



La Alimentación De Su Recién Nacido



NOTITAS DEL BEBÉ

Fecha: _____

Mi Nombre: _____

Peso de Hoy: _____ Estatura: _____

Después de la visita de hoy, mi meta es...

Para apoyo sobre amamantar yo puedo comunicarme con:

Consejos Para La Alimentación

- Abraze y ame a su bebé durante la alimentación.
- Alimente a su bebé antes de que se incomode y lllore.

¿Cuánto Debo Alimentar A Mi Bebé?

- Los recién nacidos sólo necesitan pequeñas cantidades de leche materna* cada vez. El estómago de su bebé a los 10 días de nacido es del tamaño de un huevo.
- La alimentación por la noche es necesaria para que el bebé crezca fuerte y saludable.
- Durante el periodo de crecimiento o aprendizaje, puede ser que el bebé quiera comer con más frecuencia.
- Típicamente el periodo de crecimiento dura de 1-2 días y generalmente ocurre alrededor de:
 - 2 semanas
 - 6 semanas
 - 2 ½ - 3 meses
 - 4 ½ - 6 meses
- Cuando el bebé crezca se alimentará con menos frecuencia.
- Permítale alimentarse cuando quiera. Él le indicará cuando tiene hambre o está satisfecho.



Señales Que Su Bebé Está Bien Alimentado

- La mayoría de los recién nacidos se alimentan de 8 - 12 veces en 24 horas (o cerca de cada 1 ½ - 3 horas).
- Después de una semana, su bebé mojará 6 o más pañales y tendrá por lo menos 3 pañales sucios diarios.
- Su bebé ganará peso.
- Espere para darle un chupete / bobo / tete o biberón hasta que el bebé tenga cerca de 3 o 4 semanas de nacido y usted tenga una buena cantidad de leche.

Es Demasiado Temprano Para Alimentos Sólidos

- La mayoría de los bebés no están listos para alimentos sólidos, tales como cereales, por lo menos hasta los 6 meses. Darle de comer alimentos sólidos muy temprano puede causarle alergias al bebé, ahogarse o hacer que tome menos leche materna* de la cantidad que necesita.

* o fórmula para bebés