

Vida activa y sana para familias

Bebé (0-12 meses)



Amamantar

- ★ Si acaba de comenzar a amamantar y se siente frustrada, ¡no se dé por vencida! A muchas mamás se les dificulta comenzar a amamantar, pero después de dos a cuatro semanas, usted debería ya tener práctica. Pida a otras mamás o a un consultor de lactancia consejos para amamantar--es probable que si usted tiene un problema, otras mamás ya lo hayan experimentado antes.
- ★ ¿Se le hace difícil amamantar a su bebé cuando está fuera? Muchas tiendas tienen espacios privados para que las mamás amamantar a sus bebés. Pregunte en la tienda o a otras mamás que conozca. También puede comprar o alquilar una bomba eléctrica para extracción de leche. Muchos planes de seguro, incluyendo algunos planes de Medicaid, cubren todo o parte del costo. Usted puede extraerse la leche en casa y darle a su bebé un biberón con leche materna cuando esté fuera.
- ★ ¿Va de regreso al trabajo? Empiece a acumular un suministro de leche y almacénela en su congelador de tres a cuatro semanas antes de regresar a trabajar. Terminará con suficientes biberones para ayudarle a pasar los primeros días extrayéndose leche en su trabajo. Para hacerlo, intente extraerse leche justo después de amamantar a su bebé en la mañana. Las mamás generalmente tienen más leche de lo que sus bebés pueden amamantar temprano en la mañana.

Dar el biberón

- ★ Ponga únicamente leche materna o leche fórmula en el biberón de su bebé.
- ★ Asegúrese de retirar el biberón si su bebé se queda dormido. Si deja que su bebé se quede con el biberón en la boca al dormir, la leche fórmula puede quedarse en su boca y dañar los dientes o hacer que se ahogue.
- ★ Si su bebé es muy pequeño para sostener el biberón por sí solo, asegúrese de que alguien se lo sostenga y lo retire cuando haya terminado. No use la almohada u otros artículos para sostener el biberón en lugar de usted. Esto dificulta que su bebé escupa el biberón para sacarlo cuando haya terminado. Esto puede hacer que el bebé se ahogue u ocasione una infección de oído. También puede hacer que su bebé se alimente demasiado después de que ya está lleno.
- ★ ¡Los hornos de microondas y los biberones no se usan juntos! Para la seguridad de su bebé, no caliente los biberones en el horno de microondas. Los microondas no calientan el líquido de manera uniforme, así que el biberón puede calentarse demasiado y quemar a su bebé cuando toma. Es más seguro colocar el biberón en agua caliente. Compruebe la temperatura de la leche fórmula o de la leche materna en su muñeca antes de dársela a su bebé para asegurarse de que no esté muy caliente.

Vida activa y sana para familias

Bebé (0-12 meses)



Comenzar comidas solidas

- ★ Durante los primeros cuatro a seis meses de su vida, los bebés reciben toda la nutrición que necesitan por medio de la leche materna o la leche fórmula para lactante.
- ★ ¿Tiene su bebé seis meses ya y está listo para probar los comidas solidas? Comience con alimentos sencillos y básicos como el cereal de arroz. Elija cereales fortificados con hierro y agregue al cereal la leche materna o leche fórmula para lactante tibia. La primera vez que dé comidas solidas a su bebé, intente con una cucharada de cereal mezclada con cuatro o cinco cucharadas de leche materna o leche fórmula para lactante.
- ★ Inicie con vegetales y carne primero--de esa manera su bebé aprenderá a gustar de esos sabores antes de acostumbrarse al sabor dulce de las frutas. Deje un espacio de dos a tres días antes de que su bebé pruebe un nuevo alimento.
- ★ Inicie con porciones pequeñas: sólo una a dos cucharaditas cada vez. No haga que su bebé coma si no tiene hambre. Si se retrae o se voltea, es porque está lleno.
- ★ Después de algunos meses de sólidos, su bebé estará comiendo tres alimentos diarios que incluyen cereal, vegetales, frutas y carnes. Continúe alimentándolo con leche materna o leche fórmula para lactante como parte de su dieta.

Melindrosos

- ★ ¿Hay algún alimento que su bebé sencillamente no quiere probar? Cuando tenga hambre, déle una cucharada del alimento que no le gusta. Es más probable que lo pruebe si tiene hambre.
- ★ ¡La variedad es importante! Haga que su bebé se acostumbre a comer muchos sabores y texturas diferentes. Además, los vegetales y las carnes tienen menos azúcar que las frutas o el cereal.
- ★ ¿Qué hay en su plato? Intente tener una dieta saludable también. Su bebé la observa y quiere copiar lo que usted hace. Si está comiendo y disfrutando alimentos saludables, su bebé querrá probarlos también.

