



# LA ALIMENTACIÓN DE SU BEBÉ 0 A 4 MESES DE EDAD

La alimentación de su bebé Volumen 1, Número 1 0 a 4 meses de edad	
Horario de alimentación	2
Cómo cumplir con las necesidades de su bebé	2
Alimentación saludable para las mamás que dan pecho	3
Puede lo que usted come cambiar su leche?	3
El cólico y su bebé	3

## Dar pecho a su bebé

Darle pecho es lo mejor para su bebé. A continuación, algunas cosas que debe recordar cuando da pecho a su bebé:

- La leche materna es la mejor nutrición para los bebés.
- La cantidad de leche que usted produce depende de cuánto pecho da y con qué frecuencia.
- La leche materna tiene anticuerpos que ayudan a que el bebé no se enferme.
- Los bebés alimentados con leche materna tienen menos probabilidades de desarrollar alergias.
- Cuando da pecho usted se recupera más rápidamente y reduce su riesgo de tener cáncer de seno.
- Dar pecho la ayuda a ahorrar dinero, porque no hay nada que comprar y la

- limpieza es fácil.
- Casi todas las mamás pueden dar pecho con un poco de práctica. No deje de tomar mucho líquido y no se dé por vencida.
  - Si está dando pecho, diga a su médico si está tomando algún medicamento.
  - Si es posible, déle pecho a su bebé el primer año.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre dar pecho, póngase en contacto con:

La Leche League (530) 878-1855

Or

Breastfeeding Coalition (916) 780-6454

## Dar la mamila a su bebé

Si decidió darle mamila a su bebé, usará leche de fórmula. La leche de fórmula se hace para cumplir con las necesidades especiales de su bebé. Hay diferentes clases de leches artificiales para elegir.

- Leche de fórmula en polvo: Es la menos costosa y es bastante fácil de preparar.
- Leche de fórmula concentrada: Es más cara que la leche de fórmula en polvo.
- Lista para usar: Es la leche de fórmula

más cara, pero la más fácil de usar, porque no tiene que mezclarla.

La leche de fórmula que compre siempre tiene que tener hierro. Este es un nutriente importante para su bebé. Algunas cosas que debe recordar al dar la mamila a su bebé:

- Mantenga la tetilla llena, para que el bebé no trague aire.
- Sostenga a su bebé cerca de usted y sosténgale la cabeza alta.
- No deje a su bebé solo con la mamila.
- No acueste a su bebé con la mamila.

## Patrones de alimentación

Ya sea si les dan pecho o la mamila, la mayoría de los bebés fijan su propio horario de alimentación. A algunos bebés les gusta comer cada 3 horas y a algunos les gusta comer más seguido que eso. Los bebés recién nacidos sólo deben tomar leche materna o leche de fórmula. Usted puede darse



cuenta del patrón de alimentación de su bebé acordándose de los horarios en que tiene hambre. Recuerde que no siempre que su bebé está malhumorado es porque tiene hambre. Es posible que necesite eructar o que le cambien el pañal, o que simplemente tenga ganas de que lo levanten en brazos.

## Cómo cumplir con las necesidades de su bebé

Todas las necesidades de alimentación y nutrición de su bebé para los próximos 4 a 5 meses se pueden cumplir con leche materna o leche de fórmula. No se preocupe si su bebé toma lentamente o si toma menos que lo que usted cree que necesita. Si su bebé no quiere la última onza de leche, no lo fuerce. Comer en exceso puede causar problemas a su bebé más adelante en la vida. Sostenga a su bebé cerca de usted donde dobla el codo mientras que le da de comer. Recuerde que la comida y el

amor son igualmente importantes. Este es un momento en que ustedes dos tienen la oportunidad de conocerse.

El hipo es común, especialmente si lo alimenta con mamila. Puede estar causado por burbujas de aire que traga su bebé al chupar fuerte la tetilla. Las burbujas de aire pueden ser dolorosas. Hacer eructar al bebé al menos una vez durante la alimentación y otra vez al final de la alimentación también ayuda.



## Más que buena nutrición



Alimentar a su bebé le da buena nutrición, pero también le da otras cosas. Cuando alimenta a su bebé con amor y alimentos saludables, ayuda a su bebé a desarrollar buenos sentimientos hacia sí

mismo. Alimentar a su bebé sin demoras y con amor le da a su bebé un sentimiento de seguridad y felicidad. Al dar a su bebé alimentos apropiados a intervalos regulares le permite que se sienta cómodo y satisfecho.

A PROUD PARTNER WITH  
**FIRST 5**  
PLACER  
Children & Families Commission  
[www.First5Placer.org](http://www.First5Placer.org)



University of California  
Cooperative Extension  
11477 E. Avenue  
Auburn, CA 95603

Teléfono: 530-889-7350  
Fax: 530-889-7397

Creando hábitos de alimentación  
saludables desde el comienzo.

## Alimentación saludable para las mamás que dan pecho

Si está dando pecho, necesitará unas 500 calorías extra por día. Dos vasos más de leche y un sándwich de crema de cacahuate le darán más que suficientes calorías adicionales. Trate de elegir alimentos nutritivos. Acuérdesese de tomar mucho líquido durante todo el día cuando esté dando pecho.



