

Un regalo de salud para la vida

APRENDIENDO
A AMAMANTAR
Y ALIMENTAR
A MI BEBÉ

Claudia Ivonne Ramírez Silva • Anabelle Bonvecchio Arenas
Juan A. Rivera Dommarco

Editores

SPM
EDICIONES

Un regalo de salud para la vida
Aprendiendo a amamantar y alimentar a mi bebé



Un regalo de salud para la vida

APRENDIENDO
A AMAMANTAR
Y ALIMENTAR
A MI BEBÉ

Claudia Ivonne Ramírez Silva • Anabelle Bonvecchio Arenas
Juan A. Rivera Dommarco
Editores

SPM
EDICIONES

Idea original

Claudia Ivonne Ramírez-Silva y Claudia Aline Aguilar Nava.

Editores

Claudia Ivonne Ramírez Silva, Anabelle Bonvecchio Arenas, Juan A. Rivera Dommarco.

Coordinación

Araceli Fragoso Rangel, Ana Rocío Castañón Arteaga, Maritza Alejandra Amaya Castellanos
Zugey Alejandra Hernández Ruiz.

Colaboradores de contenido y revisión

Claudia Aline Aguilar Nava, Araceli Fragoso Rangel, Ana Rocío Castañón Arteaga,
Maritza Alejandra Amaya Castellanos, Claudia Ivonne Ramírez Silva, Martha Rivera Pasquel,
Melanie Mendoza, Andrea Isabel Díaz Villaseñor.

Agradecimientos

Al Dr. Simón Barquera por su apoyo en la concreción y publicación de este libro.
A los miembros del comité de lactancia del Estado de Morelos: Alejandra Santos Salgado,
Gloria Elena Carrillo Cruz, Verónica Ivett Solano Flores,
Victoria Edith Reyes Galindo, Gabriel Zúñiga Maldonado, Geyser Martínez Gutiérrez,
Alejandra López Damián, José Angel Fregoso Bahena
por su participación en la revisión final del libro.
A Sofía Barragán Vázquez del Mercado, Jesús Trujillo, Gricelle Serrano Maldonado,
Rosa María Castro Beltrán, Griselda Sánchez de Jesús, Fabián Etzeal García
por su participación en la logística y guión de campo.

Un regalo de salud para la vida Aprendiendo a amamantar y alimentar a mi bebé

Primera edición, 2020

D.R. © Instituto Nacional de Salud Pública
Av. Universidad 655, Col. Santa María Ahuacatlán
62100 Cuernavaca, Morelos, México

ISBN: 978-607-511-201-5

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

Coordinación editorial: Carlos Oropeza Abúndez. **Edición:** Francisco Reveles. **Lectura:** Iván Alanís Ortiz. **Producción:** Samuel Rivero Vázquez, Juan Pablo Luna Ramírez (diseño de interiores y portada).
Ilustraciones y fotografía: Alejandra Domínguez Ruiz, Jair Mora Ocampo.

Citación sugerida:

Ramírez-Silva CI, Bonvecchio-Arenas A, Rivera-Dommarco JA. Un regalo de salud para la vida. Aprendiendo a amamantar y alimentar a mi bebé. Cuernavaca, Morelos, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2020.

Contenido

9 Prólogo

11 Presentación

12 ¡Te esperamos con los brazos abiertos!

Mi última etapa de embarazo: semana 34

Alimentación y nutrientes clave durante el embarazo, lo que debes saber para iniciar la lactancia materna y prepararte para la llegada de tu bebé

38 ¡Ya naciste!

Primer contacto con tu bebé: del nacimiento al primer mes

Alimentación con leche materna (señales de hambre y ganancia de peso), desarrollo y estimulación oportuna, cómo cargar, acostar y levantar a tu bebé

58 ¡Mi vida contigo!

Del primer al tercer mes

Cambios en el crecimiento, desarrollo y estimulación oportuna

66 Mi bebé está creciendo

Del tercer al quinto mes

Crecimiento, desarrollo y ejercicios de estimulación oportuna del tercer al quinto mes

72 El primer alimento de mi bebé

Del sexto al octavo mes

Recomendaciones para la introducción adecuada de alimentos, desarrollo y ejercicios de estimulación oportuna del sexto al octavo mes

94 **Sus primeros pasos**

Del noveno al onceavo mes

Recomendaciones para la alimentación complementaria de tu bebé del noveno al onceavo mes de edad, desarrollo y ejercicios de estimulación oportuna del noveno al onceavo mes

106 **Su primer año de vida**

De los 12 a los 18 meses

Recomendaciones para la alimentación complementaria de tu hijo(a), desarrollo y ejercicios de estimulación oportuna de 12 a 18 meses

114 **Sus primeras palabras**

De los 18 a los 24 meses

Tu hijo(a) comienza a decir sus primeras palabras, recomendaciones para la alimentación complementaria, desarrollo y ejercicios de estimulación oportuna de 18 a 24 meses

126 **Mi hijo(a) está creciendo cada día más sano(a), fuerte y feliz**

Vigilando el crecimiento de tu hijo(a)

Tablas de crecimiento

134 **Referencias**

Prólogo

Es un honor introducir el libro *Un regalo de salud para la vida. Aprendiendo a amamantar y alimentar a mi bebé*, ya que ofrece consejos sumamente prácticos de alimentación infantil basados en una fuerte evidencia científica.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que todos los bebés sean puestos al pecho durante la primera hora después del nacimiento, que sean amamantados en forma exclusiva por seis meses y que continúen con la lactancia por al menos dos años después de que son introducidos a la alimentación complementaria, sana, nutritiva y segura. Seguir estas recomendaciones es esencial para el futuro bienestar de los bebés, sus madres, sus familias, sus países y el planeta.

La lactancia materna ofrece la nutrición ideal, además protege a los niños contra enfermedades infecciosas como la diarrea y la gripa, previene el desarrollo de obesidad y leucemia, promueve el desarrollo intelectual y la productividad en la etapa adulta. Esto no es sorprendente, ya que la leche materna es un fluido vivo que contiene anticuerpos, células madre, compuestos y bacterias que benefician el establecimiento de una flora intestinal saludable. También contiene una gran cantidad de ácidos grasos omega 3 que fortalecen el desarrollo del cerebro. El contenido de cada uno de estos compuestos en la leche materna depende del medio ambiente en el que viven la madre y el bebé, además de otras características específicas (incluyendo los patógenos a los que están expuestos). Es por esto que la lactancia materna se considera una forma de *medicina personalizada* ofrecida por la madre naturaleza.

La producción de leche materna involucra elegantes mecanismos regulados por hormonas que siguen un proceso para producir la leche demandada por el bebé con base en su frecuencia de succión. Es por esto que la lactancia materna protege a las madres contra el riesgo de cáncer de mama, ovario y endometrio, así como contra la hipertensión y el desarrollo de diabetes tipo 2.

Las familias se benefician mucho de la lactancia materna porque si los niños y sus madres no se enferman y no tienen que gastar en costosas fórmulas infantiles, entonces los ingresos económicos del hogar no se verán afectados. Por otra parte,

los niños amamantados se vuelven más inteligentes, lo cual va a repercutir en su productividad profesional y en sus ingresos futuros.

La mayor productividad atribuida a la lactancia materna se traduce en un mejor desarrollo económico de los países. Es por esto que UNICEF y la OMS consideran el apoyo a la lactancia como la intervención más rentable para promover la sobrevivencia y el desarrollo de los niños, además del bienestar de sus madres.

La salud del planeta también se beneficia con la lactancia materna, ya que evita la generación de millones de toneladas de desperdicios relacionados con los envases de fórmulas y biberones. También evita la huella de carbón masiva asociada con la producción de leche de vaca y el uso de hidrocarburos en el procesamiento, transporte y almacenamiento de fórmulas infantiles. Se reduce además el uso de agua, ya que se necesitan 4 000 litros para producir 1 kg de leche en polvo.

Como indica este libro, todos los beneficios ofrecidos por el tesoro de la lactancia materna no se pueden traducir a la práctica si las madres no reciben apoyo social y práctico desde el embarazo.

Este valioso libro ofrece, de una forma amena y muy clara, excelentes recomendaciones prácticas de cómo alimentar al bebé de acuerdo con su etapa de desarrollo. Además, incluye los principios del cuidado cariñoso y sensible de los niños y la alimentación perceptiva para apoyar a los padres no sólo con la lactancia materna sino también con la alimentación complementaria y la transición del niño a la comida de la familia. Es por esto que no me cabe la menor duda de que los niños, sus padres, sus familias, sus países y el planeta se puedan beneficiar mucho de este libro que, a fin de cuentas, ayuda a entender cómo aprender a amamantar y alimentar al bebé es vital para la salud en la vida.

Rafael Pérez-Escamilla*

* Profesor Titular y Director del Programa de Salud Global. Escuela de Salud Pública, Universidad de Yale, New Haven CT, EUA.
Rafael.perez-escamilla@yale.edu
Twitter: @rperezescamilla

Presentación

Está demostrado que la dieta y las prácticas de alimentación en la infancia tienen una gran influencia sobre la nutrición y salud no sólo a corto, sino a largo plazo.

Los primeros dos años de vida de tu hijo(a) son los más importantes para su vida presente y futura; durante ese tiempo crece en longitud y peso, y se desarrolla adquiriendo habilidades de memoria, de análisis para resolver problemas y matemáticas, de lenguaje y de adaptación social. Además, pasa por dos etapas alimentarias importantes: la lactancia materna y la alimentación complementaria (en esta última se introducen alimentos distintos a la leche materna), ambas ayudan a desarrollar sus hábitos alimentarios que, junto con tus cuidados, con seguridad perdurarán en la edad adulta.

Este libro pretende brindarte recomendaciones primordiales para fomentar una alimentación, crecimiento y desarrollo saludables en tu hijo(a). Además, te permitirá llevar el registro personalizado de los momentos más importantes de tu bebé hasta los dos años, añadiendo fotografías de él o ella y de su familia, así como reseñas personales para atesorar los recuerdos más tiernos y hermosos de tu hijo(a).

Dra. Ivonne Ramírez-Silva





¡Te esperamos
con los brazos abiertos!

Mi última etapa de embarazo
Semana 34

*La vida no viene con un manual de instrucciones,
viene con una mamá.*

Anónimo



Tu fotografía, mamá

En ésta última etapa del embarazo, deseo decirle a

Fecha:

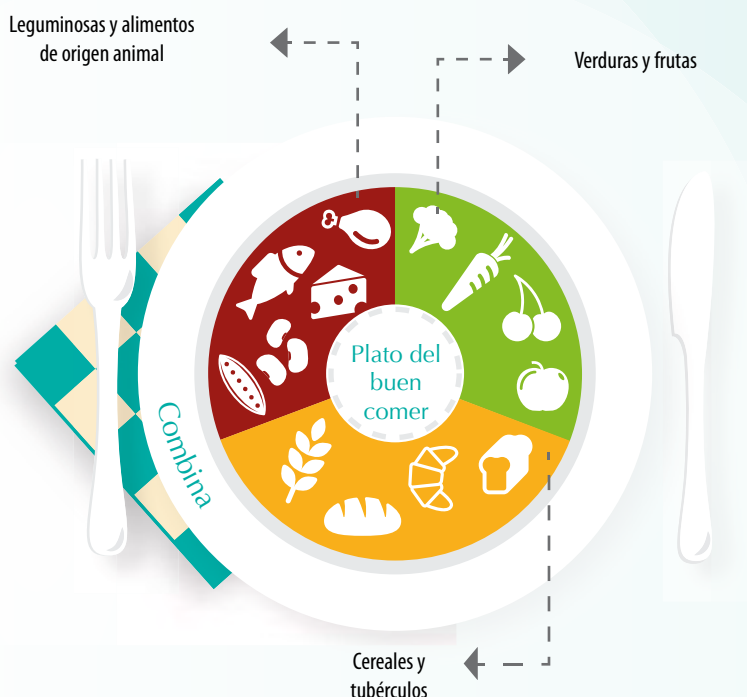
Mami, lo que tú comas durante este último trimestre del embarazo me ayudará a tener un peso adecuado para estar saludable al nacer. Es en esta etapa en la que tú y yo aumentaremos de peso, por lo que tendrás que cuidar lo que comes.

