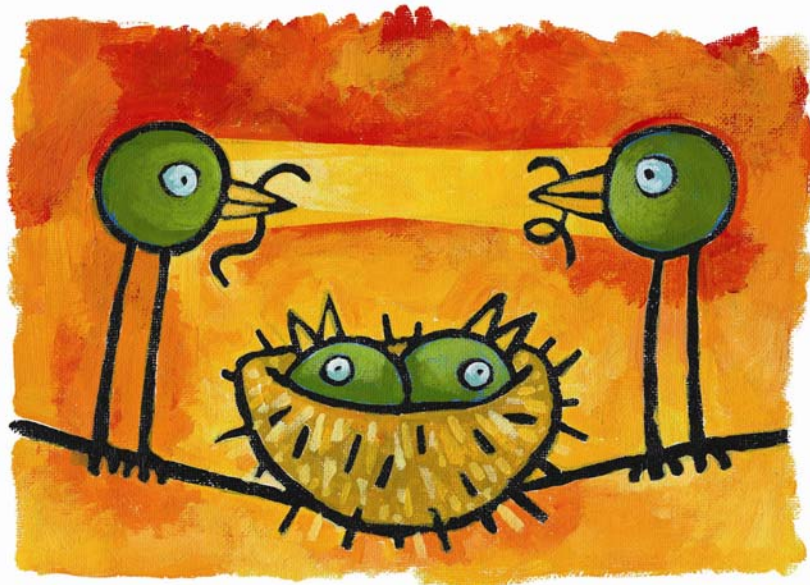


La Alimentación

de su Bebé

Feeding Your Baby - Spanish



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE SU BEBÉ DESDE RECIÉN NACIDO HASTA
LOS DOCE MESES

¡Relájese y disfrute a su Bebé!

Decidir cómo alimentar a su bebé puede ser algo confuso.

Todos tienen consejos que darle – su familia, sus amigos, su médico, las revistas ...

Esta guía puede ayudarle a decidir qué es lo mejor para Usted y su bebé.

Actualizado en agosto de 2006

La Alimentación *de su Bebé*



La siguiente información se basa en recomendaciones para la alimentación de un bebé que fueron publicadas en “Nutrición para bebés de término” – Declaración del Grupo: Sociedad Pediátrica Canadiense, Nutriólogos de Canadá y el Departamento de Salud Pública de Canadá, 2006.

Este folleto brinda guías generales para el desarrollo de bebés saludables.

Si Usted tiene alguna duda concreta, consulte a su médico o profesional de la salud.



Índice

La Leche Materna es lo Mejor	02	21	Elegir Alimentos para su Bebé
Beneficios para el Bebé	03	22	Menú de Muestra para 6-9 Meses
Beneficios para la Madre	04	23	Preparación de su propia Comida para Bebé
Vitamina D para Bebés alimentados con Pecho	05	24	Calentar la Fórmula y Comida para Bebé en el Microondas
Cómo saber si el Bebé está comiendo lo suficiente	06	25	Introducción de Alimentos de Mesa para su Bebé
Aumento de Peso	07	26	La Leche y su Bebé
Almacenamiento de la Leche Materna	08	27	Menús de Muestra para 9-12 Meses
Destetar a su Bebé que ha sido amamantado	09	28	La Seguridad y su Bebé
Alergias a Alimentos	10	29	Caries tempranas
Alimentación con Fórmula	12	29	Vómito
Preparación de Fórmula	13	30	Estreñimiento, Diarrea y su Bebé
Fluoruro	15	31	Libros sobre Nutrición
Hierro	16	32	Ayuda con la Alimentación de Pecho
Introducción de Alimentos sólidos	17	33	Referencias

La Leche Materna



El Primer Alimento de su Bebé

La leche materna es el mejor alimento para su Bebé.



El Departamento de Salud Pública de Canadá recomienda que la leche de pecho sea el único alimento durante los primeros 6 meses de vida o más – aún más allá de los 2 años. Entre más tiempo dé pecho a su bebé, su bebé y Usted se beneficiarán más.

El dar pecho, aunque sea por poco tiempo, es mejor que no hacerlo.

Bebé:



Los Beneficios de la Leche Materna

El Calostro (leche secretada por las glándulas mamarias después del parto) y la leche materna, contienen diversas sustancias que ayudan a prevenir y combatir infecciones.

Los bebés alimentados con pecho, se enferman menos que los bebés alimentados con fórmula (ej.: gripe, diarrea, e infecciones de los oídos).

Si en la familia del bebé existen alergias, el dar pecho a su bebé durante los primeros 6 meses de vida, puede protegerlo de desarrollar alergias.

El dar pecho, puede proteger contra el Síndrome de Muerte Infantil Repentina (SIDS - Sudden Infant Death Syndrome).

Cada vez hay más estudios que demuestran que es posible que el dar pecho reduzca la obesidad en la niñez.



La Madre:



Los Beneficios de dar Pecho a su Bebé

La leche materna es conveniente, está disponible, es segura, fresca y siempre está a la temperatura correcta.

Dar pecho a su bebé ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal más rápidamente.

Para muchas mujeres que dan pecho a su bebé es más fácil bajar el peso que aumentaron durante el embarazo.

Es posible que las mujeres que dan pecho corran menor riesgo de contraer cáncer de mama y de ovarios.

La leche materna cuesta muy poco. Usted puede ahorrar dinero si le da pecho a su bebé.

Comparación entre Leche de Pecho y Fórmula

Costo promedio de alimento adicional que una madre necesita consumir *mientras da pecho a su bebé** por 6 meses _____ **\$ 170.11**

Costo promedio de fórmula de leche de vaca durante los primeros 6 meses de vida para lograr que un bebé de término alcance un peso promedio saludable **

Polvo _____ **\$ 495.71**

Concentrado líquido _____ **\$ 539.03**

Listo-para-usar _____ **\$1512.93**

Aproximadamente, la cantidad *mínima* de ahorro en 1 año es: \$ 651.20

* Datos de 'Nutritious Food Basket', Condado de Windsor-Essex, 2005

**Precios en el Condado de Windsor-Essex, 2005

Nota: Las fórmulas a base de soya, libres de lactosa y las fórmulas especiales generalmente cuestan más.

Vitamina D



Para Bebés alimentados con Pecho

El Departamento de Salud Pública de Canadá recomienda que todos los bebés de término saludables, reciban un complemento diario de vitamina D (400 IU o 10 µg). El complemento debe comenzarse desde que nacen hasta que la dieta del bebé incluya por lo menos 10 µg (400 IU) al día de vitamina D por medio de otras fuentes (ver el cuadro en la parte inferior), o hasta que el bebé alimentado con pecho cumpla un año de edad. **Si su bebé está tomando leche materna y fórmula, debe continuar dándole el complemento de vitamina D hasta que consuma más de 1000 ml de fórmula al día.**

Consulte a su médico o farmacéuta para determinar cuál complemento de vitamina D es el adecuado para su bebé.

