

La alimentación del bebé

0 a 6 meses



Lectura
fácil



María Teresa Ferrando Lucas

Pediatra y Neuropediatra del Servicio de Pediatría
del Hospital Universitario Quironsalud Madrid
y Hospital Universitario Quironsalud San José

AFANIAS


Entre nosotras

fundación





Créditos

La alimentación del bebé.

© Área de Mujer de Afanias, 2019

Edición y distribución

“Entre Nosotras” - Area de Mujer AFANIAS

Información y bibliografía

María Teresa Ferrando Lucas,
pediatra y neuropediatra
mteresa.ferrando@quironsalud.es

Adaptación y validación de textos

Espacio Fácil de Afanias

Diseño y maquetación

Yesser publicidad

© Logo europeo de lectura fácil: Inclusion Europe
Más información en www.easy-to-read.eu

Alimentar a un bebé es complicado.
Cuando los niños son muy pequeños necesitan mucha atención.
En los primeros meses de vida no pueden comer cualquier cosa.
Estas pautas son para saber qué puede comer un bebé durante los primeros meses de vida.



Los 3 primeros meses

La leche es el único alimento que necesita durante estos meses.
Puede tomar leche del pecho de la madre o leche de biberón.

Lactancia materna

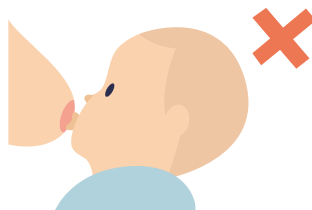
Se dice lactancia materna cuando el bebé toma leche del pecho de la madre.
Es la forma más natural de alimentar al bebé y se empieza justo después del parto.

¿Cuándo hay que darle el pecho?

Hay que dar el pecho cada vez que el bebé lo pide.
Durante los dos o tres primeros meses el bebé tiene hambre más o menos cada tres horas.
Por la noche pedirá comer cada tres o cuatro horas.

¿Cómo hay que darle el pecho?

Hay que lavar el pezón con una gasa húmeda.
Cuando el bebé tome el pecho tiene que tener todo el pezón en la boca.



Hay que darle de mamar de los dos pechos. Primero un pecho y luego el otro.
Hay que empezar por el pecho que esté más lleno, el que tenga más leche.
Lo más común es que mame durante diez minutos en cada pecho, pero puede variar.
Hay niños que acaban muy rápido y otros que tardan más tiempo.
Si el niño llora o parece que tiene hambre cuando le quitamos el pecho es porque no ha acabado.
Cuando acabe de comer hay que quitar al bebé con cuidado.

Biberón

A veces la madre no puede dar el pecho o no quiere.

En estos casos el bebé tomará leche de biberón.

No vale cualquier leche. La leche que debe beber es la leche de fórmula adaptada.

Esta leche puede comprarse en tiendas o en farmacias.

El bebé tomará leche de fórmula adaptada cada vez que tenga hambre.

¿Cómo hay que preparar el biberón?

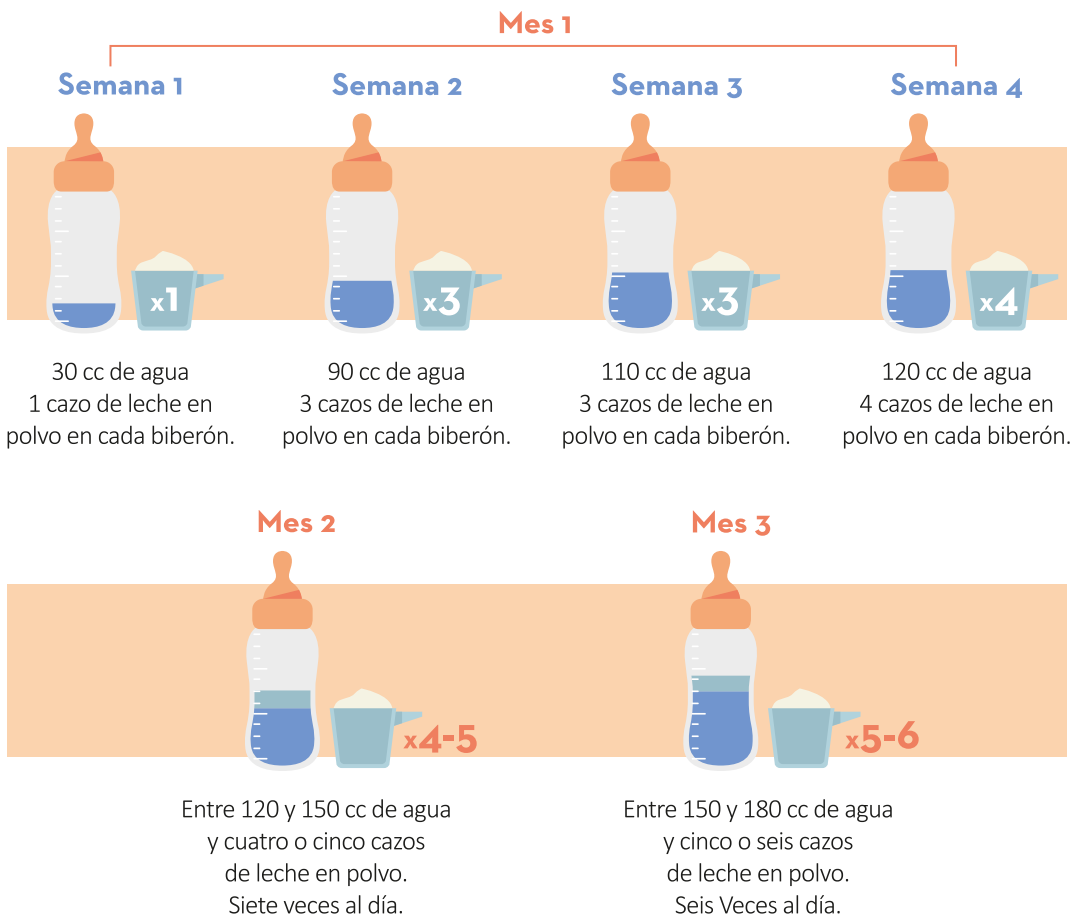
La leche de fórmula adaptada es en polvo.

Para preparar los biberones se necesita agua, leche en polvo, un biberón

y un cacito para medir la leche en polvo.

Los biberones tienen unas líneas que marcan la cantidad de agua en cc, que significa centilitros.

En estas imágenes puedes ver las cantidades de agua y leche que necesita cada biberón.



Mes 4



Entre 180 y 210 cc de agua
y seis o siete cazos
de leche en polvo.
Cinco veces al día.

Mes 5



Entre 210 y 250 cc de agua
y siete u ocho cazos
de leche en polvo.
Cuatro veces al día.

Algunos consejos

A partir del mes 6 empezará a tomar otros alimentos con la leche.

A partir del mes 6 tiene que tomar medio litro de leche al día.

No hay que forzar al bebé para que acabe el biberón.

El bebé tomará la leche que quiera.

Si el bebé se acaba todo el biberón varias veces seguidas, quiere decir que tiene más hambre.

En ese caso hay que aumentar un poco la cantidad de leche.



Del mes 4 al mes 6

Empieza a dar biberones de leche de fórmula adaptada con cereales sin gluten como el arroz, maíz o soja.

En las farmacias puedes comprar paquetes preparados con mezcla de cereales.

Añade el cereal en cacitos al biberón.

No puedes añadir ni azúcar ni miel al biberón.



