

Los primeros pasos de una vida saludable y para toda la vida



SAN YSIDRO
HEALTH CENTER



La comida saludable y nutritiva, desde el inicio, puede ayudar a fomentar una alimentación saludable de por vida!



La leche materna es el mejor comienzo en la vida!

Los primeros pasos de una vida saludable y para toda la vida



SAN YSIDRO
HEALTH CENTER

1

La comida saludable y nutritiva, desde el inicio, puede ayudar a fomentar una alimentación saludable de por vida! La leche materna es el mejor comienzo en la vida!

Al alimentar a su pequeño en una forma saludable, desde el principio, no sólo ayuda al desarrollo normal, sino que sienta las bases para un crecimiento físico y mental saludable, además de que le enseña a llevar una dieta saludable, para toda la vida.

La lactancia materna proporciona una defensa natural contra las alergias e infecciones. La leche materna contiene una combinación única de ácidos grasos, lactosa, aminoácidos, vitaminas, minerales, enzimas, y otros factores importantes que se combinan para hacer la perfecta alimentación infantil. Tiene todo lo que un bebé necesita para una fácil digestión, el desarrollo del cerebro, un crecimiento saludable, y la protección contra las enfermedades.



Durante los seis primeros meses de vida, su bebé sólo necesita leche materna.

Durante el primer año de vida su bebé, crecerá el triple de su peso corporal total, y la mayoría de este aumento de peso, lo obtendrá de la leche materna. La leche materna contiene las grasas necesarias para un óptimo desarrollo del cerebro y puede reducir el riesgo de obesidad, también le ofrece a su bebé la variedad de los sabores de los alimentos que la mamá come, ya que estos sabores se transfieren a la leche materna. Esto no sólo enseña al bebé los alimentos de que goza su familia, sino que también ayuda a aumentar la probabilidad de que va a aceptar nuevos alimentos cuando él comience a comer sus primeros alimentos.



La leche materna es el alimento ideal para un recién nacido.

La leche materna es el alimento con menos probabilidades de causar reacciones alérgicas, es gratis, está disponible a cualquier hora del día o de noche; los bebés aceptan su sabor y se benefician de los factores de inmunidad de la leche materna, los que protegen al bebé de algunas infecciones.



La lactancia es también buena para la mamá.

La succión del bebé libera hormonas que ayudan a la contracción del útero, lo que hace que regrese a su tamaño normal más rápidamente.

Las mujeres que amamantan pierden peso más rápidamente. La lactancia materna proporciona el contacto entre la madre y su bebé, lo que refuerza la relación. Es más económico que comprar fórmula. Además, las mujeres que amamantan tienen menos posibilidades de adquirir cáncer de mama y de ovario y de desarrollar osteoporosis.

Antes de que nazca su bebé, trate de aprender lo más posible sobre la lactancia materna.

Pregunte por las clases disponibles en su hospital o el programa WIC, y durante su atención prenatal, pida material de lectura cuando vaya a su médico. Cuanta más información tenga antes de empezar, se sentirá más segura y tendrá un mejor comienzo y comunicación con su bebé. Recuerde que la confianza, sentirse segura y estar relajada son tres claves para el éxito durante la lactancia materna, además de que le ayudará para una mejor producción de leche.

¿Cuándo se puede comenzar la lactancia materna?

La lactancia materna puede comenzar desde el primer momento que tiene a su bebé en sus brazos, que puede ser en la sala de parto a minutos de su nacimiento. La primera leche que produce la madre, se llama calostro, y aunque no es muy abundante es suficiente y el mejor alimento para un recién nacido, porque es rico en nutrientes y anticuerpos.

En los primeros días es sumamente importante amamantar a su recién nacido por lo menos de 8 a 12 veces cada 24 horas, y entre más a menudo es aún mejor. Esto permite que su bebé obtenga todos los beneficios del calostro y también estimula la producción de un abundante suministro de leche madura. Cuando se amamanta de manera frecuente el útero se contrae, puede ayudar a detener el sangrado uterino, y ayuda a prevenir la ingurgitación mamaria que es cuando los senos se congestionan por el exceso de leche.