Por ahora mido aproximadamente 35 centímetros y tengo un peso de 1.135 gramos. Al final lograré un peso entre 2 500-3 500 gramos, y una talla aproximada de 50 centímetros.

Mis órganos continúan desarrollándose, aunque ya todos están formados, se están madurando, así que me estoy preparando para conocerte.



En esta etapa del embarazo, tu alimentación es muy importante para que tu bebé siga creciendo sano, fuerte y feliz



Una alimentación sana y equilibrada es importante en todas las etapas de la vida, pero aún más durante el embarazo.

La alimentación durante el embarazo debe proporcionar los suficientes nutrientes (vitaminas y minerales) y energía para satisfacer las necesidades habituales de la madre y del bebé, así como permitir que la madre pueda almacenar los nutrientes necesarios para el desarrollo del bebé y la lactancia.

A continuación te decimos qué y cuánto comer para lograrlo.



Recuerda:

Comida correcta para uno, nutrición para dos.

El estar embarazada no significa que debas comer por dos.

Ácido fólico, hierro y calcio, nutrientes clave durante el embarazo

Nutriemento	¿Por qué es importante?	Fuentes principales
Ácido fólico	Ayuda a prevenir defectos en el desarrollo del cerebro y de la médula espinal del bebé.	Verduras de hoja verde: espinacas, acelgas, berros, pápalo, quelite, lechuga y algunos cereales, como arroz y pan integral.
Hierro	Es esencial en la fabricación de la hemoglobina (la proteína que distribuye el oxígeno a las células).	Productos de origen animal: pollo, carne roja como bistec, leguminosas como frijoles, habas y lentejas e hígado de res y de pollo.
Calcio	Tu bebé en desarrollo necesita calcio para tener huesos y dientes fuertes, y un corazón, nervios y músculos sanos.	Leche y productos de la leche: leche descremada, yogur natural, queso panela, oaxaca y requesón.

Esto ayuda a reducir el riesgo de anemia para ambos.

Debes consumir todos los grupos de alimentos



Frutas

Escoger todo tipo de frutas, en específico de la temporada porque son baratas. De preferencia crudas con cáscara.



Verduras

Todas las verduras de todos los colores, frescas, crudas y al vapor.



Cereales integrales

Pan integral, arroz y pasta integral, avena, tortillas o elote.



Proteína de origen animal

Huevo, pollo sin piel, pescado, atún, sardinas, carne sin grasa. Derivados de la leche bajos en grasa o light, como queso oaxaca, requesón, yogurt y leche.



Leguminosas y semillas

Leguminosas, como frijoles, habas o lentejas. Semillas, como ajonjolí, cacahuates, nuez o almendra.



Agua natural



Grasas

Aceite de oliva, aguacate, otros aceites como de maíz, girasol, etc.

¿Cuánto comer?

Para calcular una porción de alimento puedes utilizar tus manos, midiendo a partir del puño, la palma de la mano o el pulgar cuánto de cada alimento deberías consumir, tal como se señala en las figuras con la línea punteada.

Tabla 1. A cuánto equivale una porción por grupo de alimento.

 Frutas	 Verduras	 Leguminosas
Ciruela Durazno Guayaba Fresa Sandía Mandarina Mango picado Manzana Melón picado Naranja Papaya picada Pasas Pera Piña Plátano Toronja Uva	Acelga Betabel crudo Brócoli Calabacita Cebolla rebanada Coliflor Champiñón Chayote Ejote Espárragos crudos Espinaca Jícama picada Jitomate Lechuga Nopal Pepino picado Pimientos Zanahoria picada Apio	Frijol Lenteja Haba Garbanzo Frijol Soya
		

 Cereales	 Alimentos de origen animal	 Leche
Arroz cocido Avena cocida Bolillo Cereal de caja integral Crotones Elote cocido Spaguetti Fideo Galleta María Galleta integral Hojuelas de avena Palomita de maíz natural Pan integral Pan dulce Tortilla de maíz Tortilla de harina Tostada horneada Papa cocida	Atún en agua Arrachera Camarón Claras de huevo Huevo entero Jamón de pavo Pechuga Pierna / muslo Filete de pescado Cerdo Res Queso panela Queso fresco Queso cottage Queso oaxaca	Leche light Yogur natural light Yogur natural griego
		

 Grasa	 Azúcar
Aceite vegetal Aguacate Almendra Cacahuete Crema / Mayonesa Guacamole Nuez	Azúcar de mesa Gelatina light Mermelada light
	

Esta tabla te explica detalladamente el número de porciones aproximadas que puedes consumir por tiempo de comida en un día.

Tabla 2. Número de porciones por tiempo de comida

Grupo de alimentos	Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena
Verduras	1 porción		1 porción	1 porción	1 porción
Frutas	1 porción	1 porción			1 porción
Cereales	2 porciones		3 porciones		2 porciones
Alimentos de origen animal			2 porciones		2 porciones
Leguminosas			1 porción		
Leche o yogur	1 porción				
Grasas y aceites			1 porción		
Azúcares	1 porción				

*Estas porciones son un aproximado de una dieta de 1 700 kcal/día, basadas en el consumo de una mexicana promedio.

Intenta preparar tu menú usando el puño, la palma de la mano o el pulgar para calcular las cantidades, de acuerdo con las porciones que acabas de ver (usando la tabla 1)

Desayuno

- Quesadillas de queso panela con champiñones.
- Licuado de plátano.

Ingredientes

- › Tortillas de maíz pequeñas 2 piezas
- › Queso panela 90 g
- › Champiñones cocidos 1 taza
- › Leche descremada 1 taza
- › Plátano 1/2 pieza

Colación matutina

- Manzana 1 pieza
- Tomar agua simple.

Comida

- Pechuga asada con arroz y verduras al vapor.

Ingredientes

- › Pechuga de pollo 90 g
 - › Arroz cocido 1/2 taza
 - › Frijoles 1/3 de taza
 - › Tortilla de maíz 1 pieza
 - › Verduras al gusto al vapor
- Tomar agua simple.

Colación vespertina

- Pepino picado 1 taza

Cena

- Atún a la mexicana con galletas saladas.

Ingredientes

- › Atún 60 g
 - › Galletas saladas 8 piezas (cuadritos)
 - › Jitomate, chile y cebolla lo necesario
 - › Fruta picada al gusto 1 taza
- Tomar agua simple.



Finalmente, recuerda...

- Elegir siempre de los tres grupos de alimentos: verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal.
- Desinfectar las verduras y frutas antes de consumirlas.
- Consumir muchas verduras diariamente.
- Preferir consumir las verduras crudas para que no pierdan sus propiedades.
- Consumir al menos tres porciones de verduras y dos de frutas al día.
- Consumir las frutas con cáscara para obtener la fibra dietética necesaria.
- Preferir consumir agua natural (ocho vasos al día) y evitar las bebidas saborizadas, los jugos industrializados y refrescos.
- Preparar tus alimentos asados, cocidos, al vapor u horneados.
- Evitar freír o capear los alimentos para disminuir el consumo de grasa.
- Evitar consumir alimentos chatarra como: botanas, frituras, dulces, pastelillos, galletas, alimentos industrializados, entre otros.
- Elegir del grupo de cereales: la tortilla de maíz, el pan integral y el arroz integral.
- No agregar sal a la comida ya preparada.
- Evitar consumir embutidos, como salchicha, jamón, mortadela, entre otros.





*M*ami, ¿sabías que durante tu embarazo tu cuerpo se prepara para producir leche, y que cuando yo nazca estarás lista para alimentarme?

Sí, esa leche es la mejor leche porque está diseñada especialmente para mí; contiene todos los componentes necesarios para nutrirme, por eso debes cuidar tu alimentación.

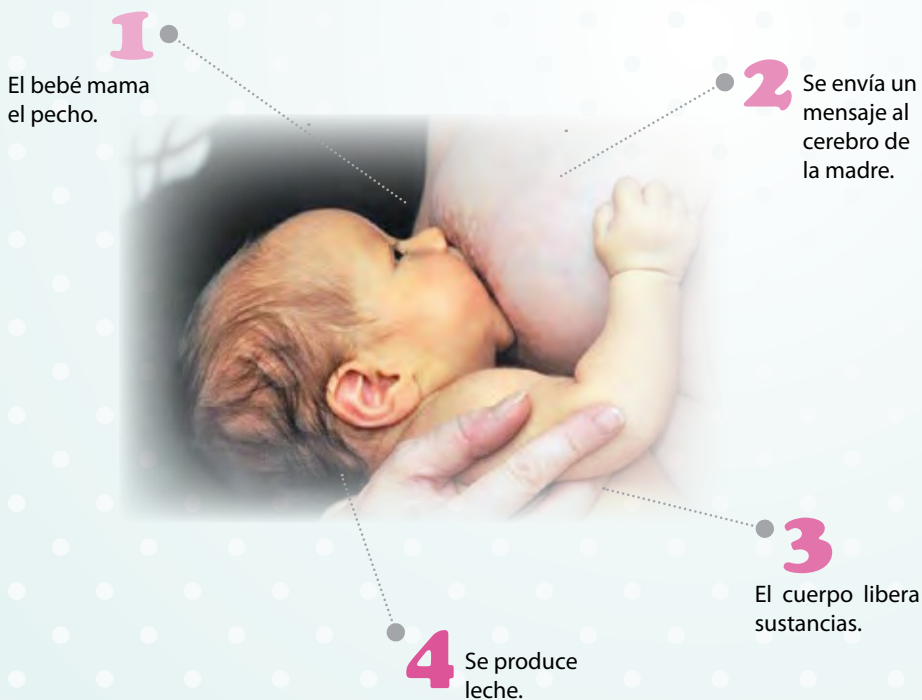
Todas las mujeres tenemos la capacidad de producir leche materna, el secreto está en la adecuada estimulación

Pega a tu bebé a tu seno y déjalo que succione (mame), de esta forma se enviará la señal al cerebro indicándole que debe iniciar y continuar la producción de leche.

Por eso es importante que des lactancia a tu bebé en la primera hora de nacido. Si no puedes, intenta hacerlo lo más pronto posible.

Entre más estimule el seno el niño o la niña, más leche producirás.

Producción de leche materna



La lactancia materna brinda múltiples beneficios

Para ti, mamá:

- Te protege contra el cáncer de mama y ovarios.
- La matriz recupera más rápido su tamaño normal.
- Ayuda a recuperar tu figura y el peso, siempre y cuando la lactancia sea exclusiva.
- Te protege contra la diabetes.
- Te ahorra tiempo y dinero.
- Siempre está disponible.
- Disminuye la probabilidad de quedar embarazada durante la lactancia.
- Ayuda a fortalecer el vínculo de amor entre tú y tu bebé.

Para el bebé, ayudándolo a disminuir la posibilidad de presentar:

- Diarrea.
- Gripe y neumonía.
- Dolor de oído.
- Desnutrición.
- Asma.
- Alergia.
- Cólicos.
- Reflujo.
- Muerte de cuna.
- Muerte por otras enfermedades.
- Menor riesgo de padecer obesidad y sobrepeso.

Por otro lado, la lactancia materna también:

- Le brinda seguridad a tu bebé.
- Lo hace más inteligente.



La leche materna va cambiando conforme tu bebé crece

La leche materna es suficiente para cubrir las necesidades más básicas de tu recién nacido, lo protege de enfermedades respiratorias y digestivas porque ayuda a que su sistema digestivo e inmune maduren.

Al iniciar el día, y en cada tetada, la leche es rica en agua, lactosa, vitaminas, minerales y proteína; de modo que a medida que tu bebé vaya succionando, al finalizar la tetada obtendrá la leche más rica en grasa, proporcionándole energía y saciedad. Permítele entonces terminar la tetada sin presiones, a su ritmo.

Tu leche se irá adaptando a la edad de tu bebé, conforme vaya creciendo. Observarás que hacia el tercer y sexto mes tu bebé querrá comer más y te pedirá más; esto es completamente normal y ocurre justamente porque está creciendo.