Las fuentes alimenticias más comunes de Vitamina D* (Departamento de Salud Pública de Canadá, 2004)

Alimento	Unidades Internacionales de Vitamina D*
Yema de huevo, una	25 IU
**Leche entera de vaca (enriquecida), 250 ml	88 IU
Fórmula para bebés (enriquecida), 250 ml	100 IU
Margarina (enriquecida), 1 chdita.	25 IU
Salmón, cocido, 1 oz	103 IU
***Bebida enriquecida a base de plantas, 250 ml	80 IU

* 1µg (micrograma) = 40 IU de vitamina D

**No se recomienda dar leche de vaca a un bebé antes de los 9 a 12 meses de edad.

***Las bebidas vegetarianas no son sustituto adecuado de leche materna, fórmula para bebés o leche de vaca, durante los primeros dos años de vida.

Cómo saber si su Bebé está recibiendo suficiente Leche Materna



Los bebés recién nacidos comen frecuentemente porque tienen estómagos pequeños. Muchos recién nacidos toman pecho de 8 a 12 veces en un período de 24 horas, durante las etapas iniciales. Es posible que tomen más frecuentemente si están pasando por períodos de crecimiento. Para asegurarse de que su bebé esté recibiendo suficiente leche materna, lea estas guías. Si su bebé no cumple con estas guías, consulte a su médico o profesional de la salud. (Ver: Ayuda con la Alimentación con Pecho, pag. 32)

Guía para Bebés alimentados con Pecho												
Edad del Bebé	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	2 Semanas	3 Semanas	4 Semanas	5 Semanas	6 Semanas a 6 Meses
# Mínimo de Pañales mojados en 24 hrs	1	2	3*	4*	Por lo menos 6 pañales mojados pesados *Un pañal mojado pesado se siente como si fueran por lo menos 3 cucharadas soperas de 45 ml de agua en un pañal seco.							
# Pañales manchados & Color de desecho fecal	1 – 2 Negro o verde oscuro & pegajoso		3+ por día, del tamaño de una moneda de .25 ¢ o más grande Marrón, verde o amarillo & suave		3+ al día, del tamaño de una moneda de .25 ¢ o más grande Muchos bebés defecan después de cada vez que comen. Desechos diarios a veces pequeños y grandes Amarillo, suave y con apariencia como si tuviera semillas					3-4 desechos fecales al día o uno grande a la semana Amarillo, suave y con apariencia como si tuviera semillas		

Aumento de Peso y su Bebé



Los bebés recién nacidos no deben perder más del 7% del peso al que nacieron. El aumento de peso típico para el 5º día es de $\frac{2}{3}$ a 1 onza o de 20-30 gramos por día. Generalmente los bebés recién nacidos regresan al peso de nacimiento de 10 a 14 días. Los bebés alimentados con fórmula pueden recuperar su peso más rápidamente.

Los bebés frecuentemente pasan por aumentos repentinos de crecimiento aproximadamente entre las 2 o 3 primeras semanas, a las 6 semanas, los 3 meses y 6 meses de edad. Durante estos períodos de crecimiento repentino, su bebé puede comer más. (No se recomienda dar sólidos antes de los 6 meses de edad) Entre más pecho tome el bebé, más aumenta la producción de leche materna, para satisfacer el apetito de su bebé. Unos días después de cada período de crecimiento repentino, el horario de comidas regresará a la normalidad.

El aumento de peso es la mejor manera de darse cuenta si su bebé está creciendo bien. Cada bebé crece a un ritmo diferente. Su médico marcará el peso y medida de su bebé dentro de un esquema de crecimiento. Hable con su médico acerca de cómo está creciendo su bebé.

Desde que nacen hasta los 6 meses, el aumento típico de peso es de 4 a 8 onzas (115 a 225 gramos) por semana. Un bebé promedio dobla su peso para los 5 o 6 meses y lo triplica a la edad de 1 año. Si su bebé no está subiendo de peso, o si Usted piensa que su bebé está subiendo de peso demasiado rápido, consulte a su médico o profesional de la salud.

Una guía sencilla para alimentar a su bebé es darle de comer cuando tenga hambre, de acuerdo a su apetito. Recuerde que los bebés lloran por muchas razones, no sólo cuando tienen hambre. No fuerce a su bebé a comer. Los bebés indican cuando están satisfechos, cerrando fuerte la boquita, volviendo sus cabezas o haciendo la comida a un lado. Usted puede ayudar a que su bebé un poco más grande tenga un peso saludable animándolo a jugar activamente y dándole alimentos nutritivos.

Almacenar



la Leche Materna

La leche de pecho fresca, sin congelar, puede almacenarse en el refrigerador hasta 8 días. Siempre anote la fecha en que extrajo la leche en el recipiente, antes de almacenarla. Descongele la leche materna en el refrigerador o colocando el recipiente bajo un chorro de agua fría y gradualmente aumente la temperatura del agua hasta que la leche alcance la temperatura ambiente. **No descongele la leche materna a temperatura ambiente.** Para calentar la leche materna para su bebé, coloque el recipiente en un tazón con agua muy caliente. **Nunca use un microondas para descongelar o calentar la leche materna.** Una vez que la leche materna está descongelada, puede refrigerarse hasta por 24 horas y no debe congelarse otra vez. Deshágase de la leche materna no utilizada una vez que haya pasado el tiempo de almacenaje.

Lugar de Almacenamiento	Tiempo de almacenamiento
Congelador dentro del refrigerador	2 semanas
Congelador separado arriba del refrigerador	3 meses
Congelador Profundo	6 meses

Mohrbacker & Stock (2003)

Destetar



a su Bebé

El mejor momento para destetar a su bebé es cuando Usted y/o su bebé estén listos.

Regreso al Trabajo: Si va a regresar a trabajar no tiene que dejar de dar pecho.

1. Puede extraer la leche materna mientras está en el trabajo y almacenarla en un refrigerador. Use esa leche materna para las botellas del siguiente día.

Continúe dando pecho cuando esté en casa.

ó

2. Puede dar pecho a su bebé cuando esté en casa, y fórmula enriquecida con hierro mientras está en el trabajo. Su cuerpo se adaptará a menos comidas, produciendo menos leche.



Para destetar completamente a su Bebé:

1. Reemplace una comida de pecho al día con una botella o taza de fórmula enriquecida con hierro.

2. Reemplace otra comida con fórmula después de 3 o más días. La madre puede ahora tener flexibilidad ya que son dos comidas con fórmula al día.

3. Continúe este proceso hasta reemplazar todas las comidas de pecho con fórmula. El bebé debe destetarse gradualmente dentro de un período de varias semanas.

Destetamiento no planeado: (tal como hospitalización inesperada de la madre) Los senos deben bombearse regularmente para evitar que se congestionen. Siga el plan

anterior de destetamiento.

Introducir la Botella: Es bueno acostumbrar a su bebé a tomar leche materna en una botella si planea usar la botella como refuerzo algunas veces. Lo más probable es que a las 4 o 6 semanas, Usted y su bebé estén adaptados a la alimentación con pecho. Este es un buen momento para introducir la botella. Planee por anticipado y extraiga un poco de leche materna para dársela en botella.

Alergias a Alimentos



y su Bebé

Una alergia es una reacción anormal del sistema inmunológico a alguna proteína en la comida. La alergia a alimentos se conoce también como hipersensibilidad a alimentos.

Del 1 a 8% de los bebés sufren alergias a alimentos. Muchas alergias pueden desaparecer antes de la edad escolar. Es más posible que un bebé desarrolle alergias si un miembro de la familia inmediata, como un padre o hermano, tiene alergias.

