

## ALIMENTACIÓN DE 0 A 4 MESES

### LACTANCIA MATERNA

La **lactancia materna** exclusiva es el más **completo y mejor alimento** para todos los recién nacidos durante los primeros 6 meses de vida, siendo recomendable continuar con la misma (mientras se introduce la alimentación complementaria) hasta el año de vida. Posteriormente se puede prolongar todo el tiempo que la madre y el niño lo deseen.

#### **VENTAJAS**

- Previene infecciones, catarros, diarreas, alergias y asma.
- Disminuye la aparición de diabetes en la infancia y en la juventud.
- Previene la obesidad y la hipertensión en la edad adulta.
- Previene la muerte súbita del lactante.
- Favorece el vínculo madre-hijo.
- Previene la aparición de cáncer de mama, ovario y osteoporosis en la madre.
- Es más económica.

#### **CONSEJOS PARA AMAMANTAR**

- Es importante estar en un ambiente relajado y sin ruidos.
- Se puede dar el pecho tanto en posición tumbada como sentada, en cualquier caso, lo importante es que tanto la madre como el niño estén cómodos.
- El número y duración de las tomas es muy variable de un bebé a otro. En el mismo niño puede cambiar de un día a otro. Por estas razones, el mejor ritmo es el que marque el bebé; "a demanda". El recién nacido suele mamar cada 2-3 horas. No es aconsejable que las primeras semanas se pasen más de 4 horas sin recibir alimento.
- Da el pecho a tu hijo cuando lo pida, tanto de día como de noche. Olvídate del reloj. Comenzar a ofrecerle el último pecho del que tomó la vez anterior.
- No es necesario lavar los pezones antes y después de las tomas, ni aplicar cremas o lociones, es suficiente con la ducha diaria. Después de la toma, es recomendable cubrir el pezón y la areola con unas gotas de leche materna y dejarlos secar al aire para evitar las grietas.

### LACTANCIA ARTIFICIAL

Para una correcta alimentación del bebe existen en el mercado leches para lactantes (suele poner un "1" en el envase), que se utilizan desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, y leches de "continuación" (leches 2) a partir de los 6 meses. Ambos tipos de leche pueden encontrarse en forma líquida y en polvo.

Antes de preparar el biberón, es necesario lavarse las manos con agua y jabón. Esta sencilla medida higiénica evitara muchos problemas a su bebe. Se recomienda limpiar biberones y tetinas con agua caliente, detergente y un cepillo adecuado, también pueden utilizarse los lavavajillas.

Si se elige la **presentación líquida**, simplemente tendrá que echar en el biberón la cantidad de leche que necesite el bebe, y calentarlo suavemente.

Si por el contrario se opta por la **presentación en polvo**, la preparación es la siguiente:

- Se puede utilizar directamente agua del grifo, si en su localidad hay buen control sanitario del agua para el consumo humano. Para mayor seguridad, durante los primeros meses de vida, es prudente hervir el agua durante 1 minuto. Se puede utilizar agua embotellada de bajo contenido en sales minerales (apta para alimentación infantil).
- En nuestro medio no es necesario esterilizar los biberones, es suficientes con lavarlos con agua y jabón ó en el lavavajillas.
- Calentar levemente el agua, si fuera necesario, a una temperatura templada. No es muy recomendable utilizar el horno microondas, ya que no calienta de forma homogénea y podrían existir zonas del agua muy calientes, con el riesgo de provocar quemaduras en la boca del bebe. Si se utiliza, después se debe agitar bien el biberón
- Todas las leches en polvo se preparan con el agua tibia, en una cantidad bien medida en el biberón, añadiendo después un cacito raso de leche en polvo por cada 30 cc de agua. Si se pone mayor cantidad de agua de la necesaria, podrá disminuir el aporte de alimento y, por el contrario, poca cantidad de agua podría causar problemas digestivos o renales. Se añaden así, los cacitos adecuados para la cantidad de agua y se agita suavemente la mezcla hasta deshacer todos los grumos.
- Una vez preparado el biberón, con unas gotas en el dorso de su mano o en la cara anterior de la muñeca se comprueba la temperatura de la fórmula.
- No es necesario que el bebe tome toda la leche contenida en el biberón; en cuanto rechaza la tetina con la lengua, se puede dejar de insistir.
- La leche sobrante no se puede aprovechar para una toma posterior, debe desecharse.

La toma es una oportunidad para el contacto y la relación con el niño. En una posición cómoda y relajada, es el momento de disfrutar.