Aproximadamente, entre la primera y segunda semana de vida de tu bebé, tu leche sufre tres transformaciones importantes: después del parto produces la primera leche, a la que se le conoce como calostro; a la primera semana se produce la leche de transición y a las dos semanas la leche madura, cada una con composiciones distintas para adecuarse a las necesidades específicas de tu bebé, según su edad.



Calostro

2-3 días
después del parto.

40-50 ml
en el primer día.



Leche de transición

7-14 días
después del parto.



Leche madura

2 semanas
después del parto.

Calostro

Es el único alimento que necesita tu bebé los primeros tres días de nacido. Al ser la primera leche materna ayudará a limpiar el estómago de tu bebé, ya que elimina los restos fecales acumulados durante la gestación; además lo protegerá de enfermedades y contra los gérmenes del medio ambiente.

El calostro es un líquido de color amarillento y espeso, muy rico en vitamina A, durante esos primeros tres días después del parto puedes producir de 20 a 30 ml (casi una onza), cantidad suficiente para satisfacer las necesidades de tu bebé recién nacido.

Leche de transición

Podrás notar que tiene un color más blanco y es menos espesa. Esta leche contiene una gran cantidad de vitaminas, minerales y factores que protegerán a tu bebé contra enfermedades.

Leche madura

Contiene el agua necesaria para tu bebé, de manera que no es necesario que le des agua o té. Esta leche también contiene proteínas que le ayudarán a desarrollar sus músculos y a crecer adecuadamente. Esta leche contiene vitaminas y minerales necesarios para su desarrollo, y grasa que le proporcionará energía y saciedad.

Prepárate para la llegada de tu bebé...

Muy pronto conocerás a la persona más esperada, pero antes de que eso suceda te recomendamos lo siguiente:

Identifica y acondiciona en tu casa
un lugar cómodo
para amamantar a tu bebé

- Consigue o identifica en tu casa una silla o sillón muy cómodo que te ayude a tener buen soporte en la espalda.
- Selecciona un cojín para colocarlo en tu regazo, de manera que te permita apoyar a tu bebé y te dé el soporte suficiente para que lo sostengas mientras lo amamantas.
- Procura estar relajada y en una posición cómoda.
- Recuerda que antes de empezar a amamantarlo debes tener a la mano todo lo que puedas necesitar, como pañuelos, teléfono, libro, vaso de agua, entre otros.



Debes identificar el tipo de pezón que tienes.

Para conocer el tipo de pezón que tienes primero debes colocar tu mano en forma de “C”, a dos cm de tu pezón, presionando suavemente sin lastimarte, eso te permitirá saber si tu pezón es normal, plano o invertido. Esto te ayudará a identificar qué técnica debes utilizar antes de ofrecer el seno a tu bebé, con la intención de tener una lactancia materna exitosa.

El pezón normal

Sobresale unos milímetros de la areola en su estado normal y aumenta su tamaño ante un cambio de temperatura o la manipulación.



El pezón invertido

Tiene una apariencia de hoyuelo, ya que está hundido.



El pezón plano

A veces se confunde con la areola y es más corto de lo común, pero con estimulación puede volverse normal.



Recomendaciones para formar el pezón

¿Sabías que si tienes pezón plano o invertido NO necesitas realizar alguna técnica especial para formarlo durante o después del embarazo?

1 El tipo de pezón no es un impedimento para tener una lactancia materna exitosa.

¿Esto a qué se debe?

2 El uso de técnicas para formar el pezón podrían lastimarlo y provocar lesiones que dificultarán tu lactancia.

3 La técnica para el agarre adecuado de tu bebé al seno materno (pág. 29), implica ofrecer a tu bebé la areola junto con tu pezón, para estimular tu seno y facilitar así la succión. Claramente aquí podemos ver que no depende de la forma de tu pezón, sino de utilizar una técnica adecuada.

4 Colocar sobre el pezón y succionar.

Lo que debes saber para iniciar la lactancia materna

Durante la lactancia es posible que experimentes algunas sensaciones que son normales y no deben alarmarte, algunas de ellas pueden ser dolor o ardor, congestión o calambres en los pechos.

- **Dolor o ardor:** Puedes llegar a sentir dolor en el pezón o en el seno aún si tu bebé tiene un adecuado agarre. Para sentir alivio prueba relajándote, colócate en una posición cómoda. Es posible que tu cuerpo se esté adaptando a los cambios que se están dando en tu seno y a la succión de tu bebé. Esto es normal y con los días pasará.

Sin embargo, si el dolor persiste o tienes otras molestias, te recomendamos consultar a tu Consejera en lactancia y no abandonar la lactancia. Quizá las molestias se deban a un mal agarre o a una mala posición, las cuales pueden corregirse.

- **Pechos congestionados después de unos días:** Para evitar este malestar necesitas sobar con tus manos los pechos o utilizar el agua caliente de la regadera de la siguiente forma: colócate debajo de ella y deja que el agua caiga sobre tus pechos hasta que comience a salir un poco de leche y sientas que tus pechos poco a poco se descongestionan. Ten cuidado de no quemarte con el agua. Verás cómo de esta manera te sentirás más aliviada y tu bebé podrá agarrar mejor el pezón. En caso de que tu bebé no alcance a extraer toda la leche, te recomendamos extraértela para evitar complicaciones.
- **Calambres o pequeños toques en los pechos:** Esta sensación es normal y dura poco, indica que la leche está bajando; no te desesperes, vale la pena.

Lograr que tu bebé tenga un agarre adecuado al seno materno

Para facilitar el agarre adecuado del seno a tu bebé, haz lo siguiente:

- Evita que tu bebé tome solo el pezón, debe tomar desde la areola. Si toma solo el pezón te lastimará y no habrá succión ni estimulación adecuada.
- Presta atención a que su agarre sea adecuado, fíjate en estos 3 detalles:
 - ▶ Su mentón y nariz están cerca de tu pecho.
 - ▶ Su boca está completamente abierta.
 - ▶ Sus labios están invertidos, o sea están hacia afuera, sobre todo el labio inferior que debe estar bien doblado hacia abajo.
- Utiliza la técnica de la hamburguesa para saber cómo vas a tomar tu seno y ofrecerlo a tu bebé.
 - ▶ Primero comprime tu seno tomándolo entre el pulgar y los cuatro dedos, dejando el área de la areola y pezón libres para que tu bebé pueda tomarlos, apunta tu seno hacia la nariz de tu bebé y acércaselo de modo que pueda sentir el olor de tu leche, esto ayudará a que tu bebé abra bien su boca y coloque su labio inferior hacia fuera, introduciendo el resto de tu seno hacia adentro de su boca.
 - ▶ Puedes comprimir tu pecho desde abajo formando una "U" con tus dedos, desde un lado formando una "C" o desde un poco más arriba en diagonal formando una "A".



Recuerda que para amamantar a tu bebé puedes estar sentada, recostada o parada, siempre y cuando estés relajada y cómoda.

No olvides:

- Tener un lugar confortable para amamantar, donde tú estés cómoda y tranquila.
- Independientemente del tipo de pezón que tengas, NO afectará la lactancia.



Lograr que tu bebé tenga una adecuada posición al amamantarlo

Posición acunada o clásica

Carga a tu bebé de forma que quede totalmente frente a ti, con su cabeza apoyada en tu antebrazo. Su oreja, su hombro y su cadera deben formar una línea recta.



Agarre espontáneo o de posición al nacer

Debes estar semi-acostada o sentada con la espalda reclinada hacia atrás y colocar a tu bebé boca abajo sobre ti, con su cabeza entre tus pechos descubiertos.

Esta postura es recomendable si tienes senos grandes.



Posición de balón de fútbol o sandía

Mete a tu bebé bajo tu brazo, en el mismo lado que estás amamantando, como si fuera justo una pelota de fútbol o un bolso. Esta posición es recomendable si te hicieron cesárea.



Posición reclinada o acostada

Amamanta a tu bebé mientras estés recostada de un lado sobre la cama, coloca varias almohadas detrás de tu espalda como apoyo. Esta posición es recomendable si te hicieron cesárea.



Recuerda que en todas las posiciones debes cuidar la postura en la que tu bebé esté en la línea recta entre la oreja-hombro-cadera.

¡Tu bebé está a punto de nacer!

A continuación, te sugerimos algunos artículos que podrías incluir en tu maleta para el hospital, te ayudarán a estar preparada para el nacimiento de tu bebé.

Mamá

- ☐ Ropa interior cómoda.
- ☐ Brasier para lactar.
- ☐ Protectores para lactancia.
- ☐ Pijama cómoda, camisón o bata.
- ☐ Ropa cómoda para salir del hospital / clínica.
- ☐ Zapatos cómodos, tenis o pantuflas.
- ☐ Sandalias para bañarse.
- ☐ Toallas femeninas nocturnas absorbentes.
- ☐ Shampoo, enjuague, jabón, desodorante, cepillo y pasta de dientes, cepillo para el cabello, liga para el pelo, colonia o perfume.

Bebé

- ☐ 1 paquete de pañales, primera etapa.
- ☐ 3 pañaleros.
- ☐ 3 pijamas / mamelucos.
- ☐ 3 pares de calcetines / zapatos tejidos.
- ☐ 3 gorritos y 2 pares de guantes.
- ☐ 3 toallitas de tela.
- ☐ 2 mantas delgadas / 1 cobija gruesa.
- ☐ 1 silla para auto.
- ☐ Shampoo, jabón neutro y toalla para el bebé.

Otros

- ☐ Original y copia de: acta de matrimonio, INE.
- ☐ Carné del hospital.
- ☐ Cámara para las fotos.
- ☐ Teléfono y cargador.



Sugerencia: puedes organizar las prendas de tu bebé en bolsas resellables tipo ziploc, marcando cuál corresponde al primer, segundo y tercer cambio.

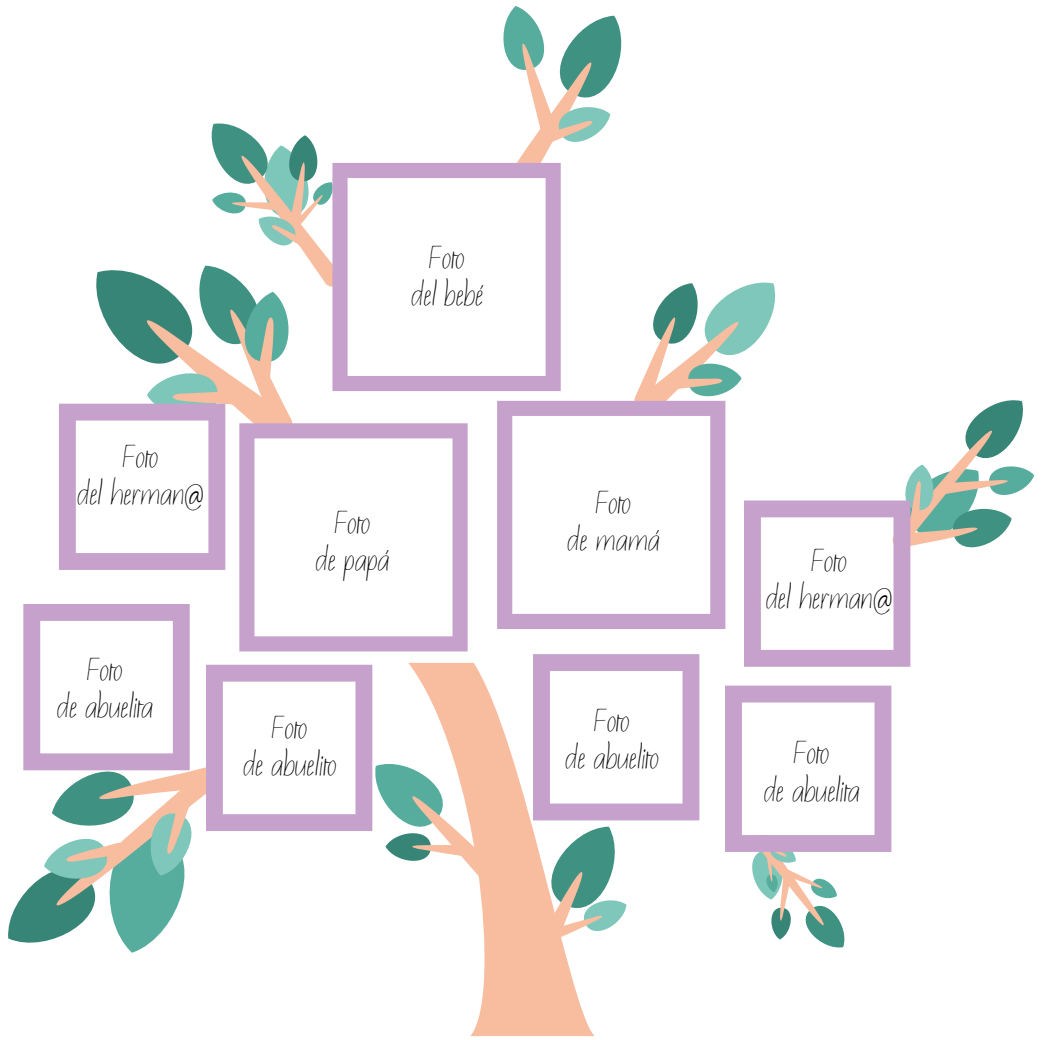


*Tu fotografía
antes de ir al hospital*

Mi embarazo ha sido _____

Fecha: _____

La familia de mi bebé



Fecha: _____

¡Ya naciste!