Algunos síntomas de alergias incluyen:

- Dolor abdominal
- Tos
- Diarrea
- Sangre en las heces
- Problemas de alimentación
- Problemas respiratorios
- Ronchas o Irritaciones de la piel
- Irritabilidad
- Comezón y Ojos llorosos
- Mal crecimiento
- Chorro de la nariz
- Estornudo
- Boca y cara hinchada
- Vómito

Los alimentos que ocasionan la mayoría de las alergias:

- Frutas cítricas
- Huevos
- Maíz
- Trigo
- Pescado
- Mariscos
- Soya
- Cacahuates y otras nueces
- Leche y productos lácteos

Reduzca el Riesgo de Alergias a Alimentos

- Dé sólo pecho hasta los 6 meses.
- Cuando introduzca cereales, comience con cereales de un solo grano como, arroz, avena o cebada. Introduzca cantidades pequeñas de nuevos alimentos, uno a la vez dejando pasar varios días entre uno y otro.
- **No** le dé claras de huevo a su niño sino hasta después de los 12 meses.

La intolerancia es diferente a las Alergias a Alimentos

Es una reacción desagradable a alimentos sin que el sistema inmunológico responda.

Las intolerancias a alimentos se dan frecuentemente contra la Lactosa (leche azúcar) y contra muchos aditivos, preservativos o Colorantes en los alimentos. Las intolerancias a alimentos pueden tener muchos de los mismos síntomas que las alergias a alimentos.

Alergia o Intolerancia?

Consulte a su médico si piensa que su bebé tuvo una reacción desagradable a cierto alimento o si existen antecedentes de alergias en su familia. Su médico le indicará si debe evitar ciertos alimentos o si debe cambiar de fórmula. El eliminar ciertos alimentos de la dieta de su bebé sin consultar con su médico, puede ocasionar problemas de crecimiento y desarrollo. Una vez que sepa que su bebé tiene cierta alergia o intolerancia, quizás sea bueno que hable con un nutriólogo calificado que le ayude a planear una dieta saludable para su bebé.

Siempre consulte a su médico antes de cambiar la fórmula de su bebé. Algunos bebés que son alérgicos a la fórmula con base de vaca, son también alérgicos a la fórmula con base de soya.

Cuando en la familia existen alergias a alimentos, puede ser bueno para su bebé introducir frutas cítricas, moras y jitomate hasta después de cumplir 1 año. Espere para darle cacahuates hasta los 2 años o aún más tarde. Algunos profesionales de la salud recomiendan esperar aún más antes de introducir estos alimentos.

Hable con su médico acerca de introducir nuevos alimentos cuando algún miembro de su familia inmediata tiene alergias a alimentos

Alimentar con Fórmula A su Bebé

¿Cuánta fórmula es suficiente?

Alimente a su bebé cuando el quiera. Su bebé sabe cuándo tiene hambre y sabe cuánto necesita comer. Si le preocupa la cantidad de fórmula que su bebé está consumiendo, revise esta guía o consulte a su médico o profesional de la salud. Esta guía puede usarse también para leche materna que haya sido extraída.

Frecuentemente pasan varios meses antes de que el bebé duerma toda la noche.

Si no le da pecho a su bebé, déle fórmula enriquecida con hierro hasta que tenga por lo menos de 9 a 12 meses de edad.

Edad	Número de Botellas al Día	Cantidad de Fórmula en cada Botella	Cantidad de Fórmula al Día
Recién nacido a 1 semana	7 a 12	1.5 a 3 oz (45-90 ml)	No menos de 18 oz (540 ml)
1 semana a 1 mes	6 a 10	3 a 4 oz (90-120 ml)	18 a 30 oz (540-900 ml)
1 mes a 3 meses	5 a 8	4 a 6 oz (120-180 ml)	20 a 40 oz (600-1200 ml)
3 a 6 meses	5 a 6	5 a 7 oz (150-210 ml)	25 a 40 oz (750-1200 ml)
6 a 10 meses	3 a 5	6 a 7 oz (180-210 ml)	18 a 35 oz (540-1050)
10 a 12 meses	3 a 4	6 a 8 oz (180-240 ml)	18 a 32 oz (540-960 ml)

Nota: Su bebé puede beber más o menos de las cantidades de fórmula que se sugieren, dependiendo del peso del bebé y de su nivel de actividad. Su bebé beberá menos fórmula cuando comience a comer alimentos sólidos (6 a 12 meses).

Preparación de Fórmula para su bebé



El Agua utilizada para preparar la Fórmula

El agua municipal de la llave y el agua de manantial embotellada es la mas segura para usar en la preparación de la fórmula.

El agua de pozo puede ser segura pero debe pasar pruebas de bacteria y nitratos regularmente. El departamento de Salud Pública de Canadá recomienda hervir **toda** el agua para bebés de menos de **4** meses de edad por lo menos por **2 minutos**. También es importante seguir las intrucciones del fabricante al preparar la fórmula para su bebé. El agua hervida puede almacenarse en el refrigerador en un recipiente esterilizado cerrado por 2 o 3 días. Puede almacenarse por 24 horas a temperatura ambiente en un recipiente esterilizado cerrado.



El agua que No es buena para mezclarse con la fórmula incluye:

- Agua gaseosa /soda water
- Agua destilada
- Agua mineral
- Agua blanda

Comúnmente las botellas que se usan para leche materna o fórmula se esterilizan hasta que el bebé tiene por lo menos 3 ó 4 años de edad.

Preparar las Botellas para el Bebé

1. Lave sus manos.
2. Lave todo el equipo con un cepillo en agua caliente y con jabón. Enjuague bien.
3. Los fabricantes de fórmula recomiendan hervir las botellas, chupones, el abrelatas, tenedores y tenazas, en una olla grande por 5 minutos para esterilizarlas.
4. Saque las botellas y otros artículos del agua hirviendo con las tenazas y colóquelas en una superficie limpia. Déjelas secar al aire libre. Ahora están listas para llenarlas con leche materna o fórmula.
5. Si usa fórmula en polvo o concentrada, hierva el agua para la fórmula de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Deje enfriar el agua antes de preparar la fórmula.
6. Siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante cuando prepare la fórmula. Vierta la fórmula en las botellas esterilizadas.
7. La fórmula preparada puede guardarse en el refrigerador de 24 hasta 48 horas.
Lea la etiqueta de la fórmula.
8. NO deje la fórmula o leche materna fuera del refrigerador por más de 1 ½ horas.
9. Deshágase de la fórmula o leche materna restante una vez que su bebé haya terminado de comer.
NO reuse los sobrantes porque la bacteria ya está en la botella.

El Fluoruro y su Bebé



El fluoruro en el agua es necesario para tener dientes saludables y para reducir el riesgo de que su bebé desarrolle caries. El nivel de fluoruro es diferente en el agua local, agua de pozo y muchas aguas embotelladas.

No se necesita fluoruro adicional antes de los 6 meses de edad. Es importante hablar con **su dentista** para saber si su abastecimiento de agua contiene la cantidad correcta de fluoruro una vez que su bebé cumpla **6 meses**. Su dentista decidirá si su bebé necesita un complemento de fluoruro o no.



Si usa agua embotellada para hacer la fórmula de su bebé, llame al fabricante para saber cuál es el nivel de fluoruro.