Vida activa y sana para familias

Bebé (0-12 meses)



La merienda

- ★ Debido a que los niños pequeños tienen el estómago pequeño, no pueden recibir todos los nutrientes que necesitan en tres tiempos de comida al día. Piense en las meriendas como una manera de ayudarles a crecer fuertes y recibir todos los nutrientes que necesitan.
- ★ Evite que coma durante todo el día. Aunque las meriendas son una parte importante de la dieta de su hijo, límitelas a dos a tres por día. De esta manera, su hijo todavía tendrá hambre a la hora de la comida.
- ★ Planifique meriendas saludables para su bebé en crecimiento. Pruebe el yogur, rebanadas de plátano maduro o aguacate picado. Asegúrese de que los alimentos estén cortados en trozos pequeños para que no se ahogue (más pequeños que el tamaño de una moneda de diez centavos de dólar).
- ★ Los bebés no necesitan dulces o postres. Las frutas son dulces y son parte de una dieta equilibrada.
- ★ Si tiene que llevar a su bebé a jugar con otros bebés o si va a un grupo de padres, ofrezca llevar meriendas saludables para los niños. Consulte con los padres de los otros niños para averiguar si tienen alguna alergia.

Actividad física

- ★ Las sillas mecedoras, los cochecitos y los cargadores de bebés son excelentes para que usted pueda hacer sus actividades, pero el tiempo en ellos no cuenta como tiempo de actividad para su bebé. Asegúrese de que su bebé tenga tiempo para dar vueltas, gatear, sentarse y pararse todos los días.
- ★ Proporcione a su bebé suficientes oportunidades para estirarse. Una alfombra para jugar con juguetes colgados sobre su bebé le dará la oportunidad de patear y tratar de alcanzarlos. Esto hace que su bebé se vuelva más fuerte y le enseña sobre la causa y efecto.
- ★ ¡Proporcione a su pequeño bebé suficiente "tiempo sobre su estómago" supervisado! Esto ayudará a que sus músculos se fortalezcan y lo prepararán para sentarse y gatear.
- ★ ¿Sabía usted? Que un bebé de tres a cuatro meses de edad presionará hacia abajo si lo sostiene en una posición de pie. Haga de este un tiempo de diversión para que usted y su bebé creen un vínculo y ayúdelo a pararse y sentarse una y otra vez hasta que se canse.

Vida activa y sana para familias

Bebé (0-12 meses)



Tiempo de pantalla (juegos de videos y televisión)

- ★ ¡Apague la televisión, aparte el celular y actívese! Los bebés observan a sus padres y quieren copiarlos. Incluso los bebés pequeños pueden beneficiarse del tiempo activo de juegos.
- ★ Los bebés no necesitan de la televisión o de videos. Incluso si están hechos precisamente para bebés. Si necesita tiempo para hacer las tareas del hogar, intente usar un cargador de bebés.
- ★ Si mantiene la televisión encendida como ruido de fondo cuando su bebé y usted están solos en casa, apague la televisión y pruebe la radio en su lugar.

Rutinas y horarios

- ★ Al principio, alimentará a su bebé según se lo pida, pero a medida que su bebé crece, caerá en una rutina de comer y dormir. Utilice su horario natural como inicio de su rutina.
- ★ Intente mantener el mismo horario todos los días. A medida que su bebé crece, aliméntelo a la misma hora en que comen los adultos. Trate de despertar a su bebé a la misma hora todos los días para alimentarlo y jugar.
- ★ Las familias que comen juntas en horarios establecidos de comida son más sanas. Inicie esta rutina con su familia hoy.

Dormir

- ★ ¡Dormir es importante! Los bebés necesitan dormir lo suficiente para crecer sanos. Los niños que no duermen lo suficiente tienen más probabilidad de tener sobrepeso o ser obesos. Inicie con hábitos saludables para dormir durante la infancia.
- ★ Los recién nacidos necesitan dormir unas 17 horas cada día. A medida que su bebé crezca, necesitará dormir menos horas, pero incluso los bebés de 12 meses necesitan dormir unas 14 horas cada día. Lleve la cuenta de cuántas horas duerme su bebé en la noche y cuán largas son sus siestas. Esto le ayudará a saber si está durmiendo lo suficiente.
- ★ Inicie una rutina para ir a la cama con su bebé. Por ejemplo, después de la cena, báñelo con agua tibia, léale unos cuantos libros y cántele una canción de cuna. Esto le ayudará a calmarse y a saber que es tiempo de relajarse.