Durante los primeros días, usted debe asegurarse de que el bebé tenga la mejor posición al succionar, lo que es esencial para el éxito de la lactancia materna. Para asegurarse de que el bebé está tomando de su seno correctamente, tome su seno con su mano y tóquelo suavemente los labios al bebé con su pezón, y en cuanto abra su boca, coloque su pezón acercándolo a usted.

Cuanto más amamante a su bebé, producirá más leche y más madura. Debe amamantar de diez a 15 minutos por pecho y de 8 a 12 veces cada 24 horas.

¿Cómo puedo saber si mi bebé está comiendo suficiente?

Lleve un registro de los pañales que moja su bebé, y de las veces que hace popó. Su bebé debe de mojar de 4-6 pañales y hacer de 3-4 veces popo en 24 horas, lo que significa que está recibiendo suficiente leche. Hable con su pediatra sobre el crecimiento de su bebé. Cuando los bebés empiezan a crecer el número de evacuaciones por día empezará a disminuir. Algunos bebés de 2 meses que son alimentados con leche materna sólo tienen una evacuación intestinal por semana.

¿Cuándo debe uno buscar atención médica para problemas con la lactancia materna?

Es importante llamar a su doctor si al estar amantando a su bebé, se presentan los síntomas de fiebre o de mastitis (inflamación de un seno que puede ser causada por una infección). Los síntomas de mastitis son dolor, que aumenta en uno o los dos senos, fiebre, escalofríos, sudoración, hinchazón de mama y / o dureza, enrojecimiento de la piel sobre la zona afectada. Una demora en el tratamiento de la mastitis puede dar lugar a una infección más grave y el riesgo de un absceso de mama.

¿Qué alimentos se deben evitar durante la lactancia?



Una dieta saludable es lo que necesita mientras está amamantando a su bebé. Antes se recomendaba que se aumentaran de 400 a 500 calorías al día, pero nuevas investigaciones muestran que no es necesario incrementar las calorías, sino que se debe mantener una dieta bien balanceada para su propia salud, y la de su bebé.

Algunos bebés son sensibles a determinados alimentos de la dieta de la madre. Y normalmente el cuerpo de la madre tarda alrededor de dos a seis horas para digerir y absorber los alimentos que come y que pasas a la leche materna.

Un bebé puede estar molesto, tener dificultad para dormir, o desarrollar gas después de que la madre come alimentos con sabores fuertes. Algunos de los alimentos que pueden causar que el bebé esté molesto es el chocolate, y los cítricos, y el gas lo pueden causar verduras como coliflor, repollo y brócoli. También puede ayudarle si se limita la cafeína, y además se evitan las comidas condimentadas, y otros irritantes. La U.S. Food and Drug Administration (FDA) y la Environmental Protection Agency recomiendan que las madres lactantes eviten el pescado porque tiene altos niveles de mercurio.

Asegúrese de beber gran cantidad de líquidos - la oxitocina liberada por su cuerpo, al amamantar, le producirá sed y le ayudará a recordarlo.

¿Cómo y cuándo puede empezar a dar al bebé alimentos sólidos?



Alimentar a su bebé con sus primeros alimentos sólidos debe ser con decisiones informadas y hay clases disponibles.

Usted ha escuchado que los alimentos sólidos al ser nutritivos, ayudan al bebé a dormir toda la noche, pero esto es un mito. La leche materna es mucho más nutritiva que cualquier alimento sólido que pueda darle a su bebé.

La leche materna es el único alimento que su recién nacido necesita, hasta que tiene de cuatro a seis meses de edad, que es cuando se comienza a desarrollar la coordinación que mueve los alimentos sólidos desde la parte frontal de la boca a la parte de atrás para tragar. Al mismo tiempo, el bebé mostrará más control de la cabeza y aprenderá a sentarse con apoyo, que son las habilidades necesarias y las señales de que está listo para comenzar a comer alimentos sólidos. El pediatra de su bebé y/o su consejero de WIC puede ofrecerle más información acerca de las señales que indican que su bebé está listo para empezar y son quienes mejor le pueden recomendar cómo empezar.

**¿Preguntas? Llame al Programa WIC del
San Ysidro Health Center
al (619) 426-7966.**