Consulte a su dentista para saber si este nivel de fluoruro es el adecuado para su bebé. Demasiado fluoruro puede ser dañino y puede manchar de blanco o marrón los dientes de su bebé.

Hierro



y su Bebé

Asegúrese de que su bebé reciba suficiente hierro en su dieta. El hierro ayuda a prevenir anemia (bajo nivel de hierro en la sangre del bebé). La anemia interfiere en el crecimiento, desarrollo, conducta, capacidad de aprendizaje, así como el sistema inmunológico de su bebé.

La leche materna brinda todo el hierro que su bebé necesita hasta que su bebé cumpla 6 meses de edad. El hierro en la leche materna es fácil de absorber para su bebé. Los bebés que no son amamantados o que han sido destetados, deben ser alimentados con fórmula enriquecida con hierro hasta por lo menos 9 meses de edad.

A los 6 meses de edad, pueden introducirse los cereales para bebé, purés de carne, y sustitutos de carne para que su bebé reciba el hierro que necesita para crecer. El hierro de la carne se absorbe mejor que el hierro que viene de otras fuentes.

La leche de vaca es baja en hierro y puede ocasionar pérdida de sangre por conducto de los intestinos de un bebé. La leche entera sólo debe darse a los bebés cuando tienen más de 9 meses y cuando ya están consumiendo una variedad de alimentos que contengan hierro (ver la Leche y su Bebé, en la página 26).



Introducir Alimentos sólidos a su Bebé



La mayoría de los bebés están listos para comenzar a comer alimentos sólidos a los 6 meses de edad. El Departamento de Salud Pública de Canadá introdujo nuevas guías para la alimentación de Bebés en 2006.

Antes de los 6 meses su bebé no puede morder ni masticar adecuadamente. Después de los 6 meses de edad, su bebé puede digerir mejor los sólidos. Si le comienza a dar sólidos demasiado pronto o demasiado tarde, se corre mayor riesgo de tener problemas.

Demasiado pronto

Alergia o intolerancia a alimentos
No suficiente leche materna o fórmula
Asfixia
Difícil para los riñones y el aparato digestivo

Demasiado Tarde

Le costará trabajo aceptar la comida sólida
Dificultad para masticar la comida
Anemia por deficiencia de hierro (nivel bajo de hierro en la sangre)
No suficientes nutrientes para el crecimiento y desarrollo adecuado

Señales de que su bebé está listo para comer sólidos:

- Se sienta solo o con poca ayuda
- Mira la cuchara y abre la boca cuando ésta se aproxima
- Observa a las personas comer
- Cierra los labios sobre la cuchara

Quizás al principio, su bebé se saque la comida de la boca. Esto es normal. Su bebé tiene que aprender a jalar la comida hacia la parte posterior de la boca. El gesto de vómito también es normal; protege a su bebé de asfixiarse.

Consulte a su médico o profesional de la salud si tiene duda o inquietud acerca de cuándo estará listo su bebé para comer alimentos sólidos.

Consejos para introducir alimentos sólidos

- Comience con un cereal enriquecido con hierro. La carne y sustitutos de carne son alimentos que contienen hierro y que también pueden introducirse en esta etapa. (Departamento de Salud Pública de Canadá, 2006).
- Los sólidos pueden ofrecerse al principio, a la mitad o al final de las horas de comidas líquidas.
- Alimente a su bebé sentado. Su bebé debe estar erguido y de frente a Usted.
- Introduzca nuevos alimentos 1 a la vez, y por lo menos con 3 días entre uno y otro. De esta manera, si su bebé tiene alergia o intolerancia a dicho alimento, será más fácil saber cuál alimento la ocasionó.
- Al principio ofrezca cantidades muy pequeñas (1 a 3 chaditas o 5 a 15 ml) de alimento.
- Comience con purés de comida a los 6 meses y poco a poco introduzca comidas cada vez más sólidas, cuando vea que su bebé mastica mejor los sólidos. Cuando su bebé sea más grande y consuma más alimentos sólidos, gradualmente tomará menos fórmula o leche materna.

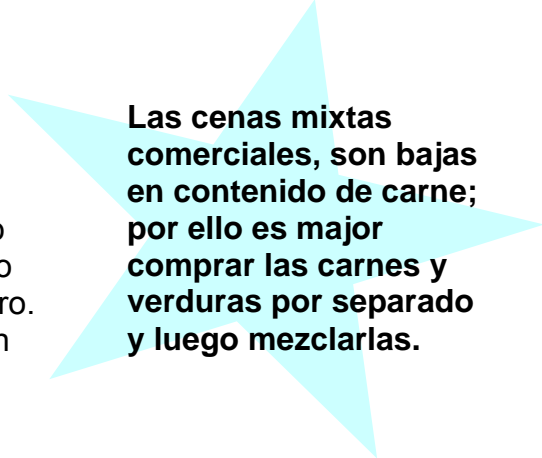


- No se recomienda dar al bebé jugos de fruta antes de los 6 meses de edad.
- No fuerce a su bebé a comer alimentos nuevos. Si su bebé voltea la cara, se hace para atrás, o pierde interés en la comida, trate de nuevo en 2 o 3 días. Es posible que su bebé tenga que probar cierto alimento 20 veces antes de decidirse a comerlo.

Si su bebé lleva una dieta especial o vegetariana, consulte a un nutriólogo calificado.

Los primeros alimentos- Cereales, Carne y Sustitutos de Carne

Generalmente los cereales para bebé, enriquecidos con hierro, son los primeros sólidos. Contienen el hierro que su bebé necesita en un momento en el que el hierro en el cuerpo está bajo: a los 6 meses. Se recomienda continuar dándole cereal enriquecido con hierro hasta que el bebé cumple 2 años. La carne y sustitutos de carne también contienen hierro. Éstos también pueden introducirse a los 6 meses. El hierro de fuentes de carne también se absorbe mejor que el hierro que no proviene de fuentes de carne.



Las cenas mixtas comerciales, son bajas en contenido de carne; por ello es mejor comprar las carnes y verduras por separado y luego mezclarlas.

Cereales:

- Comience con cereal de un solo grano; es más fácil de digerir y así, el riesgo de que ocasione alergias será menor.
- Mézcle el cereal según las instrucciones en el paquete. Comience con cantidades pequeñas, de 1 a 3 chditas (5 a 15 ml). Aumente gradualmente la cantidad de cereal preparado como se indica en el menú de muestra, en la página 22.
- Después de **por lo menos 3 días** con el mismo cereal, puede introducir otro cereal de un solo grano (barley o avena) y finalmente introducir cereales de granos mixtos.
- El darle de comer a su bebé con una cuchara es parte importante del desarrollo de su bebé.
No agregue cereal a las botellas. El agregar cereal a las botellas puede ocasionar que el bebé se asfixie o que coma demasiado.

Carne y Sustitutos de Carne:

Los alimentos dentro de este grupo incluyen carne, aves, pescado, yemas de huevo cocidas y sustitutos de carne tales como garbanzo, lentejas, frijoles pintos y de otros tipos, y tofu.