Primer contacto con tu bebé Del nacimiento al primer mes

Antes de concebirte ya te quería. Antes de que nacieras ya te amaba.

Antes de que tuvieras una hora de nacido ya moría por ti.

Este es el milagro del amor de una madre.

Maureen Hawkins

Foto de tu bebé recién nacido

Dicen que la vida nace del amor

pero tú _____

Nombre del bebé

eres el amor de mi vida

Tomado de minibookph.com

Fecha: _____

Un dato importante

El nombre de mi bebé es

Significa

La razón por la que decidimos darle ese nombre fue

Para nosotros es especial porque

El color actual de los ojos de mi bebé es

Pesó al nacer

Midió al nacer

fecha

El dar lactancia materna y estar en contacto piel con piel con tu bebé te ayudará a:

- Fomentar la lactancia materna.
- Brindarle calor, estabilizando su temperatura corporal.
- Estabilizar su frecuencia respiratoria.
- Nivelar su glucosa en sangre.
- Estimular su desarrollo cerebral.
- Fomentar su tranquilidad, confianza y apego a ti.



*Puede que la lactancia
no sea la mejor opción para todas las madres,
pero es la mejor opción para todos los bebés.*

Lavinia Belli

Dos cosas que debes saber sobre tu bebé

Señales que indican que tu bebé tiene hambre

Es importante que aprendas a reconocer los signos de hambre de tu bebé, sólo así ofrecerás de manera más oportuna lactancia materna, y tu bebé estará más tranquilo y receptivo.

Señales tempranas "*tengo hambre*"

- Abre y cierra la boca.
- Mueve la cabeza en busca de tu pecho.
- Se succiona los labios, lengua, manos, dedos, dedos de los pies, los juguetes o la ropa.



Señales intermedias "*tengo mucha hambre*"

- Se mueve mucho.
- Se queja o respira rápido.



Señales tardías "*cálmame y luego dame de comer*"

- Mueve la cabeza frenéticamente de un lado a otro.
- Lloro.



El estómago de tu bebé al nacer es muy pequeño,
por ello no necesita mucho alimento en los primeros días.

Tu bebé determina cuánto necesita comer. Es importante no tratar de darle más leche de la que pide, para evitar provocarle algún malestar estomacal y vómito, además de prevenirle de sobrepeso y obesidad.

La capacidad máxima del estómago de tu bebé es:



Día 1: 5-7 ml

equivalente al tamaño de una
uva.



Día 3: 22-27 ml

equivalente al tamaño de un
limón.



Día 10: 50-60 ml

equivalente al tamaño de un
huevo.



Un mes: 80-150 ml

entre el tamaño de una naranja y
una pelota de tenis.

El estómago de tu bebé es muy pequeño y va cambiando
conforme va creciendo.

Para iniciar la lactancia es importante que identifiques si la succión de tu bebé es adecuada

La succión de tu bebé será adecuada si observas que:

- Sus succiones son lentas, profundas y con pausas, lo que permite que los conductos de tus pechos se llenen de leche nuevamente.
- Sus succiones son rítmicas y sostenidas, tiene lapsos de alrededor de 30 succiones, hace una pausa y retoma la succión sin soltar el pecho.
- Su deglución es audible y visible.
- Sus mejillas se inflan y desinflan mientras succiona.
- Su boca está húmeda.
- Se retira de tu pecho cuando se ha saciado y lo deja espontáneamente.

Recuerda que siempre debes revisar:

P: Posición

A: Afianzamiento (reflejo de búsqueda)

A: Agarre

S: Succión

Una forma más de darte cuenta de que tu bebé está succionando de manera adecuada es observar detenidamente el movimiento de sus mejillas, si éstas se inflan y desinflan, indicará que está teniendo un buen agarre. Si no es así, puede ser que haya una pobre transferencia de leche y corra el riesgo de deshidratarse.



Es muy importante que vigiles si tu bebé tiene una alimentación con leche materna adecuada

Las señales son:

- El bebé pide libremente tu pecho, por lo menos ocho veces al día. Ten en cuenta que tu bebé irá incrementando el número de tomas paulatinamente. Durante las primeras semanas de vida, debes asegurarte que tu bebé llegue a por lo menos 8 tomas entre el día y la noche. Si identificas que le das menos consulta a tu Consejera en lactancia y/o médico.
- Ayúdale a tu bebé a sacar el aire después de alimentarse para que pueda seguir tomando leche de tu otro pecho.

Recibe pecho a libre demanda

Es decir, cada que tu bebé lo pida y el tiempo que quiera (debes brindarle al menos ocho o más tetadas al día).

- Succiona y deglute sin dificultad. Si observas algún problema con tu bebé probablemente no estás realizando adecuadamente la lactancia.
- Se relaja después de comer. Tu bebé estará tranquilo y querrá volver a dormir después de comer.
- Tienes la sensación de pechos vacíos. Las grasas de la leche al final de la toma son las que provocan que el bebé se sienta lleno, es importante permitir que el bebé succione el pecho hasta abandonarlo de manera espontánea y el pecho se ablande.

Número de tomas promedio recomendadas por edad

Edad	No. de tomas/día
0-2 meses	8-12 o más

Señales de adecuada alimentación con leche materna

- Notarás que tu bebé orina más de seis veces en 24 horas.
- Pide de comer entre ocho a 12 veces al día.
- Entre el tercer y quinto día hace evacuaciones de transición.
- A partir del cuarto día evacúa amarillo.
- No pierde más del 10% de su peso al nacer, durante su primera semana de nacido.
- Recupera el peso que tuvo al nacer a las tres semanas.
- Sube de peso lo esperado cada mes.
- Se muestra contento.

Edad	Pañales mojados al día	Pañales sucios en el día	Características de las evacuaciones
1 día	1	1	Color negro-verdoso
2 días	2	1-2	Color verde
3 días	3	3	Color verde
4 días	4	4	Color amarillo
5 días	5-6	3-4 o más	Color amarillo
6 días	5-6 o más	3-5 o más	Color amarillo

Incluso, el número de pañales que utiliza tu bebé es un indicador para saber si se está alimentando adecuadamente.



Ganancia de peso

Mami, es importante que sepas que durante la primera semana de mi nacimiento puedo llegar a perder el 10% del peso que tuve al nacer, no te alarmes, es algo normal y lo recuperaré alrededor de la tercera semana de vida. Por ejemplo, si pesé 2 500g, a la semana pesaré 250g menos.

Importante: si observas que pierdo más peso del que te señalo, acude a consulta con la Consejera en lactancia y/o pediatra urgentemente.

Ganancia de peso de acuerdo con su edad y talla

Edad del bebé	Aumento de peso medio	Aumento de longitud media
0-4 meses	100-200 gr por semana	2.5 cm por mes



La principal recomendación para alimentar a tu bebé es darle lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida

Cuando hablamos de lactancia materna exclusiva nos referimos a no darle a tu bebé ningún otro alimento ni bebida (ni siquiera agua) que no sea leche materna.

Recuerda que:

- Lo único que tu bebé necesita para crecer sano, fuerte, feliz, inteligente y seguro durante los primeros seis meses de vida es tu leche.
- Por lo tanto, tu bebé no necesita agua, té, jugos u otro tipo de líquidos, ya que la leche que produces calma su sed.
- Tu bebé tampoco necesita leche de fórmula ni otros tipos de leche o alimentos, ya que la leche que tú produces lo alimenta y le da toda la energía y nutrimentos que necesita.
- Recuerda que si a tu bebé le das a probar otros alimentos diferentes a la leche materna, durante los primeros seis meses de vida, puedes causarle diarrea, vómitos, desnutrición y, a largo plazo, sobrepeso u obesidad.
- Durante las semanas tres a seis de vida de tu bebé, tendrá un periodo normal de crecimiento acelerado, y por ello tendrá más hambre y estará más inquieto. Esto dejará de pasar una vez que tu cuerpo se sincronice con su demanda de leche. Es un proceso normal, no abandones la lactancia exclusiva.



El desarrollo y la estimulación oportuna de tu bebé es otro aspecto que debes considerar

El cerebro de tu bebé sigue desarrollándose al momento de nacer y hasta los primeros tres años de vida

- En esta etapa de desarrollo el cerebro de tu bebé sigue formándose, por lo que experiencias, como tener contacto físico con sus padres lo ayudará a ser una persona segura y feliz.
- Si estimulas oportunamente a tu bebé lo ayudarás a mantener un vínculo afectivo contigo y con su padre, haciendo que se sienta más seguro y desarrolle su carácter y personalidad.
- Hacerle masajes, ejercicios de flexibilidad o ponerle música, es una forma de estimularlo oportunamente.
- Estimular oportunamente ayuda a fortalecer el cuerpo y a desarrollar las emociones, los sentidos y la inteligencia de tu bebé. Abrázalo, felicítalo, sonríele, háblale y dile lo mucho que lo quieres; todo esto fomentará su desarrollo pleno.



Mami... recuerda que la exigencia y sobreprotección genera inseguridades y dependencia.

Aspectos que debes considerar para acostar correctamente a tu bebé

Boca arriba: Esta posición es ideal para que tu bebé duerma, ya que facilita su respiración. Además puedes aprovechar para interactuar con él, ya sea hablándole o mostrándole algunos objetos.

Boca abajo: Trata de poner en ésta posición a tu bebé cada vez que esté despierto, así lo ayudarás a fortalecer su cuello, cabeza y espalda. Evita ponerlo en esta posición para dormir.

De lado: Esta postura debe adoptarla tu bebé cuando esté despierto, le ayudará a descansar la espalda y a fortalecer los movimientos que le permitirán rodar y darse la vuelta.

En hamaca o rebozo: Esta posición es ideal para tu bebé porque le ayuda a centrar su cuerpo y a tranquilizarse



Mami... si me cargas y me acuestas correctamente, promoverás que mi cuerpo se ejercite y se vaya fortaleciendo, permitiendo que mi cuerpo se desarrolle adecuadamente.

Recomendaciones:

- Lo ideal es que tu bebé cambie de posiciones constantemente ya que pasar tanto tiempo tumbado lo perjudica.
- Tu bebé puede estar en una superficie rígida, como el suelo, pero colocando un tapete acolchado para protegerlo.

Pasos que debes seguir para levantar correctamente a tu bebé

Ten en cuenta los siguientes pasos para levantar correctamente a tu bebé, de modo que le evites una postura o estimulación corporal incorrecta.



Primer paso: Debes levantar a tu bebé girándolo primero de lado y luego hacia arriba.



