

Del nacimiento a los seis meses

Durante los primeros seis meses de vida, la nutrición infantil es bastante básica. Su bebé está diseñado para succionar y tragar. En los primeros meses, su bebé tiene un reflejo de sacar la lengua que causa que automáticamente saque la lengua cuando cualquier objeto extraño entre a su boca. Este instinto de sacar la lengua evita que se ahogue. Antes de que este reflejo deje de ocurrir y su bebé pueda coordinar los movimientos de la lengua y de tragar, toda su nutrición debe venir de la leche materna o fórmula para niños fortificada con hierro.

Su suministro

En lo relacionado con su suministro de leche, **lo único más importante que deberá entender y recordar es que su sistema de producción de leche, conocido como *suministro y demanda***. Un pecho lleno que no se vacía por completo con frecuencia envía un mensaje potente para producir menos mientras que un pecho vacío por amamantar o extraerse leche con frecuencia envía un mensaje potente para producir más. Algunas mujeres **producen en exceso**. Eso significa que producen mucha más leche que la su bebé deberá consumir. **Por otra parte, está el desafío del suministro bajo** o insuficiente de leche para cubrir las necesidades de su bebé. Esto puede ser generado por un mal enchanche, amamantamiento infrecuente o más espaciado en el tiempo o la suplementación con fórmula que reemplaza la exigencia sobre su pecho de producir la cantidad adecuada de leche.

Extracciones de leche

La mayoría de las mamás deciden usar un extractor de leche. Hay diferentes tipos de extractores de leche disponibles y es importante que use el que sea apropiado para sus necesidades de extracción y con la frecuencia y cantidad con la que lo usará. Preste atención a estas características: **un sistema higiénico cerrado en el que no puede entrar leche al tubo ni al motor de extracción, embudos de distintas medidas que vienen con el extractor o están disponibles para su compra, velocidad ajustable y controles de succión que ayudan a estimular diversas bajadas de leche y varias opciones para enchufarlo, como C.A., batería y adaptadores para auto**. Una vez que haya bombeado o extraído su leche, puede almacenarla para más tardes ese día, semana o incluso meses.

Cúidese

Primero y principal, amamantar **no debería ser una experiencia dolorosa ni desagradable**. ¿Las mamás sienten dolor cuando dan el pecho? Sí, pero debe ser atendido y no dar por sentado que es el estado normal. En lo relativo a irritación y dolor en los pezones, siempre es más fácil intentar prevenir más problemas que tratarlos después. Compre una crema para pezones sin lanolina por completo orgánica, preferiblemente con caléndula para aplicar en los pezones después de dar el pecho. **Si sus pezones están agrietados o sangran, pida ayuda a una asesora de lactancia de inmediato**. Pida ayuda profesional a la brevedad si: tiene dolor en los pechos, están hinchados, rojos o calientes al tacto; si siente uno o más bultos en el pecho que no se van con masajes, calor húmedo y el amamantamiento; dolor en el pezón o pecho antes, durante o luego de amamantar; síntomas de gripe como escalofríos o fatiga y fiebre de más de 101 grados Fahrenheit.

La leche materna es casi 90 % agua. Estar hidratada es importante y necesario para producir leche materna.

¿Leche materna o de fórmula?

El sistema digestivo de su bebé todavía no está desarrollado y no está listo para digerir alimentos regulares. De hecho, la **Academia Estadounidense de Pediatras (American Academy of Pediatricians, AAP) recomienda**

que la leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro sean la principal fuente nutricional para el primer año de su bebé. **La leche materna es el mejor alimento para su bebé.** Contiene todos los ingredientes adecuados en la medida justa para cubrir las necesidades nutricionales de su bebé. La leche materna se ajusta a las necesidades cambiantes de los bebés.

Ninguna leche de fórmula comercial puede ser considerada un reemplazo completamente satisfactorio de la leche materna. No obstante, los fabricantes han creado alternativas relativamente seguras y efectivas para bebés. **Si elige la leche de fórmula por motivos personales, de salud o sociales, hable con su médico antes de decidir cuál es la mejor para su bebé.** El hierro es necesario para el desarrollo adecuado del cerebro y el funcionamiento de los órganos. El hierro almacenado de su bebé se agota en el sexto mes, así que se recomienda una leche de fórmula fortificada con hierro, a menos que su médico indique lo contrario.

Consejos para preparar la leche de fórmula

Lávese las manos antes de comenzar. Siempre empiece con biberones y pezones limpios. Limpie la tapa antes de abrirla. Use un abridor de lata exclusivo para la leche si usa la que viene en forma líquida. Al usar leche enriquecida, siga las direcciones en la lata y agregue el agua antes. Si su bebé no termina el biberón, tire lo que queda. **La leche de fórmula mezclada debe ser usada de inmediato o guardada en el refrigerador durante no más de veinticuatro horas.** Nunca levante el biberón cunado no esté sosteniendo a su bebé.

Puede ahogarse si no tiene nadie que la ayude. Además, el amamantamiento es un momento importante para cargar a su bebé, mirarlo a los ojos y crear un vínculo con él. Cuando la esté alimentando, aprende a confiar en que usted es la que lo amará y cubrirá sus necesidades.

La opción de la leche de fórmula

La mejor opción para su bebé es la leche materna. Cuando esto no sea posible, una buena leche de fórmula puede ayudar a un bebé a crecer y desarrollarse. Con un poco de control y conocimiento sobre el uso de fórmulas, **su bebé puede crecer sano y bien nutrido.** Cuando se trate de alimentar a su bebé, hay muchas opciones. Debe elegir el mejor método de alimentación **para usted y su bebé.**

MONTOS SUGERIDOS PARA LA LECHE DE FÓRMULAS

PESO	ONZAS POR DÍA
6 libras	12-15 onzas
7 libras	14-17.5 onzas
8 libras	16-20 onzas
9 libras	18-22.5 onzas
10 libras	20-25 onzas
11 libras	22-27.5 onzas
12 libras	24-30 onzas
13 libras	26-32.5 onzas
14 libras	28-35 onzas
15 libras	30-37.5 onzas

CRECIMIENTO INFANTIL PROMEDIO

Semanas 1-4	4-7 libras por semana
Meses 2-6	1-2 libras por mes
Meses 6-12	1 libras por mes

Referencias y notas al pie:

Información compilada del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. Oficina para la Salud de la Mujer, Washington, DC disponible en: <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/> y La Leche League International, Chicago, IL., disponible en: <http://www.llli.org/>, consultado el 8-20-2018.