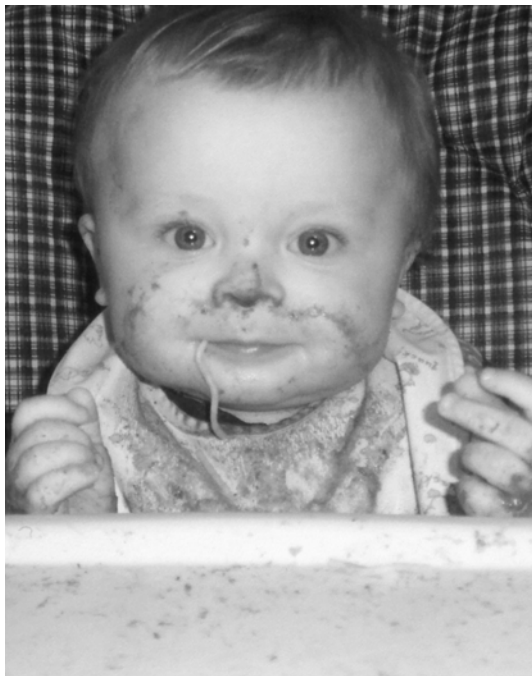
- Al principio sirva sólo de 1 a 3 chditas de puré de carne.
- Introduzca 1 nueva carne cada 3 o 4 días. Aumente gradualmente la cantidad de carne, siguiendo el menú de muestra, en la página 22.

No le dé claras de huevo al bebé sino hasta que cumpla 12 meses ya que puede causar una reacción alérgica.

Segundos Alimentos – Frutas y Verduras

Una vez que su bebé esté comiendo cereales y carnes/sustitutos de carne, ofrézcale frutas. Es posible que acepte mejor las verduras si las introduce antes de las frutas.

- Comience con verduras individuales que no sean de sabor demasiado fuerte tal como zanahorias, ejotes, guisantes, calabaza y camote, antes de darle verduras mixtas. También puede ofrecerle frutas como puré de durazno, chabacano, peras y plátanos. Cambie la textura gradualmente: de puré, a machacado, a picado.



Se le pueden dar jugos de frutas cuando las frutas ya son parte de la dieta del bebé.

Si elige darle jugo, déselo en taza, nunca en botella.

Limite el consumo de jugo a 4 onzas (120 ml) o menos, al día.

- Use jugos sin azúcar en lugar de bebidas o ponches de frutas.
- Ahorre dinero comprando jugos normales en lugar de jugos “para bebé”. Use agua para quitar la sed.

Los productos lácteos como queso cottage, queso rayado y yogurt, pueden introducirse después de las frutas y verduras.

Luego pueden ofrecerse otros productos de grano como pan, pan de pita, galletas saladas, arroz y pasta.

Pase gradualmente de purés de carne a carne molida y luego a tiras de carnes suaves. Mantenga la humedad (el jugo natural) en las carnes ya que esto las hace más fáciles de tragar. Limite el consumo de carnes procesadas tal como tocino, salchichas, o mortadela. Las carnes procesadas tienen mayor contenido de grasa, sal y agentes conservadores.

Los postres de frutas comerciales no son fruta pura y se les han agregado azúcares. Es mejor ofrecer al bebé purés de frutas que Usted misma haga o frutas naturales machacadas.

Elegir Alimentos basándose en lo que su Bebé puede hacer

Edad típica	Capacidad de alimentación	Tipo de Alimentación	Alimentos sugeridos
Recién nacido a 6 meses	Se acurruca Busca el pezón Chupa Traga	Alimentación con chupón (pezón)	Leche materna o fórmula enriquecida con hierro
6 meses	Comienza a sentarse Sigue la comida con los ojos Abre la boca para la cuchara Cierra los labios sobre la cuchara Mueve comida semi-sólida a la parte posterior de la lengua Traga semi-sólidos	Alimentación, con cuchara, de comida semi-sólida	Cereal de arroz o cebada para bebés, enriquecido con hierro Puré de carne/sustitutos de carne, frutas y verduras
6 a 8 meses	Mueve la lengua de un lado al otro de la boca Posiciona la comida dentro de la boca Retarda el tragar Mastica de arriba hacia abajo Coge la comida con la palma de la mano Se mete comida de la mano a la boca Bebe líquidos en taza	Come con cuchara y con los dedos alimentos un poco más espesos y voluminosos Bebe líquidos en taza	Purés Frutas y Verduras machacadas con tenedor Puré de papa Fruta suave en cuadritos Arroz pegajoso Pasta picada y otras pastas
7 a 10 meses	Muerde la comida Mastica con movimientos rotatorios Mueve la comida de lado a lado dentro de la boca, parando en el medio Pone los labios alrededor de la taza Usa el dedo gordo y el siguiente para coger la comida	Come con los dedos comidas un poco más voluminosas, pedazos de alimentos suaves Bebe líquidos en taza	Verduras cocidas cortadas Frutas en cuadritos, cocidas o de lata (en jugo) Fruta fresca rayada Carnes suaves molidas Guisados Galletas saladas Cereal seco sin azúcar Pan tostado seco
9 a 12 meses	Se vuelve más apto con las manos Come con los dedos Mastica mejor Bebe líquidos mejor en taza Se interesa por la comida Se vuelve más sociable en la mesa	Come alimentos de mesa con los dedos Bebe líquidos en taza	Pedazos de comidas suaves, cocinadas de la mesa de los grandes Carnes suaves que están cortadas o picadas transversalmente Pedazos de frutas suaves, crudas (como plátanos o duraznos) Galletas saladas y pan tostado Cereal seco, sin azúcar, queso, yema de huevo y legumbres

Adaptado de: La Sociedad Pediátrica Canadiense, Nutriólogos de Canadá y el Departamento de Salud Pública de Canadá (2005); Satter (2000).

Menú de Muestra:	Introducción de Sólidos	Progresión de Sólidos
Comida	6 a 7 meses	8 a 9 meses
Temprano, en la mañana	6 -7 oz (180-210 ml) leche materna o fórmula	7-8 oz (210-240 ml) leche materna o fórmula
Desayuno	6 -7 oz (180-210 ml) leche materna o fórmula 1-3 chda (15-45 ml) cereal para bebés 1-2 chda (15-30 ml) fruta	7-8 oz (210-240 ml) leche materna o fórmula 3-5 chda (45-75 ml) cereal para bebés 1-2 chda (15-30 ml) fruta
Almuerzo	6 -7 oz (180-210 ml) leche materna o fórmula 1-2 chda (15-30 ml) frutas o verduras 1-2 chda (15-30 ml) carne/sustituto de carne	3-4 oz (90-120 ml) leche materna o fórmula 3-6 chda (45-90 ml) frutas o verduras 2-5 chda (30-75 ml) carne/sustituto de carne 2-4 chda (30-60 ml) fruta
Bocadillo	3-4 oz (90-120 ml) leche materna o fórmula	Water in a cup Cereal seco, como Cheerios ® 1-2 chda (15-30 ml) frutas o verduras
Cena	3-4 oz (90-120 ml) leche materna o fórmula 1-3 chda (15-45 ml) cereal para bebés 1-2 chda (15-30 ml) verdura 1-2 chda (15-30 ml) carne/sustituto de carne	3-4 oz (90-120 ml) leche materna o fórmula 3-5 chda (45-75 ml) cereal para bebés 3-6 chda (45-90 ml) frutas o verduras 2-5 chda (30-75 ml) carne/sustituto de carne
Tarde	6-7 oz (180-210 ml) leche materna o fórmula	7-8 oz (210-240 ml) leche materna o fórmula
Cantidad total de Leche materna o fórmula enriquecida con hierro, en un día	30-36 oz (900-1080 ml) *Depende de la cantidad de comida sólida que el bebé consuma.	27-32 oz (810-960 ml) * Depende de la cantidad de comida sólida que el bebé consuma.