Segundo paso: Tómalo del brazo izquierdo con tu brazo derecho, tu mano izquierda quedará al lado derecho de tu bebé.



Tercer paso: Gíralo boca abajo y colócalo encima de tu mano.

Cuarto paso: Tu bebé debe quedar con su abdomen sobre tu mano.

Quinto paso: Lleva a tu bebé a tu regazo. Esta posición es importante porque tu bebé centra su cabeza y brazos, y se tranquiliza.

Otra forma de levantar a tu bebé correctamente es rodando boca arriba y boca abajo. Debes rodarlo despacio sobre el suelo sin levantarlo, luego le tomas la cadera y la pierna y vas dándole la vuelta poco a poco. Ten cuidado de acomodar su bracito sobre el que se rueda hacia abajo para que no se le atore ni se lastime. Cuando por fin quede hacia abajo revisa que sus bracitos estén adelante.

Cómo debes cargar o acunar a tu bebé

Es importante conocer cómo debes cargar a tu bebé desde que nace. Si lo cargas de manera correcta le ayudarás a fortalecer su cabeza y columna vertebral, favoreciendo su adecuado desarrollo.



Puedes cargarlo haciendo un “obillito” (encogerlo o acurrucarlo en el regazo), cuidando que los brazos vayan hacia adelante.



La posición de silla en el aire es buena para que las piernas y los brazos de tu bebé estén alineados hacia el frente, el cuerpo esté muy derecho y la cabeza viendo hacia el frente.



La posición en línea lo ayuda a ejercitar el cuello y la espalda. Debes colocar una mano sobre el estómago de tu bebé dejando libre el pecho para que trabaje tratando de enderezarse, manteniendo la mirada al frente.

Durante su crecimiento tu bebé debe ir desarrollando ciertas habilidades que le permitirán irse integrando a la familia y a la sociedad

Desarrollo físico o motricidad, es importante estimularlo oportunamente para que adquiera habilidades tales como sentarse, sostener la cabeza o tomar objetos con los dedos.

Desarrollo de los sentidos, comenzará a utilizar la mente y el cuerpo, y poco a poco será capaz de usar la vista, el oído, el tacto y el olfato.

Desarrollo del lenguaje, intercambiará sonidos, balbuceos y palabras hasta poder comunicarse contigo, su padre, familiares y amigos. Este desarrollo va de la mano del cognitivo, cobrando especial importancia hacia los seis años de edad.

Desarrollo cognitivo, está relacionado directamente con la inteligencia en un nivel más alto de pensamiento en el que se incorpora la experiencia, la información y el razonamiento. Éste integra los otros tipos de desarrollo.



Recomendaciones para la estimulación oportuna

La estimulación oportuna la puedes llevar a cabo en tu casa.

- Todas las actividades se deben realizar en un ambiente tranquilo y seguro.
- Festeja o premia los resultados obtenidos por tu bebé.
- No fuerces su respuesta si no quiere hacer las actividades.
- Traten de participar en las actividades ambos padres o quien esté el mayor tiempo con el bebé.
- Realiza las actividades diariamente o por lo menos tres veces a la semana.
- Repite las series de ejercicios por lo menos cinco veces.
- Acompaña las actividades con música, canciones, rimas y juegos.
- El momento ideal para estimular a tu bebé es cuando está despierto y tranquilo.
- Deja pasar 30 minutos después de alimentarlo.
- Aprovecha las actividades diarias, como la alimentación, el baño, el juego y el vestirle.



- Diseña tus propios instrumentos para los ejercicios, no necesitas gastar.
- Procura que tu bebé esté lo más cómodo posible para realizar las actividades, vístelo con la menor ropa posible: pañal, camiseta y pantalón delgados, con la intención de favorecer su movimiento.

Signos para identificar el desarrollo de tu bebé desde el nacimiento hasta el primer mes y recomendaciones

Consejos generales de estimulación oportuna desde el nacimiento hasta el primer mes

Ten en cuenta la siguiente información para que vigiles el desarrollo de tu bebé y sepas qué actividades hacer.

Signos de desarrollo adecuado	Signos de alarma	Recomendaciones
● Mantiene los brazos y piernas flexionadas. ● Mantiene las manos cerradas en puño. ● Toma el pecho sin dificultad. ● Observa todo lo que está a no más de 25 a 30 cm. ● Reconoce la voz de sus padres.	● Totalmente flácido. ● No lacta. ● No reacciona a los sonidos.	Si tu bebé no reacciona a los sonidos, puedes estimularlo suavemente de la siguiente forma: ● Lleva a tu bebé a una habitación con diferente iluminación y música tranquila. Deja que sostenga tu dedo para estimular su control motor, de esta forma tu bebé comenzará a desarrollar sus sentidos y sus músculos. Lo más importante es que tu bebé reciba atención y afecto con contacto físico.

Recuerda mirar a tu bebé a los ojos, abrazarlo, acariciarlo y hablarle mientras lo alimentas o interactúas con él.

Ejercicios de estimulación oportuna desde el nacimiento hasta el primer mes

Actividad recomendada	Área de estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
Acuesta a tu bebé boca abajo sobre una manta, muéstrale un sonajero y hazlo sonar, cuando lo mire muévelo hacia arriba para que levante la cabeza. Haz esta actividad durante tres minutos.	Motora y lenguaje	Se fortalecen los músculos del cuello, lo prepara para sostener la cabeza y estimula el oído.
Coloca a tu bebé boca abajo sobre una manta, descubre su espalda y acaríciala con un dedo desde la nuca hasta la cadera. Repítelo por cuatro minutos aumentando el número de dedos.	Coordinación y social	El sentido del tacto es el primer instrumento de estimulación temprana, por eso el contacto físico permite establecer conexiones neuronales.
Pon una manta en el piso y acuesta a tu bebé boca arriba, sostén un objeto brillante a 30 centímetros de su rostro, muévelo hacia los lados y en pequeños círculos para que tu bebé siga el objeto con la mirada. Haz esta actividad durante tres minutos.	Motora y coordinación	Permite ejercitar la musculatura interna y externa de los ojos.
Acuesta a tu bebé boca arriba, forma una sonrisa en su boquita y al mismo tiempo sonríele. Pasa suavemente tus dedos por arriba y debajo de sus labios y después haz movimientos circulares con tus pulgares alrededor de sus ojos, finalmente acaricia su frente desde el centro hacia los lados. Haz esta actividad durante cuatro minutos.	Motora y social	Relajante para la musculatura de la cara.
Con un pedazo de algodón roza suavemente sus mejillas, labios y cara. Haz esta actividad durante tres minutos.	Coordinación	Brinda sensaciones nuevas a través del tacto.
Acaricia sus manos haciendo movimientos circulares en sus palmas y estira cada uno de sus dedos. Haz esta actividad durante tres minutos.	Motora	Para la pérdida del reflejo de prensil, estimula abrir sus puños.

Medidas de seguridad para evitar accidentes en casa y en el auto

Recuerda que la curiosidad de tu bebé puede ser un factor de riesgo, pero es normal para un desarrollo sano; sin embargo, debes tener en cuenta lo siguiente:

- No transportes líquidos calientes mientras tienes a tu bebé en brazos.
- Cubre los enchufes eléctricos de casa con gaza y cinta canela, también hay tapas especiales de plástico.
- Trata de colocar a tu bebé en un lugar que no sea muy alto y coloca alguna protección por si llegara a voltearse.
- Cuando cargues a tu bebé en la cocina mantén los mangos de los sartenes y cacerolas hacia la parte interna de la estufa o comal.
- Cuando tu niño o niña comience a caminar procura poner una reja o barandal de madera si tienes escaleras, no dejes sillas u objetos en los que pueda trepar y acceder a lugares peligrosos.
- Cierra siempre con llave la puerta de salida.
- Nunca dejes a tu bebé solo en el baño, en la bañera/tina o cerca del agua.
- Coloca trabas en los lugares donde guardas sustancias que puedan ser tóxicas para tu bebé.
- No dejes que juegue con bolsas de plástico ya que podría meter su cabeza en ellas y asfixiarse.
- Siempre que subas a tu bebé a un auto debes llevar una silla especial para coche y colocarla en la parte trasera, éste es el lugar más seguro para él.



¡Mi vida contigo!

Del primer al tercer mes

*¡Qué gran maestro es un hijo,
con sólo existir ya enseña a sus padres a amar!*

Anónimo

El primer mes de vida de _____

*Las primeras fotografías
de tu bebé contigo
y la familia*

*Las primeras fotografías
de tu bebé contigo
y la familia*

A esta edad se parece más a: _____

Logrando una lactancia exitosa

Para lograrla es importante que estés atenta, cada día, a tres cosas fundamentales:

- La posición de tu bebé.
- El agarre correcto.
- La succión adecuada.

Es importante que continúes con la lactancia materna exclusiva del primer al sexto mes de vida, ya que tu leche le aporta el 100% de la energía, vitaminas y minerales que tu bebé necesita, y además le ayuda a que continúe el desarrollo de su cerebro. Es en esta etapa en la que el sentido de la vista de tu bebé se agudiza, empieza a escuchar el ruido de la licuadora, de la televisión, de una persona que habla, y por eso se distrae con mayor frecuencia.



Recuerda que una forma más de darte cuenta de que tu bebé está succionando de manera adecuada es observar detenidamente el movimiento de sus mejillas, si éstas se inflan y desinflan, indicará que está teniendo un buen agarre. Si no es así, puede ser que haya una pobre transferencia de leche y corra el riesgo de deshidratarse.



Cambios en el crecimiento

Durante los primeros 12 meses de vida tu bebé pasará por varios cambios en su crecimiento, a esto se le conoce como “crisis o brote de crecimiento”, que describe las situaciones por las que atraviesa tu bebé y que están relacionadas con su crecimiento y desarrollo. En este periodo tu bebé puede parecer estar insatisfecho con la leche que produces.

Las crisis o brotes se dan justamente porque tu bebé está creciendo en tamaño y comenzando a hacer movimientos propios de esta etapa de su desarrollo, como sostener la cabeza, alzar el cuello o rodar, por poner sólo algunos ejemplos. Las crisis se dan mayormente entre los 7 a 10 días, las semanas 2-3 y 4-6 y los meses 4, 6 y 9, aproximadamente.

*Si sólo le das pecho a tu bebé
será más sano, fuerte y feliz.
La leche materna es necesaria
tanto para el crecimiento del
cerebro, que lo ayudará a ser más
inteligente, como para el cuerpo.*

Recomendaciones para manejar los brotes de crecimiento

- Responde a las necesidades de tu bebé, ofrécele el pecho a libre demanda. Tu bebé obtendrá automáticamente más leche debido a que aumentará la frecuencia de sus tomas, y así tu producción de leche aumentará.
- No completes las tomas de tu bebé con leche de fórmula o con leche que te hayas extraído con anterioridad porque puedes interferir con tu producción de leche al hacerlo.
- Toma dos litros de agua al día. Recuerda que tu bebé está mamando con más frecuencia y tu cuerpo necesita hidratarse.
- Cuando tu bebé esté en plena crisis o brote resultará muy útil que le des el pecho en silencio, entre menos estímulos externos haya, más tranquila será su toma.
- No esperes a que tu bebé llore para ponerlo al pecho, es posible que para entonces su ansiedad se haya transformado en desesperación y esté inquieto. Ofrécele el pecho a las primeras señales de hambre que tenga tu bebé.

Signos para identificar el desarrollo de tu bebé del primer al tercer mes y recomendaciones

Ten en cuenta la siguiente información para vigilar el desarrollo de tu bebé.

Signos de desarrollo adecuado	Signos de alarma	¿En qué ayuda a mi bebé?
• Sigue con la vista objetos de un lado a otro. • Emite pequeños sonidos cuando está tranquilo (balbuceos). • Sostiene y levanta ligeramente la cabeza cuando está boca abajo.	• Totalmente flácido. • No sigue objetos con la mirada. • No reacciona a los sonidos.	• Desarrolla su equilibrio y orientación en el espacio. • Prepara sus músculos de la espalda y cintura para la posición sentado. • Desarrolla su capacidad de escuchar y distinguir sonidos.

