



PARTE DE LA COLABORACIÓN CON EL PROGRAMA “DESARROLLANDO EL CEREBRO DE SU BEBÉ”
(BETTER BRAINS FOR BABIES)

AUTOR: GAIL M. HANULA, RD, LD, EDS
NUTRICIONISTA Y ESPECIALISTA DE EFNEP
(EXTENSION NUTRITION AND EFNEP SPECIALIST)
DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS Y NUTRICIÓN
(DEPARTMENT OF FOOD AND NUTRITION)

NÚMERO DE PUBLICACIÓN: FACS 03-8
FECHA DE IMPRESIÓN: ENERO 1999

WEB SITE: <http://www.fcs.uga.edu/outreach>

TITLE: BREAST FEEDING IS BEST



Esta traducción es ofrecida por Children's Healthcare of Atlanta
Translation provided by Children's Healthcare of Atlanta



Patrocinado por la Universidad de Georgia
Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
Iniciativa del programa “Fortaleciendo las comunidades y las familias de Georgia”



Desarrollando el cerebro de su bebé

Universidad de Georgia, Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
(The University of Georgia College of Family and Consumer Sciences)

La leche materna es lo mejor para su bebé

La leche materna es el alimento perfecto para los bebés. La leche materna contiene todo lo que su bebé necesita para estar saludable. El amamantar es una forma conveniente y económica de alimentar a su bebé. También puede ahorrarle un poco de dinero en visitas al médico ya que los bebés que toman leche materna no se enferman tanto como los bebés que toman biberón.

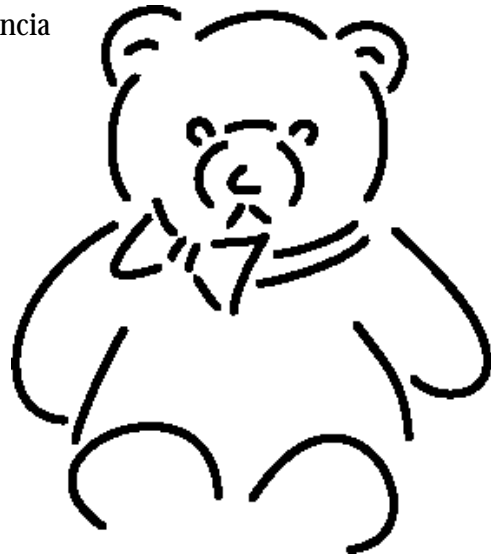
Muchas madres piensan que lactar a un bebé es muy conveniente. Ellas también pueden dormir más ya que no se tienen que levantar a media noche a preparar los biberones. Y, la leche materna está lista cada vez que el bebé quiere alimentarse ya que siempre tiene la temperatura correcta.



Algunas mujeres piensan que deben dejar de lactar a sus bebés cuando tengan que volver a la escuela o al trabajo. Eso no es verdad. Después de darle leche materna al bebé por 4 a 6 semanas, usted puede empezar a alimentarlo a veces con biberón y otras veces con su leche. Entonces, su bebé puede tomar del biberón mientras usted no está con él y usted puede lactar en las mañanas y/o en la noche. Usted puede darle fórmula para bebés o puede sacarse la leche de los senos y envasarla en el biberón. Tal vez necesite usar fórmula en polvo si sólo le está dando unos cuantos biberones al día.

Lo mejor que puede hacer es lactar a su bebé durante el primer año de su vida. Pero alimentar al bebé con la leche materna vale la pena aún si usted lacta por corto tiempo. La primera leche que usted produce se llama el calostro. Este líquido ni siquiera parece ser leche ya que luce amarillento y aguado. El calostro tiene muchos antibióticos que le ayudarán a su bebé a combatir las infecciones. Ninguna fórmula para bebés puede ofrecer éste tipo de protección para su hijo - solamente usted lo puede hacer.

¡Déle una oportunidad a la leche materna! Si necesita ayuda aprendiendo a lactar a su bebé o si tiene alguna pregunta o problema, pregúntele a su enfermera, a su médico, al consejero de lactancia o a su nutricionista. Su bebé se lo agradecerá.



CONSEJOS PARA DESARROLLAR EL CEREBRO DE SU BEBE

Aunque decida alimentar al bebé con leche materna o con fórmula ¡haga que la hora de la alimentación sea especial! Estos son algunos consejos:

- Hable con su bebé. Los bebés con padres que les hablan aprenden más palabras que otros niños.
- Sostenga a su bebé cuando lo alimente. Los bebés pueden ver mejor las cosas que están a 10 pulgadas de sus ojos. Esa es más o menos la distancia entre sus ojos y los de su bebé cuando lo sostiene.
- Responda a las señales de su bebé. Los bebés que voltean su cara y se alejan del pecho o del biberón puede que no tengan hambre. ¡Su bebé “hablará” con usted aún cuando no pueda usar las palabras!
- Sostenga el biberón derecho cuando esté alimentando al bebé. Esto ayuda a que el bebé tenga menos infecciones en los oídos las cuáles pueden afectar la forma en que escucha.
- Abraze y acaricie a su bebé. Esto ayuda a que el bebé se sienta seguro.