Nota: Este menú debe usarse como guía general. Las cantidades se basan en el peso promedio de un bebé saludable. Es posible que su bebé coma o beba más o menos de la cantidad de fórmula y comida sugerida, dependiendo del peso y nivel de actividad de su bebé.

Hacer su propia Comida para Bebés



Hacer su propia comida para bebé puede ahorrarle dinero y ayudarlo a dar a su bebé mayor variedad de comidas que las que ofrecen los purés comerciales. Es posible que algunos bebés prefieran la comida hecha en casa que la comida comercial.

Asegúrese de cocinar y almacenar la comida adecuadamente. Como regla general, sea "**Limpia y Rápida**". Siga estas recetas básicas pero ajuste la cantidad de líquido si es necesario para lograr la textura adecuada. Comience con texturas suaves y vaya avanzando a texturas más ásperas, conforme su bebé vaya comiendo mejor los sólidos.

Comida	Líquido	Cantidad resultante
Verduras cocidas 3/4 taza (200 ml)	3 chdas (45 ml) agua	1/3-1/2 taza (75-120 ml)
Fruta cocida 1/3-1/2 taza (75-120 ml)	2 chdita (10 ml) fruta jugo o agua	1/3-1/2 taza (75-120 ml)
Carnes cocinadas 1/2 taza (120 ml)	4 chdas (60 ml) agua, o fórmula, o leche materna	1/3-1/2 taza (75-120 ml)

23 La Alimentación de su Bebé

Consejos

Antes de comenzar, lave sus manos y todo el equipo.

- ✓ No agregue mantequilla, salsas, sal, hierbas especias, azúcar, miel o melasa a las recetas.
 - ✓ Es posible que sea más fácil hacer purés con carnes molidas, (res, pollo, cerdo, pavo o ternera).
 - ✓ Puede hacerse puré con frutas cocidas, frescas, congeladas o de lata.
 - ✓ Antes de procesar las frutas y verduras, quite las semillas y cáscaras duras.
 - ✓ No refrigere los purés por más de 3 días.
 - ✓ Para congelar, coloque el pure en charolas para cubitos de hielo o ponga cucharadas del pure en charolas para hacer galletas y métalas al congelador. Una vez congelados, colóquelas en bolsas etiquetadas, especiales para congelador. Congele hasta por 4 meses.
- Sólo descongele la cantidad necesaria para una comida. Descongele la comida para bebé en el refrigerador. Una vez descongelados, caliente los cubitos de hielo en una vaporera o en un recipiente a baño María. Nunca vuelva a congelar el puré.

Calentar la Comida para el Bebé



Un baño de agua caliente es la manera **MÁS SEGURA** de calentar las botellas, frascos o recipientes de comida.

Calentar la Comida del Bebé y la Fórmula en el Micro-ondas.

Tenga mucho cuidado si decide calentar la comida de su bebé en el micro-ondas.

Los micro-ondas no calientan los alimentos y líquidos de manera uniforme y pueden crear áreas demasiado calientes que pueden quemar a su bebé. Asegúrese de revolver la comida y probar la temperatura de la misma, antes de dársela a su bebé. Puede usarse la parte trasera de la mano para asegurarse que la comida esta tibia pero no caliente.

Fórmula	Comida para Bebé
<p>Caliente 4 oz (120 ml) o más y agite la botella para eliminar cualquier área que esté demasiado caliente.</p> <p>Use botellas para micro-ondas. No caliente las botellas que requieren bolsitas desechables.</p> <p>Quite el chupón y la tapa para permitir que escape el calor.</p> <p>La fórmula debe estar tibia, no caliente.</p>	<p>Ponga la comida en un recipiente para micro-ondas.</p> <p>Caliente en un número intermedio.</p> <p>Frecuentemente, la comida no se calienta uniformemente, por lo tanto, revuélvala bien antes de probar qué tan caliente está.</p> <p>Todos los alimentos se calientan a diferentes niveles. Si calienta más de un tipo de comida en un plato con divisiones, pruebe la temperatura de cada uno de los alimentos.</p>

Introducir Comida de Mesa a su Bebé



Una vez que el bebé come bien los purés o alimentos machacados, poco a poco introduzca alimentos de mesa suaves.

(Generalmente entre 8-12 meses). Aun si tienen pocos dientes o ninguno, pueden aprender como masticar.

Si espera demasiado tiempo para introducir alimentos más voluminosos, es posible que sea más difícil que su bebé los pruebe.

Introduzca nuevas texturas gradualmente. Ofrezca cantidades pequeñas de comidas suaves que su bebé ya haya comido antes en forma de puré o machacada. Su bebé puede comer muchos alimentos de los 4 Grupos alimenticios de la *Guía Canadiense para una Alimentación saludable*. Dé a su bebé una amplia variedad de comidas de cada grupo alimenticio. Con el tiempo, aumente el grado de grumosidad de los alimentos y dé a su bebé alimentos de la mesa que han sido preparados sin o con muy pocas especies. Algunos alimentos seguros que su bebé puede comer con las manos son la parte exterior del pan, pedazos de frutas y verduras cocidas, fruta suave y madura, tal como plátano, carne y pollo cocido y queso rayado. Limite el consumo de alimentos que contentan mucha grasa, sal o azúcar.

¡Ayude a los Bebés a alimentarse ellos mismos! Los bebés necesitan explorar su comida y aprender como comer. Haga divertidas las horas de las comidas. Permita que su bebé juegue con la comida. Déle a su bebé su propia cuchara o tenedor si él quiere coger el que Usted está usando. De esta manera, ¡ambos pueden darle de comer al bebé! “La práctica hace al maestro”, pero también hace un tiradero, así que ¡esté preparada!

Por razones de seguridad, observe a su bebé cuando coma. Cuando él se canse de comer por sí mismo, ayúdele a comer si aun tiene hambre. No olvide comer con su bebé para poner el buen ejemplo.

La Leche



y su Bebé

Los primeros 9 a 12 meses se recomienda la Leche Materna o Fórmula enriquecida con hierro. NO se recomienda la leche de vaca antes de este momento. La leche de vaca no tiene los nutrientes que los bebés pequeños necesitan. También puede ocasionar anemia (nivel bajo de hierro en la sangre del bebé) porque puede ocasionar pérdida de sangre a través del intestino. Los niveles bajos de hierro pueden obstruir el crecimiento, desarrollo, conducta, capacidad de aprendizaje, así como el sistema inmunológico de su bebé.

La leche entera de vaca (homogeneizada 3.25% grasa) puede introducirse de los 9 a 12 meses de edad, en una taza, una vez que su bebé esté comiendo una gran variedad de alimentos. La leche entera de vaca (3.25% grasa) se recomienda hasta por lo menos los 2 años de edad.