Ejercicios de estimulación oportuna del primer al tercer mes

Actividad recomendada	Estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
Coloca a tu bebé boca abajo sobre una pelota grande y mécelo, sin soltarlo, en diferentes direcciones. Haz esta actividad durante cinco minutos.	Motora y coordinación	Permite experimentar nuevas sensaciones de posición, espacio y movimiento.
Acuesta a tu bebé boca arriba sobre una manta y coloca tus dedos pulgares dentro de sus manos. Sujétalo y levántalo hacia la posición sentado para que sostenga su cabeza.	Motora	Permite controlar la cabeza mediante pequeños intentos.
Coloca un objeto rojo a 30 centímetros de la cara de tu bebé y muévelo a los lados lentamente para que lo siga con la mirada y mueva la cabeza. Haz esta actividad durante cinco minutos.	Motora y coordinación	Su campo visual es de 30 centímetros, por lo tanto no debe exceder esa distancia.
Coloca a tu bebé boca arriba con una sonaja o cascabel a quince centímetros de una oreja y hazla sonar para que busque la fuente del sonido, repítelo en la otra oreja y muéstrale el objeto haciéndolo sonar, deja que juegue con él. Haz esta actividad durante cinco minutos.	Coordinación y lenguaje	Los diferentes sonidos estimulan el lado derecho del cerebro, aprendiendo a discriminar la diferencia de sonidos y asociarlos con la fuente que los produce.

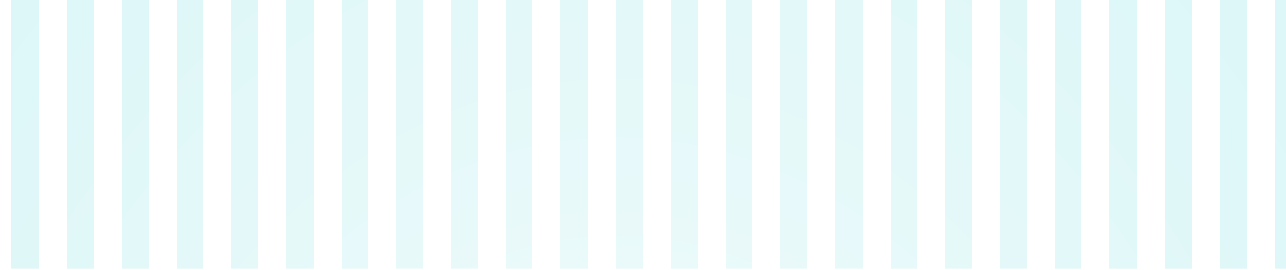
Ejercicios de estimulación oportuna del primer al tercer mes

Actividad recomendada	Estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
Háblale frente a su cara y cuando haya fijado la mirada en ti, muévete hacia diferentes lados para que te siga con la vista y mueva su cabeza. Haz esta actividad durante cinco minutos.	Coordinación, motora y social	Desarrolla orientación ojo-oído y ejercita los músculos de su cuello.
Recorre el cuerpo de tu bebé con una toalla áspera y nombra cada parte del cuerpo mientras lo haces. Hazlo de preferencia sobre la piel, puedes repetir la acción con un algodón y cepillo de cabello con cerdas suaves. Haz esta actividad durante cinco minutos.	Coordinación	Experimentar con sensaciones diferentes en lugares poco estimulados (brazos y pecho) permite formar la conciencia de su propio cuerpo.

Fecha: / /

Recuerdos y memorias de este mes:





Mi bebé está creciendo

Del tercer al quinto mes

*No soy perfecta,
pero cuando miro a mi bebé
sé que he hecho algo perfectamente bien.*

Anónimo

A los tres meses _____

*Foto de tu bebé
de tres a cinco meses*

Fecha: _____

Crecimiento de tu bebé durante el tercer y hasta el quinto mes

Recuerda que:

- A pesar de que tu bebé está creciendo rápido, no necesita otro tipo de alimentos o bebidas más que la leche materna.
- De los tres a los seis meses tu bebé tendrá un periodo normal de crecimiento acelerado, por lo que tendrá más hambre, esto no significa que debas abandonar la lactancia exclusiva.
- Ten presente que tu bebé continúa en desarrollo y que tu leche es el mejor alimento que puede recibir. La leche materna tiene grasas buenas, como el Omega 3 y 6 que ayudarán al desarrollo de su cerebro.

*Carga a tu bebé en brazos y
háblale, hazlo con sonrisas y
demostrando alegría.*



La ganancia de peso es una señal de que tu bebé está creciendo adecuadamente

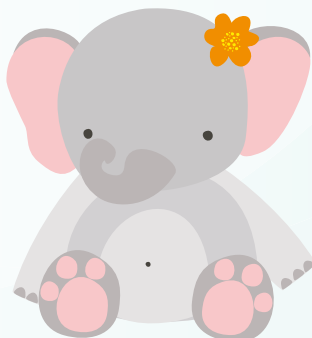
Ganancia de peso de acuerdo con su edad y talla

Edad del bebé	Aumento de peso medio	Aumento de longitud media
4-6 meses	→ 80-150 gr por semana	→ 2.5 cm por mes

En esta etapa la lactancia materna debe darse cada vez que tu bebé lo pida y por el tiempo que él desee, a esto se le conoce como libre demanda. Sin embargo, lo ideal para tu bebé a esta edad es:

Número de tomas promedio recomendadas a esta edad

Edad del bebé	Número de tomas al día
4-6 meses	→ 4-6 o más



Signos para identificar el desarrollo de tu bebé del tercer al quinto mes

A esta edad, además de conocer mejor a tu bebé, y él a ti, has ganado más seguridad y confianza en su cuidado; también sabes que tu bebé crece y se desarrolla de manera diferente a otros niños. En esta nueva etapa verás que tu bebé se vuelve más social, que ha descubierto sus manos y sus pies y que ya toma con su mano tu pelo o cualquier otro objeto, duerme mejor, ríe y hace burbujitas con su saliva.

Además de esto, tu bebé ya debe estar haciendo lo siguiente:

Signos de desarrollo adecuado	Signos de alarma	¿En qué ayuda a mi bebé?
● Sonríe cuando le hablan de frente. ● Busca la fuente de sonido con la vista. ● Cuando está boca abajo sostiene la cabeza y la levanta. ● Diferencia a su madre o cuidador.	● No controla la cabeza. ● No fija la mirada. ● Manos en puño.	● Desarrolla su equilibrio y orientación en el espacio. ● Prepara sus músculos de la espalda y cintura para la posición sentado. ● Desarrolla su capacidad de escuchar y distinguir sonidos.

Ejercicios de estimulación oportuna del tercer al quinto mes

Actividad recomendada	Estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
Sienta a tu bebé frente a un espejo para que se mire, acarícialo y bésalo para que vea las demostraciones de cariño. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Social	Mirarse al espejo favorece su auto reconocimiento, este es el primer indicio para la formación de su identidad.
Coloca a tu bebé semi sentado sobre una manta, escóndete detrás de un pañuelo y reaparece llamándole por su nombre, repite lo mismo tapándolo con el pañuelo. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación y social	Estimula la acción mental frente a la solución de un problema simple, debe forzarse a pensar qué hacer para ver de nuevo a quien se escondió tras el pañuelo. Esto permite la integración social.

Ejercicios de estimulación oportuna del tercer al quinto mes

Actividad recomendada	Estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
Acuesta a tu bebé sobre una manta boca arriba y siéntalo lentamente tomándolo de los antebrazos diciendo al mismo tiempo “arriba”. Ya sentado inclínalo lentamente hacia adelante para que recargue sus manos entre sus piernas en reacción de defensa. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Motora	Su intento por controlar el tronco al ser llevado a posición sentada ayuda a fortalecer la musculatura de su cuello, espalda y cadera para que logre mantenerse sentado sin apoyo.
Coloca a tu bebé semi sentado en una manta apoyado con cojines o almohadas. Haz sonar objetos delante de él a un ritmo, y con el mismo ritmo intenta hacerlo con tu voz. De este modo irá diferenciando la voz, de otros sonidos. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación y lenguaje	Favorece la coordinación ojo-oído, estimulando el hemisferio derecho y lóbulo frontal de su cerebro, así se agudiza la capacidad de distinguir entre ritmo, intensidad y frecuencia del sonido.
Sienta a tu bebé en una manta y entrégale, uno por uno, tres costalitos o bolsas de tela rellenos de arroz, lentejas y garbanzos para que pueda agarrarlos y sentir las diferentes texturas y peso. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Los costales, al estar rellenos, forman texturas que palpa o siente, permitiéndole percibir de igual forma las diferencias de peso entre ellos.
Acuesta a tu bebé boca abajo y ponle juguetes un poco retirados de su alcance para que trate de alcanzarlos. Coloca tus manos en la planta de sus pies para que le sirva de apoyo e intente arrastrarse. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Motora	Poner tus manos en la planta de sus pies servirá de punto de apoyo para que se arrastre, que es la primera expresión del gateo.



El primer alimento de mi bebé

Del sexto al octavo mes

*Hay dos regalos que debemos ofrecer a nuestros hijos:
uno son las alas, el otro son raíces.*

Anónimo

¡Descubriendo nuevos sabores y texturas!

*Primera foto de mi bebé
comiendo papilla.*

Fecha:

El cuerpo de tu bebé se está preparando para recibir alimentos sólidos y líquidos

La lactancia materna sigue siendo muy importante en esta etapa de crecimiento, por lo que debes continuar dándola de forma exclusiva hasta los seis meses de edad.

Hasta este momento, habrás podido darte cuenta que tu bebé se ha enfermado menos y cuando ha estado enfermo se ha recuperado rápidamente, eso ha sido posible gracias a la lactancia materna exclusiva, que lo sigue protegiendo.

A partir de los seis meses tu bebé ha alcanzado el desarrollo necesario que le permite recibir otros alimentos, pero sin abandonar la lactancia materna. Es importante continuar con ella, a libre demanda, hasta los dos años de edad o más, si tú y tu hijo(a) así lo desean.



Introduciendo nuevos alimentos...

- Le llamamos alimentación complementaria a la introducción de alimentos diferentes a la leche materna, la cual se inicia a partir de los seis meses, que es cuando tu bebé ha alcanzado el desarrollo necesario que le permite recibir otros alimentos.
- A esta edad la necesidad de energía y nutrimentos de tu bebé empieza a ser mayor de lo que puede aportar la leche materna; sin embargo, es importante que continúes con la lactancia, a libre demanda, hasta los dos años o más, si tú y tu hijo(a) así lo desean.
- Si en esta etapa no le das a tu bebé alimentos complementarios o si se los das de forma inadecuada, su crecimiento puede verse afectado.

Probar nuevos sabores y texturas se convierte en una experiencia sensorial única, y en una oportunidad de aprendizaje para tu bebé.



Para más información, puedes consultar en:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/es/>

¿Por qué el sexto mes es el momento justo para introducir alimentos?



Su sistema digestivo ya está listo y puede llevar su lengua hacia atrás.



Sus riñones funcionan adecuadamente.



Ha ido desarrollando su equilibrio y sus movimientos hasta el punto de lograr sentarse solo.



Ha alcanzado un funcionamiento neurológico adecuado.



Sus requerimientos de energía han aumentado.

Recomendaciones

- Responde a las señales de hambre y saciedad de tu bebé.
- Aliméntalo despacio y sin forzarlo.
- Intenta combinaciones de sabores y texturas de alimentos si rechaza algunos de ellos.
- Evita al máximo las distracciones durante las horas de su comida.
- Háblale y mantén contacto visual con tu bebé.

Es necesario ofrecerle alimentos diferentes a tu leche, sin abandonar la lactancia materna, ya que le seguirá ayudando a crecer sano, fuerte y feliz.



A partir de esta edad ya puedes darle a tu bebé carnes rojas y verduras, éstas últimas debes lavarlas y desinfectarlas bien.



