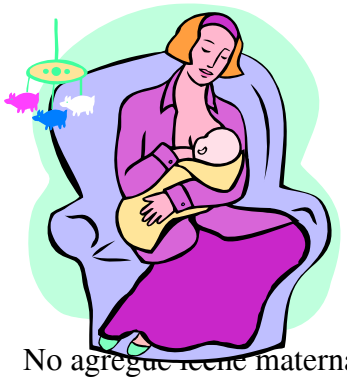
La alimentación de su infante desde: *el nacimiento a los 6 meses*

Bienvenido a uno de los trabajos más retadores y gratificadores en el mundo: el alimentar a su bebé. Por los siguientes seis meses, la leche materna y/o de fórmula le proveerán todos los nutrientes que necesita su bebé. Los recién nacidos querrán comer muy seguido como cada dos a tres horas. Cuando alimente a su bebé ponga mucha atención al humor de su bebé, como cuando llora o hace ruidos con sus labios. Su bebé sabe cuánto es lo que necesita comer. Sus estómagos pueden contener muy pocas onzas a la vez. De seis a ocho pañales mojados es una buena señal que su bebé está teniendo suficiente comida.

Amamantamiento

La leche materna es la mejor comida que le puede dar a su bebé. Siempre está limpia, fresca y lista cuando su bebé tiene hambre. Los bebés pueden digerir la leche materna más rápido que la fórmula. También la leche materna le previene de infecciones y puede reducir alergias. También es menos cara que la alimentación con la fórmula, ayuda a las mamás a bajar el peso que ganaron con el embarazo y ayuda a construir una relación especial entre la mamá y el bebé.

Pautas para almacenar la leche materna bombeada



- Lave sus manos.
- Conserve la leche materna en contenedores de vidrio o plástico duro que hayan sido lavados en agua caliente con jabón y enjuagados. También usted puede usar bolsas para congelar leche que son diseñadas para almacenar la leche humana, pero puede ser que goteen cuando la leche se descongele.
- Escriba la fecha en el contenedor. Congele la leche en porciones individuales. También puede considerar congelar porciones de una a dos onzas para cuando su bebé quiera comer más.
- No agregue leche materna caliente a leche materna congelada. Si se agrega la leche materna fresca a la leche materna congelada, una capa de leche delgada se descongelará. Esto puede ocasionar el crecimiento de bacteria.
- Caliente o descongele la leche materna congelada agitando cuidadosamente el contenedor o girando el contenedor tapado en un chorro de agua caliente. No use el microondas o agua hirviendo porque puede perjudicar las sustancias protectoras de la leche.
- No descongele la leche materna en la barra. Use la leche fresca inmediatamente después de que es calentada para evitar el problema de crecimiento de bacteria.
- Tire las sobras de leche materna de los biberones después de alimentarlo.

Tiempo de almacenamiento de la leche materna

Temperatura de ambiente	4 horas
Refrigerador	5- 7 días
Congelador unido al Refrigerador	3- 4 meses
Congelador separado	6- 12 meses

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Alimentación con biberón

Si alimenta a su bebé con biberón asegúrese de sostener a su bebé para que le pueda ver su cara. Siempre detenga el biberón cuando lo alimente. Nunca recargue el biberón con otro objeto porque los bebés se pueden ahogar muy fácilmente o pueden desarrollar infecciones en las orejas si los biberones se dejan en su boca cuando terminaron de comer. El bebé también se beneficiará con la cercanía al ser sostenido cuando lo alimentan. Use fórmulas fortificadas con hierro que son elaboradas para las necesidades nutricionales del bebé. **¡No use la leche de vaca hasta que su bebé tenga un año**! La leche de vaca no es recomendada antes de que su bebé sea menor a un año porque es más difícil para su bebé digerirla y no contiene los nutrientes suficientes que el bebé necesita para crecer como lo es el hierro. Por favor hable con su pediatra antes de darle leche de vaca a su bebé.

Pautas para alimentar con biberón:

- La leche en fórmula viene en varias presentaciones incluyendo la que está lista para usar, el líquido concentrado y en polvo. La fórmula que está lista para usar no se le tiene que agregar agua y es la más cara. La leche en polvo es la menos cara. Siga las instrucciones con cuidado.
- Trate de alimentar a su bebé con la fórmula 30 minutos después que la preparó. Sino es comida dentro de una hora tírela y empiece de nuevo con un biberón nuevo. No alimente con la fórmula que lleva más de una hora a temperatura ambiente.
- Mantenga cualquier lata abierta de fórmula líquida tapada en el refrigerador. Una lata abierta de líquido se puede mantener por 48 horas si está bien cerrada y si inmediatamente se pone en el refrigerador. La fórmula preparada en polvo debe de ser refrigerada y usada en 24 horas. No congele la fórmula del infante.
- Nunca caliente mamilas en el horno de microondas. El calentar las mamilas en el microondas puede dejar unos lugares más calientes dentro de la mamila que puede ocasionar que se queme la boca y el estómago de su bebé. Es mejor calentar la mamila en una cacerola con agua caliente o con un chorro de agua caliente que caiga encima de la mamila.

Source: http://lalecheleague.org and Milkworks 402-423-6402

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.

Revised 7/2006