Los tipos de leche que NO se recomiendan

1. No debe darse al bebé **leche de vaca semidescremada 2%, 1% o leche descremada** sino hasta que tenga, por lo menos, 2 años de edad. Los bebés necesitan mayor contenido de grasa en la leche para tener un crecimiento adecuado y para que el cerebro se desarrolle correctamente.
2. La **leche no pasteurizada (de vaca o cabra)** contiene bacteria que puede lastimar seriamente a su bebé. Nunca dé leche no pasteurizada a su bebé.
3. La **leche de cabra y las bebidas de soya/arroz** no tienen todos los nutrientes que su bebé necesita. Si existe alergia a la leche, se recomienda que se le dé fórmula para bebé hasta los 2 años.



Menús de Muestra para 9-12 Meses

Comida	Tipo de alimento	Día 1	Día 2
Desayuno	Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera Cereal para bebés Pedazos de fruta	6-8 oz (180-240 ml) Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera 4-6 chdas (60-90 ml) Cereal de avena para bebés 1/2-1 Kiwi picado	6-8 oz (180-240 ml) Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera 4-6 chdas (60-90 ml) Cereal para bebés mixto 1/4-1/2 plátano rebanado
Bocadillo	Variedad de alimentos para comer con las manos, de los 4 grupos	3-4 chdas (45-60 ml) peras enlatadas picadas 1-2 galletas sin sal	4 chdas (60 ml) Yogurt 1 galleta 'Arrowroot'
Almuerzo	Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera Producto de grano Carne o sustituto Fruta o verdura	4 oz (120 ml) Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera (en taza) 3-5 chdas (45-75 ml) Macarrón con queso hecho en casa 3-5 chdas (45-75 ml) ejotes cortados	4 oz (120 ml) Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera (in a cup) 1/4 rebanada de pan de trigo entero con margarina 2-3 chdas (30-45 ml) atún enlatado 3-5 chdas (45-75 ml) pedazos de zanahoria cocida
Bocadillo	Agua o jugo de frutas Variedad de alimentos para comer con las manos	4 oz (120 ml) Jugo en taza 3-5 chdas (45-75 ml) Cheerios® secos	Agua en taza 2-4 galletas sin sal 1/2 -1 oz (15-30 g) queso picado o rayado
Cena	Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera Carne o sustituto Producto de grano Verdura Fruta	4 oz (120 ml) Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera (en taza) 2-3 chdas (30-45 ml) Pastel de carne picado 1/4 rebanada de pan de trigo entero con margarina 3-5 chdas (45-75 ml) puré de papa 3-4 chdas (45-60 ml) pedazos de manzana pelada	4 oz (120 ml) Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera (in a cup) 2-3 chdas (30-45 ml) Pollo al horno picado 1-2 chdas (15-30 ml) arroz 3-5 chdas (45-75 ml) Guisado de brócoli 3-4 chdas (45-60 ml) pedazos de melón
Bocadillo de la noche	Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera	6-8 oz (180-240 ml) Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera	6-8 oz (180-240 ml) Leche materna /fórmula/ Leche (3.25 M.F.) entera

Note: Este es sólo un ejemplo de los tipos y cantidades de alimentos que los bebés pueden consumir a esta edad. Los menús variarán de acuerdo con el apetito de su bebé y dependen de si su bebé ya ha probado estos alimentos. Gradualmente, pase de carnes molidas a tiras. Mantenga el jugo en las las carnes ya que así son más fáciles de tragar.

La Seguridad y su Bebé



Comida Comercial para Bebés

Cuando compre y sirva comidas comerciales para bebés:

- Asegúrese de que el sello plástico de seguridad en el frasco no esté roto.
- Cuando abra el frasco por primera vez, asegúrese de que la tapa hace un ruido como “pop”.
No consuma alimento de frascos que no hacen este ruido.
- Guarde los frascos de comida comercial para bebé que ya han sido abiertos, tapados, en el refrigerador, pero **no más de 3 días**. Escriba en la tapa la fecha en que se abrió el frasco.
- No le dé de comer al bebé directamente del frasco. Si lo hace, puede pasar bacteria de la boca de su bebé a la comida que queda en el frasco.

Asfixia

Los bebés siempre deben ser supervisados y deben de estar sentados cuando comen. Los alimentos que aumentan el riesgo de asfixia son aquellos que son duros, pequeños y redondos, o suaves y pegajosos. Pedazos grandes de queso, pedazos de verduras crudas, y algunos cereales secos también pueden causar problemas.

28 La Alimentación de su Bebé

Los siguientes alimentos no son seguros para bebés de menos de 4 años:

Palomitas de maíz, dulces duros, goma de mascar, pastillas para la tos, pasitas, cacahuates u otras nueces, semillas de girasol, pescado con espinas y bocadillos con palillos o brochetas.

Algunos alimentos pueden ser más seguros de acuerdo con la manera en que se preparen. Por ejemplo, corte las salchichas en cuadritos o a lo largo, raye frutas o verduras y corte las uvas en cuartos.

Intoxicación por alimentos

Para prevenir botulismo (una forma de intoxicación), no use miel antes de los 12 meses de edad. Puede evitarse la intoxicación por salmonela cocinando completamente las yemas del huevo y no usando alimentos que contengan huevos crudos. No dé a su bebé filete de atún, pez espada, tiburón, marlín, o tilefish, sollo americano(muskellunge) o pescado de ojos saltones (walleye), ni fresco ni congelado. Estos pescados tienen alto contenido de mercurio. Elija atún “ligero” enlatado, en lugar de atún “blanco” enlatado para su bebé.

Caries tempranas



Si su bebé toma *demasiado frecuentemente* líquidos que contengan azúcar, en botella o taza puede resultar en caries. Cuando la leche materna, la fórmula, leche, jugo de frutas o cualquier otro líquido dulce permanece en la boca y no es enjuagado por saliva o no se limpia, pueden ocurrir caries severas. *Limpie las encías y los dientes* con una toalla húmeda dos veces al día, especialmente antes de la hora de dormir. Ofrezca agua sola si su bebé necesita una botella para dormirse. No le ofrezca jugos de frutas, gaseosas ni otros líquidos dulces en botella. Si su bebé usa chupón, no lo remoje en dulces como cereal de maíz ni miel, antes de colocarlo en la boca del bebé.



Vómito

Vomitarse una cantidad pequeña es común en los bebés que son amamantados. Esto es ocasionado por beber demasiado rápido, por comer demasiado, por tragar aire al succionar y por demasiada actividad después de comer. El vomitar una cantidad grande una vez en 24 horas no es razón para preocuparse.

Si su bebé vomita frecuentemente o si ha estado vomitando por más de cuatro horas, consulte a su médico o acuda a una clínica.

Estreñimiento, Diarrea y su Bebé



Estreñimiento

El estreñimiento es raro. El bebé no está estreñado sólo porque no ha defecado en un día o dos. Muchos bebés hacen gestos y ruidos y parecen que están empujando muy fuerte, pero esto no es necesariamente señal de que estén estreñidos. Es posible que el bebé sólo esté aprendiendo como defecar. El estreñimiento ocurre cuando los movimientos intestinales son:

- menos comunes de lo usual
- duros y secos
- difíciles y con dolor al pasar.

Estreñimiento y Bebés alimentados con pecho:

Es raro que los bebés alimentados con pecho se estriñan. Pueden tener un movimiento intestinal cada 1 a 7 días, una vez que tengan más de 6 semanas. Si su bebé se estriñe, déle pecho más frecuentemente.

