada, avena y centeno. Ya le puede dar galleta con la papilla de fruta.



Puede empezar con el yoghurt natural, bien después de comer o mezclado con la papilla de fruta. A ser posible no le añada azúcar ni miel.



Ocho meses

Puede intercalar el pollo o la ternera con pescado blanco hervido, que puede ser congelado, ya que conserva todas las propiedades del fresco.

Nueve meses



Podrá añadirle al puré del mediodía, un poco de yema de huevo cocida. No sobrepase las dos yemas cocidas a la semana.

Algún día de la semana le mezclará con el puré de carne con verduras, un poquito de hígado de pollo o de cordero.



Diez meses

Ya le puede dar una pequeña cantidad de clara de huevo cocida, aumentando la cantidad progresivamente hasta llegar a 2 claras cocidas a la semana.



Once meses

Una o dos veces a la semana, puede darle legumbres como garbanzos y lentejas, pero sin condimentos ni grasa animal.



Doce meses

Ya puede cambiarle la leche adaptada de continuación por la leche entera de vaca, a la que le seguirá añadiendo cereales.