Necesitará tomar al menos 8 a 12 vasos de agua todos los días. Está bien tomar una taza de café o un refresco al estar dando pecho. Sin embargo, esas bebidas tienen cafeína que pasa a la leche materna. Es importante que limite el consumo de café y refrescos a sólo una o dos tazas diarias.

## ¿Puede su comida cambiar el sabor de su leche?

El sabor de su leche puede variar mucho, dependiendo de lo que come. Cuando recién nace, es posible que a su bebé no le gusten algunos de los sabores fuertes que haya en su leche. A lo largo del tiempo se acostumbrará a lo que usted come. Si su bebé se pone molesto cuando usted come ciertas comidas, trate de comer cantidades más pequeñas, para que el bebé se

acostumbre al sabor poco a poco. Su leche será generalmente blanca o un poco azulada. Si come muchas verduras de hoja color verde oscuro, el color de su leche puede cambiar un poco, pero ese cambio no causa ningún daño.



## El cólico y su bebé

Algunos bebés tienen ataques de llanto casi todas las noches. Gritan fuerte, encogen las piernas, fruncen el ceño y se ponen rojos vivos. Estos ataques pueden durar horas y todos son síntomas de lo que los médicos llaman cólico.

Nadie sabe qué causa el cólico. Se cree que los bebés con cólico tienen muchos gases y lloran porque están molestos. Sin embargo, cuando los bebés tienen unos 3 meses, los ataques de cólico diarios generalmente paran.

Oír llorar a un bebé con cólico y no poder hacer nada por él puede ser muy frustrante.

A continuación, algunas cosas que puede probar para calmar a su bebé:

- Cántele bajito
- Acúnelo suavemente
- Masajéele suavemente la espalda
- Póngale algo tibio sobre el estómago

Recuerde que no es culpa de su bebé y que eventualmente se calmará. Si su bebé sigue llorando fuerte todo el día y nada parece ayudar, debe llevar a su bebé al médico.



University of California  
Cooperative Extension  
11477 E Avenue  
Auburn, CA 95603

Teléfono: 530-889-7350  
Fax: 530-889-7397  
Correo electrónico: [ceplacer@ucdavis.edu](mailto:ceplacer@ucdavis.edu)  
Sitio web: <http://ceplacer.ucanr.edu>

**¿Tiene preguntas?**  
**Llame a nuestra consulta de nutrición**  
**WARM-LINE**  
**530-889-7350**



Teléfono: 530-889-7350  
Fax: 530-889-7397



## ¡Nutrition BEST está aquí para usted!

### **Nutrition BEST**

es un programa sin costo diseñado para mejorar el desarrollo de los niños en el Condado de Placer.

### **Nutrition BEST**

trabaja con WIC, Head Start y Community Resource Council, Inc. Juntos esperamos darle las destrezas y los conocimientos necesarios para mantener sanos a usted y a su bebé.

Para obtener más información sobre este tema, u otros temas de nutrición relativos a los niños de 0 a 5 años de edad, póngase en contacto con:

**(530) 889-7350**

Tendremos mucho gusto en darle la información que necesite o la referiremos a alguien que pueda hacerlo.

**Nutrition BEST** ofrece folletos informativos sobre

muchos temas diferentes. También ofrecemos talleres periódicos sobre temas de nutrición. Los talleres están diseñados para enseñar nutrición y hacer que sean divertidos.

También puede encontrar información sobre nutrición en nuestro sitio web:  
<http://ceplacer.ucanr.edu>

Es la política de la Universidad de California (UC) y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la UC no participar o involucrarse en discriminación u hostigamiento de cualquier persona empleada por o en busca de empleo con la Universidad por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, género, expresión de género, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), información genética (inclusive historial médico familiar), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994 USERRA), así como servicio en el ejército estatal o en la Fuerzas Navales. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes y las políticas de la Universidad.

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona en cualquiera de sus programas o actividades por presentar una queja por discriminación o acoso sexual en conformidad con esta política. Esta política también prohíbe contra una persona que ayude a alguien con una queja por discriminación o acoso sexual, o participe de cualquier manera en la investigación o resolución de una queja por discriminación o acoso sexual. La represalia incluye: amenazas, intimidación y/o acciones adversas relacionadas con el empleo o con cualquiera de sus programas o actividades.

Además, es la política de la Universidad y de ANR cumplir con los preceptos de acción afirmativa, en conformidad con sus obligaciones como un contratista federal, al contratar minorías y mujeres, personas con discapacidades y veteranos amparados. La Universidad se compromete a ejecutar todo esfuerzo de buena fe para lograr la pronta y completa utilización de minorías y mujeres in todos los segmentos de su fuerza laboral donde haya deficiencias. Estos esfuerzos concuerdan con todos los requisitos legales y reglamentarios actuales, y son consistentes con las normas de calidad y excelencia de la Universidad.

En conformidad con las regulaciones federales, cada campus de la Universidad, inclusive la División de Agricultura y Recursos Naturales, debe preparar y mantener planes de acción afirmativa. Tales planes deberán ser revisados y aprobados por la Oficina del Presidente y la Oficina del Asesor General antes de que sean promulgados oficialmente.

Las preguntas sobre las políticas de igualdad de oportunidades de empleo pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, One Shields Avenue, Davis, CA 95616, (530) 752-0495.