Estreñimiento y Bebés alimentados con fórmula:

Si un bebé alimentado con fórmula, de menos de 6 meses, se estriñe, trate de alimentarlo más frecuentemente.

Estreñimiento en Bebés de más de 6 meses:

Trate de aumentar la cantidad de agua y otros líquidos que su bebé toma. Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de jugo de manzana, pera o ciruela-pasa con las comidas. Pruebe una variedad de alimentos con más alto contenido de fibra, tal como productos de grano, verduras, frutas (ciruela-pasa o peras) y legumbres cocidos.

Consulte a su médico si el estreñimiento continua o si nota que hay sangre al defecar. No use supositorios sin antes hablar con su médico.

Diarrea

Es normal tener defecaciones flojas ocasionalmente. Es posible que su bebé tenga diarrea si defeca más de lo usual, si los desechos están menos formados y más acuosos. La diarrea puede ser peligrosa y puede llevar a una deshidratación si el bebé pierde grandes cantidades de agua. Usted puede prevenir la deshidratación dándole líquidos a su bebé. No le dé bebidas azucaradas como jugos de fruta, Kool-Aid®, refrescos gaseosos, bebidas para deportistas o té azucarado.

Consulte a su médico inmediatamente o llame a Telehealth Ontario 1-866-797-0000 si la diarrea continua.

Libros sobre Nutrición



Better Baby Food (Mejor Comida para Bebés)

Daina Kalnins & Joanne Saab, 2000

Información sobre nutrición para bebés con ejemplos de recetas para las diferentes etapas del desarrollo de su hijo.

Child of Mine: Feeding (Hijo mío: Alimentación)

Con Amor y Sentido Común

Ellyn Satter, 2000

Información sobre nutrición para bebés y niños pequeños y una guía general de cómo establecer una relación alimenticia saludable.

Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding (Guía del Dr. Jack Newman para dar Pecho)

Dr. Jack Newman & Teresa Pitman, 2003

Consejos actualizados sobre cada aspecto del alimentar con pecho.

The Breastfeeding Answer Book (El Libro de Respuestas sobre Alimentación con Pecho)

Liga La Leche Internacional, 2003

Guía e información esencial sobre amamantar, basada en investigaciones confiables.



Ayuda con la Alimentación de Pecho en el Condado de Windsor y Essex

Unidad de Salud Pública del Condado de Windsor-Essex

www.wechealthunit.org

**Windsor-Essex County Health Unit
(Unidad de Salud Pública del Condado de Windsor-Essex)**

Línea telefónica de ayuda para personas que estén amamantando

519-258-2146 ext. 1350

(lunes a viernes. 8:30 am - 4:30 pm).

**Windsor-Essex County Health Unit
(Unidad de Salud Pública del Condado de Windsor-Essex)**

Información sobre Clínicas de Alimentación por Pecho

519-258-2146 ext. 1350

(para horarios y lugares).

**Windsor-Essex County Health Unit
(Unidad de Salud Pública del Condado de Windsor-Essex)**

Amamantar - Clases prenatales

519-258-2146 ext. 1340

Hospitales

Leamington District Memorial Hospital

Clínica de Recién Nacidos

519-326-2373 ext. 4131 (para bebés de hasta 6 semanas de edad).

24 hr Warm Line, ext. 4131

Windsor Regional Hospital-Met Campus

Clínica de Recién Nacidos/Maternal

519-254-5577 ext. 52231

(solo con cita, para bebés de hasta 6 semanas de edad)

Líneas de Información

Motherisk

Larga distancia NO gratuita:

1-416-813-6780

(información sobre medicamentos y enfermedades cuando se está embarazada o amamantando)

www.motherisk.org

Telehealth Ontario

Larga distancia gratuita: 1-866-797-0000

Enfermeras certificadas están disponibles para responder a sus preguntas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Grupos de Apoyo

La Leche League

www.lllc.ca

1-800-665-4324

Información y apoyo sobre alimentación de pecho, de madre a madre

Asociación de Padres de Nacimientos múltiples

www.pomba.windsor-Canada.com

Grupos de apoyo sobre alimentación de pecho, juntas en grupos.

Sandwich Community Health Centre (Centro Comunitario de Salud de Sandwich)

519-258-6002

Apoyo en alimentación de pecho para clientes actuales del Centro Comunitario de Salud de Sandwich)

Total Breastfeeding Care (Cuidado total sobre alimentación de pecho)

519-973-1124

Sharon Butler, RN, IBCLC

Referencias:

- American Academy of Pediatrics. (2005). Policy statement: Breastfeeding & the use of human milk. *Pediatrics*, 115(2), 496-506.
- Canadian Paediatric Society, Dietitians of Canadá and Health Canadá. (2005). *Nutrition for healthy full term infants*. Ottawa, ON: Minister of Public Works and Government Services.
- Dietitians of Canadá. (2006). *Health Promotion/Prevention: Infant nutrition-infant fórmula*. Retrieved June 12, 2006, from <http://www.dieteticsatwork.com/pen/> (members only).
- International Lactation Consultant Association. (2005). *Clinical guidelines for the establishment of exclusive breastfeeding*. Raleigh, NC: International Lactation Consultant Association.
- La Leche League (2006). *Frequently asked questions: How can I tell if my baby is getting enough?* Retrieved June 20, 2006, from <http://www.lalecheleague.org/FAQ/enough.html>
- Mohrbacher, N. & Stock, J. (2003). *The La Leche League International: The breastfeeding answer book*. Schaumburg, IL: La Leche League International.
- Registered Nurses Association of Ontario. (2006). *Breastfeeding: Fundamental concepts – A self-learning package*. Toronto, ON: Registered Nurses Association of Ontario.
- Satter, E. (2000). *Child of mine: Feeding with love and good sense*. Palo Alto, CA: Bull Publishing.
- Wilson-Clay, B. & Hoover, K. (2005). *The breastfeeding atlas* (3rd ed.). Manchaca, TX: LactNews Press.

Si tiene alguna duda o necesita información acerca de bebés, llame a la enfermera de Admisión, en la Unidad de Salud Pública del Condado de Windsor-Essex al 519-258-2146 ext. 1350, de lunes a viernes, de 8:30 am a 4:30 pm.



Unité sanitaire
de Windsor comté d'Essex

Producido y distribuido por:

The Windsor-Essex County Health Unit

(La Unidad de Salud Pública del Condado de Windsor-Essex)

www.wechealthunit.org

Oficina en Windsor

1005 Ouellette Avenue
Windsor, Ontario N9A 4J8
519-258-2146

Oficina en Essex

360 Fairview Ave. W., Suite 215
Essex, Ontario N8M 3G4
519-776-5933, Ext. 3100

Oficina en Leamington

215 Talbot Street E.
Leamington, Ontario N8H 3X5
519-326-5716

Esta traducción fue adquirida por medio del 'Multicultural Council of Windsor-Essex County' (Centro Multicultural de Windsor y el Condado de Essex). La 'Windsor-Essex County Health Unit' (Unidad de Salud Pública de Windsor y el Condado de Essex) no asume responsabilidad alguna por la exactitud de dicha traducción.

La Alimentación *de su* Bebé
Actualizado en agosto de 2006