*Mami, recuerda que:
Al iniciar la alimentación complementaria deben ser alimentos en forma de puré o aplastados, machacados, molidos o triturados de consistencia espesa, ya que aún no puedo masticar. Si los preparas machacados será más fácil para mí, además recibiré todos sus nutrimentos en pequeñas porciones.*

La introducción adecuada de alimentos tiene beneficios en la nutrición y la salud de tu bebé

Con ella, le ayudas a:

- Tener una niñez más sana y con menos enfermedades.
- Tener mayor protección contra el desarrollo de sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes tipo 2 en la vida adulta.
- Tener un cerebro mejor desarrollado.



IMPORTANTE

Introducir alimentos antes de los seis meses puede afectar negativamente el crecimiento y estado de nutrición de tu bebé, además puede causarle alergias e intolerancia a algunos alimentos.

La consistencia de los alimentos que le das a tu bebé es muy importante en esta etapa de su vida, de ella dependerá el aprovechamiento de sus nutrientes.



Al sexto mes de edad: Tu bebé puede comer alimentos en forma de puré o aplastados. Los alimentos deben ser lo suficientemente pesados para mantenerse en la cuchara y que no se escurran hacia afuera, ya que cuando el niño come alimentos espesos se le proporciona mayor cantidad de energía en cada cucharada.

Al séptimo y octavo mes de edad: Tu bebé debe comer alimentos triturados. La mayoría pueden comer algunos alimentos que son levantados con los dedos.



Del noveno al onceavo mes de edad: Tu bebé debe comer alimentos picados. La mayoría de los niños puede comer los mismos alimentos consumidos por el resto de la familia, por lo que se recomienda incluir variedad de alimentos para proporcionar diferentes nutrimentos.

Del doceavo mes en adelante: Tu bebé debe comer todos los alimentos que consume la familia.



Recomendaciones para la alimentación complementaria de tu bebé del sexto al octavo mes de edad

Sexto mes

Puré o papilla.

- **Alimentos**

Carne: ternera, pollo, pavo, res e hígado.

Verduras y Frutas: calabaza, chayote, zanahoria, plátano, manzana y pera.

Cereales: arroz, maíz, avena, amaranto, papa, tortilla y pan.

- **Frecuencia:** Dos a tres veces al día.

- **Cantidad:** Dos a tres cucharadas por comida, incrementar gradualmente a 1/2 taza.

Séptimo al octavo mes

Alimentos triturados.

- **Alimentos nuevos**

Leguminosas: frijoles, lentejas, garbanzos, habas y alubias además de carne, verduras, frutas y cereales

- **Frecuencia:** Tres veces al día.

- **Cantidad:** Incrementar gradualmente a 1/2 taza.

Aspectos a considerar

- Inicia dándole los alimentos cocidos, principalmente verduras y carnes rojas uno a uno.
- Ofrécele el mismo alimento de dos a tres días para identificar si los tolera.
- Ofrécele fruta fresca y madura, procura pelarla y evitar el gabazo.
- Alimentos como el melón, brócoli, col, coliflor y frijol pueden provocarle gases.
- Evita añadir azúcar, miel, sal, limón o algún aderezo al alimento.
- Ofrécele lactancia a libre demanda.

Cocina sano para tu bebé

Una vez probados los alimentos uno a uno, checa estos pequeños menús y ¡manos a la obra!

Puré de calabaza y zanahoria

Ingredientes

- ▶ 1/4 de calabaza en rodajas
- ▶ 1/4 de papa en rodajas
- ▶ 1/4 de cebolla picada
- ▶ 1/2 zanahoria en rodajas
- ▶ 1 cucharadita de aceite (normal de cocina o de oliva)

Modo de preparación

Sofríe en una cazuela la cebolla con el aceite, cuando esté dorada la cebolla añade la calabaza, la papa y la zanahoria, sofríelos ligeramente con la cebolla y cúbrelos con agua. Cuando estén cocidas las verduras tritúralas usando la batidora o la licuadora.

Puré de espinacas y papa

Ingredientes

- ▶ 1 papa mediana, cortada en cubos
- ▶ 1 hoja de espinaca picada
- ▶ Aceite normal o de oliva, el necesario

Modo de preparación

Sofríe en una cazuela la papa con el aceite, cuando esté cocida añade la hoja de espinaca picada. Sofríe ligeramente y cubre con agua. Cuando estén cocidas las verduras tritúralas usando la batidora o la licuadora.

Puré de ternera, verduras y arroz

Ingredientes

- ▶ 1 tomate
- ▶ 1/4 de zanahoria
- ▶ 1/2 calabaza
- ▶ 50 gr de ternera molida
- ▶ 3 cucharadas de arroz

Modo de preparación

Pela las verduras y córtalas en pedazos, ponlas a cocer en una olla con agua junto con el arroz. Cuando estén cocidas agrega la ternera y deja que se cueza. Escurre y guarda un poco del agua de la cocción, tritura todo agregando el agüita que guardaste.

Puré de pollo y pera

Ingredientes

- ▶ 1/2 papa
- ▶ 1 pera
- ▶ 1 muslo de pollo
- ▶ Caldo de verduras o agua

Modo de preparación

Trocea la papa y la pera, ponlas a cocer en una olla con el caldo de verduras o en agua. Una vez que empiece a hervir, incorpora el pollo y déjalo cocinar. Coloca en el vaso de la batidora un poco de caldo de la cocción y tritura todo hasta obtener la textura deseada.

Puré de manzana y pera

Ingredientes

- ▶ 1 manzana
- ▶ 1 pera

Modo de preparación

Trocea la manzana y la pera, colócalas a hervir con agua. Una vez que hiervan escurre y licúa sin el agua de la cocción.

Puré de plátano y avena

Ingredientes

- ▶ 1/2 plátano chico
- ▶ 1/4 de taza de avena cruda

Modo de preparación

Coce la avena con un poco de agua, espera a que hierva y colócala en el vaso de la licuadora, agrega el plátano en trozos y licúalos.

Recomendaciones para iniciar y mantener una alimentación complementaria correcta para una vida saludable

El estómago de tu bebé es pequeño, por lo que si se alimenta con caldos o alimentos muy líquidos se llenará rápido, no tendrá más hambre y no recibirá toda la energía, vitaminas y minerales que necesita.

- Introducir alimentos complementarios a partir de los seis meses y continuar con lactancia prolongada.
- Motivar a tu bebé a comer, no forzarlo, alimentarlo despacio. Convertir la hora de comida en momentos de aprendizaje y amor.
- Preparar y almacenar de manera segura los alimentos. Destinar un plato especial para tu bebé.
- Dar cantidades pequeñas de alimentos a los seis meses de edad.
- Aumentar la cantidad, la variedad y la frecuencia de los alimentos conforme tu bebé vaya creciendo.
- Variar los alimentos y asegurar que consuma lo que necesita, esto es muy importante.
- Aumentar la ingesta de líquidos, incluyendo la leche materna durante periodos de enfermedad.
- Al iniciar con la alimentación complementaria, introducir un solo alimento a la vez, por ejemplo: ofrécele chayote durante dos o tres días para comprobar su tolerancia, y así con cada alimento.
- Raspar con una cuchara un poco de verdura, por ejemplo: calabacita cocida o una fruta, como plátano, manzana o guayaba.
- Machacar alimentos como: frijoles, papa, chayote o zanahoria cocida.
- Ofrecer combinaciones de varios alimentos, por ejemplo una papilla de chayote con pollo. Tu bebé, previamente ya ha probado el sabor de diferentes alimentos por separado, así que es un buen momento para mezclar.
- No forzar su aceptación por algún alimento ni la cantidad del mismo.
- NO agregar sal, azúcar u otros condimentos a las papillas, NO es necesario.
- Preparar los alimentos con extrema higiene.

¡Porque las mamás siempre piensan en el futuro!

Recomendaciones para fomentar hábitos de alimentación adecuados para una vida saludable

Del sexto al octavo mes ustedes los padres deben estar atentos a estos detalles clave:

- Colocar a su bebé en una posición cómoda que le permita usar sus manos para tomar sus alimentos.
- Establecer horarios de comida familiar y convertirlos en rutina.
- Dar a su bebé una cuchara adecuada para irle enseñando la importancia de alimentarse por sí mismo.
- Apagar la tv ya que distrae la atención del bebé. Este puede ser un espacio en el que se fortalezcan los vínculos familiares.

De esta forma tu bebé aprenderá a:

- Alimentarse por sí mismo.
- Decidir cuánto comer.
- Experimentar sabores y texturas nuevas, y decidir sus favoritos.
- Enfocarse en comer únicamente durante los tiempos de comida.
- Que comer es divertido y se siente bien.



Mamá, recuerda que para fomentar la salud de tu bebé, la higiene es otro asunto importante que debes considerar.

Antes de preparar los alimentos de tu bebé, ten en cuenta lo siguiente:

- Mantén la limpieza de los alimentos, lavándolos y tallándolos adecuadamente.
- Separa los alimentos crudos de los cocidos.
- Cocínalos completamente.
- Algunos alimentos de origen vegetal necesitan ser desinfectados después de lavarse, para ello puedes utilizar yodo o plata coloidal.
- Mantén los alimentos a temperaturas seguras.
- Utiliza agua potable o hervida.



Ocho pasos para el correcto lavado de manos



1
Talla las palmas de las manos entre sí con agua y jabón



2
Talla perfectamente entre los dedos.



3
Talla también detrás de las manos.



4
Talla tus dedos pulgares.



5
Talla detrás de los dedos.



6
Talla tus uñas (utiliza un cepillo de uñas para hacerlo).



7
Recuerda tallar hasta la altura de tus muñecas.



8
Finalmente enjuaga tus manos y sécalas bien con una toalla limpia.

Debes lavarte las manos antes y después de ir al baño o después de cambiarle el pañal a tu bebé, sobre todo si después prepararás sus alimentos; así evitarás que tu bebé se enferme.

Coloca una foto de tu bebé
gateando o dando sus primeros pasos.

Mi bebé gateó por primera vez el día _____

Este día nos encontrábamos en _____

Mi bebé dio sus primeros pasitos en _____
el día _____ con _____

Fecha: _____

¡NO le des bebidas azucaradas!

Estas bebidas aumentan la posibilidad de tener:

Sobrepeso y obesidad: El azúcar de más que consume tu bebé se convierte en grasa en su cuerpo. Las calorías de las bebidas azucaradas el cuerpo no las registra igual que las de los alimentos, por eso son calorías que se consumen de más, y hacen que tu bebé quiera consumir otros alimentos en exceso.

Caries dental: Promueve la acumulación de placa bacteriana en los primeros dientes de tu bebé.

Desnutrición: Los alimentos son desplazados por el líquido.

Deficiencia de micronutrientes: Las bebidas azucaradas contienen sustancias que, al ser ingeridas, favorecen la pérdida de calcio en los huesos.

Enfermedades crónicas: Aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón, hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2.



Refrescos



Jugos
preparados e
industrializados



Té endulzado o café



Leche con azúcar



Agua endulzada
con sabor a frutas

Agua simple vs. bebidas azucaradas

Tu bebé NO necesita que le des bebidas azucaradas porque éstas afectan su salud. En lugar de esas, dale agua simple.



Múltiples beneficios a la salud:

- Hidrata y regula la temperatura y distintas funciones de tu cuerpo.
- Mejora su estado de alerta, manteniéndolo más despierto y dándole vitalidad.



El organismo no registra las calorías que aportan las bebidas azucaradas, por lo que su consumo representa una sobrecarga de calorías para tu bebé.

Exponer a tu bebé al consumo de bebidas azucaradas se convierte en un hábito no saludable de por vida.

Consumir bebidas azucaradas a edad temprana



Mayor acumulación de grasa abdominal y obesidad



Tu bebé será más propenso a padecer:

- Ácido úrico (dolor en articulaciones)
- Enfermedades del corazón
- Diabetes
- Mayor riesgo de muerte

¿Qué puedes hacer para reducir el consumo de azúcar en la alimentación de tu bebé?



A partir de los seis meses de edad procura que su consumo de agua simple sea suficiente. En la preparación de sus alimentos, por ejemplo las papillas, es importante que cuides su consistencia, evita agregar gran cantidad de líquido.



En lugar de darle alimentos dulces entre comidas (incluyendo bebidas), mejor dale verduras y frutas frescas en buen estado y las que le gusten más.

Cuando prepares sus alimentos no agregues azúcar.

Signos para identificar el desarrollo de tu bebé del sexto al octavo mes y recomendaciones

A partir de los seis meses tu bebé ya puede sentarse por sí solo, comienza a gatear y hace esfuerzos por tomar la posición de pie, sujetándose aunque sea por instantes.

Podrás estar tranquila al saber que tu bebé tiene un desarrollo normal si realiza las siguientes actividades:

Signos de desarrollo adecuado	Signos de alarma
● Se mantiene sentado con leve apoyo por un corto tiempo. ● Dice: "da-da-da", "pa-pa-pa", "ma-ma-ma", cuando se le habla. ● Agarra objetos a su alrededor.	● No se sostiene al sentarse. ● No controla su cabeza por completo.

¡El desarrollo de tu niño es un camino por descubrir!

Recuerda que los ejercicios de estimulación oportuna son ideales para tu bebé porque le ayudarán a:

- Mejorar su equilibrio cuando camine.
- Pensar al resolver situaciones difíciles.
- Comprender y utilizar palabras sencillas.
- Caminar hacia atrás y de lado.
- Expresar sus emociones.
- Coordinar mejor lo que toca con lo que ve.

Ejercicios de estimulación oportuna del sexto al octavo mes

Actividad recomendada	Estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
Acuesta a tu bebé sobre una manta boca arriba y estimúlalo para que gire a la posición boca abajo, extendiendo el brazo y pierna hacia donde se dará la vuelta. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Motora	En este periodo tu bebé amplía enormemente sus posibilidades de movimiento y coordinación, ofrecerle nuevos movimientos le estimula el desarrollo del lado izquierdo del cerebro.
Acuesta a tu bebé boca abajo sobre un rodillo o frazada enrollada, y ruédalo lentamente hacia los lados, enséñale a detener la caída de los brazos. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Motora y coordinación	Experimentar la sensación de poder caer desarrolla el sistema de protección y defensa, éste consiste en anteponer los brazos para soportar la caída.
Coloca a tu bebé boca abajo y pásale una sábana doblada a lo largo de su vientre, haz que se apoye en sus manos y rodillas para que se acostumbre a la posición de gateo, coloca juguetes delante de él. Déjalo avanzar si intenta hacerlo. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Motora y coordinación	El gateo es un proceso que constituye un gran avance para tu bebé, ya que lo prepara para posteriores aprendizajes permitiéndole autonomía.
Acuéstate boca arriba y coloca a tu bebé encima de tu pecho, tómalolo por las axilas para que se siente. Junta tu frente con la suya mientras le cantas y le hablas cariñosamente. Así te mira desde arriba, una visión a la que no estaba acostumbrado.	Coordinación y social	Este cambio de posición o ángulo al observar a las personas crea las nociones de "arriba", "abajo", "sobre" y "debajo". Quizás no comprenda aún las palabras, pero experimenta la sensación.
Con una sábana circular de colores juega con tu bebé y escóndanse debajo, mírense cuando estén dentro y dile sonriendo: "hola".	Coordinación y social	Le permite experimentar la sensación "sobre" y "debajo", pero esta vez activamente interviniendo al cambiar de posición al objeto.
Dale a tu bebé un recipiente mediano para que meta y saque objetos pequeños. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Fortalece el desarrollo de la coordinación motora fina.

*M*ami, recuerda:

Dame una alimentación variada y continúa dándome pecho cuantas veces te lo pida.

No me ofrezcas refrescos, aguas azucaradas, café ni té, ya que llenan mi estómago y evitan que coma alimentos que me aportan proteínas, vitaminas y minerales.

Si tengo sed, ofréceme el pecho o dame agua simple hervida o clorada.

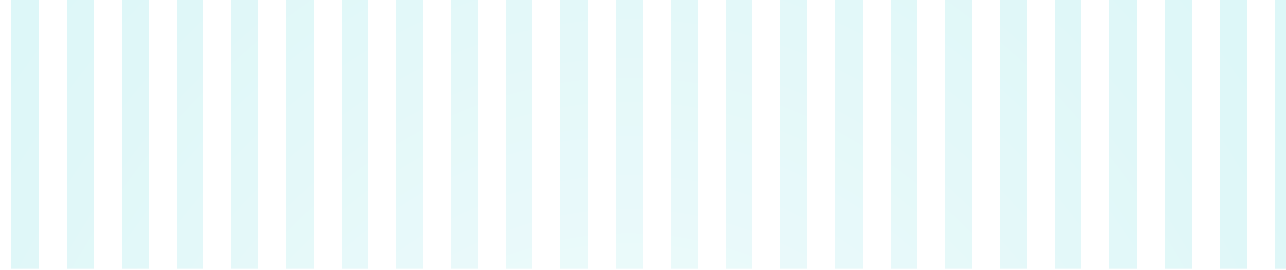
Necesito alimentos que me ayuden a crecer y a desarrollarme bien. Los alimentos que contienen mucha grasa y azúcar NO me ayudarán a crecer y pondrán en riesgo mi salud.



El primer corte de cabello de mi bebé

*Primera foto del corte
de cabello de mi bebé*

Fecha: _____



Sus primeros pasos

Del noveno al onceavo mes

*Ser mamá es uno de los trabajos mejor pagados,
ya que se paga con verdadero amor.*

Anónimo

Foto de tu bebé



Sus primeros dientes comenzaron a salir el día:

Fecha:

Mi pequeño gran tesoro

Durante este periodo la recomendación es que continúes dándole leche materna a tu bebé. Los bebés que reciben lactancia materna tienen menos y más leves infecciones de las vías respiratorias superiores (asma, neumonías e influenza).

- La leche materna sigue protegiendo el estómago de tu bebé, ya que ayuda a la formación de un tipo de flora intestinal que lo mantiene saludable.
- Conforme tu bebé vaya creciendo irá aumentando la cantidad, consistencia, variedad y número de veces que consume sus alimentos.
- Al seguir amamantando a tu bebé logras que desarrolle una personalidad más segura e independiente, y que mejore su desarrollo psicomotor, emocional y social.



*¡Dale lo mejor de ti para su futuro!
No olvides seguir amamantando a tu bebé.*

Recomendaciones para la alimentación complementaria de tu bebé del noveno al onceavo mes de edad

Noveno al onceavo mes

Alimentos picados.

- Carne, verduras, frutas y cereales
- Alimentos nuevos
Derivados de la leche: queso y yogur, además de huevo y pescado (si hay en la familia personas con alergia a ellos, introducirlos después de los doce meses de edad).
- Frecuencia: Tres a cuatro veces al día.
- Cantidad: Cinco o siete cucharadas por comida (aproximadamente 1/2 taza).

Hábitos saludables

- Coloca a tu bebé en una posición cómoda.
- Establece horarios de comida familiar.
- Ofrécele alimentos seguros que pueda tomar con las manos para promover que se alimente por sí mismo.
- Apaga la t.v. o cualquier otro dispositivo electrónico que distraiga su atención.

Aspectos a considerar

- Continúa ofreciéndole alimentos nuevos durante dos o tres días para identificar si los tolera.
- Empieza por darle poca cantidad y aumentala poco a poco, de acuerdo con la aceptación de tu bebé.
- Evita añadir azúcar, miel, sal, limón o algún aderezo al alimento de tu bebé.
- Ofrécele lactancia a libre demanda.



Cocina sano para tu bebé

Checa estos pequeños menús y ¡manos a la obra!

Lentejas con verduras en trocitos pequeños

Ingredientes

- ▶ 1/2 taza de lentejas
- ▶ 1/2 zanahoria pequeña
- ▶ 1/4 de taza de chícharos

Modo de preparación

Corta las zanahorias en trozos pequeños. Pon a cocer las lentejas con la zanahoria y los chícharos en una olla con agua hasta que se cuezan.

Pollo con arroz y verduras

Ingredientes

- ▶ 1 tomate
- ▶ 1/4 de zanahoria
- ▶ 1/2 calabaza
- ▶ 100 gr de pechuga de pollo
- ▶ 3 cucharadas de arroz

Modo de preparación

Pela las verduras, córtalas en pequeños trozos y pon a cocerlas en una olla con agua junto con el arroz, cuando estén listas agrega el pollo y deja que se cueza. Escurre y tritura todo ligeramente con un poco de agua de la cocción.



Zanahoria, elote y queso

1 taza

Ingredientes

- ▶ 1 taza de agua
- ▶ 1 zanahoria cortada en rodajas
- ▶ 1/4 de taza de granos de elote
- ▶ 1 trozo de apio de 5 cm de largo
- ▶ 1 cucharada de queso fresco desmoronado
- ▶ No adicionar sal o azúcar

Modo de preparación

Cocina a baño maría la zanahoria, los granos de elote y el apio durante 10 minutos y retíralos del fuego. Mezcla la zanahoria, el apio y la mitad de los granos de elote con un poco de líquido de la cocción en un procesador de alimentos hasta obtener un puré. Mezcla la papilla con el resto de los granos de elote e incorpora el queso desmoronado.

Pollo, lechuga y espinaca

1/2 taza

Ingredientes

- ▶ 35 gr de pechuga de pollo
- ▶ 1 cucharadita de cebolla picada
- ▶ 2 hojas de lechuga troceada
- ▶ 5 hojas de espinacas troceadas

Modo de preparación

Pon en el fuego un sartén antiadherente y asa el pollo por ambos lados, hasta que se dore ligeramente. Retira del fuego y resérvalo. Hierve 1 taza de agua con la cebolla en una cacerola pequeña, agrega las hojas de lechuga y de espinaca, y cócinelas por 2 minutos. Retíralas del fuego y escúrrelas. Muele las hojas y la cebolla con el pollo en un procesador de alimentos o en la licuadora.

Refrigerios saludables para tu bebé

Los refrigerios o colaciones son alimentos que se consumen entre comidas y son, generalmente, alimentos que los niños y las niñas consumen por sí mismos. Además, son fáciles de preparar.

Los refrigerios que puedes preparar pueden ser verduras o frutas, como las siguientes:

Manzana raspada: Lava y desinfecta una manzana, pela una parte o pártela y con una cuchara raspa la manzana, ofrécésela a tu bebé.

Zanahoria rallada: Lava y desinfecta una zanahoria pequeña, pélala y rállala con un rallador y ofrécésela a tu bebé.



Recuerda: Es importante comenzar con alimentos de sabor neutro, como las verduras (calabacita, zanahoria, chayote) y las frutas (manzana, pera).

- La leche materna sigue siendo el alimento más importante para tu bebé.
- Debes de continuar ofreciéndole lactancia hasta sus dos años de edad.
- Recuerda que el vínculo afectivo entre tú y tu bebé es muy importante para su desarrollo social.



*M*ami, recuerda que:

- *La lactancia es aún importante para mí, por eso no debes dejar de darme leche materna.*
- *La cantidad de alimentos que puedo comer en una comida depende del tamaño de mi estómago. Conforme yo vaya creciendo, el tamaño de mi estómago aumentará.*
- *Puedo comer alimentos más sólidos, por ejemplo trocitos pequeños de alimentos y alimentos que pueda tomar con la mano, como pedacitos de fruta.*
- *Debo recibir una alimentación variada y continuar tomando pecho.*



Consejos para fomentar una alimentación adecuada a partir del onceavo mes

En esta etapa los padres deberán:

- Ofrecer alimentos que pueda tomar con sus dedos, con cuchara o con tenedor, y que también pueda mastícarlos y tragarlos fácilmente.
- Ofrecer utensilios apropiados y ayudarlo cuando lo necesite.
- Hacer de las comidas un momento agradable para estar con su niño (a), estableciendo diálogos y contacto afectivo.
- Enseñar el nombre de los alimentos u objetos que se encuentran sobre la mesa.
- Hablar de cosas más allá de la comida, como las actividades diarias.

El niño/niña aprenderá a:

- Probar nuevos alimentos.
- Hacer cosas por sí mismo.
- Pedir ayuda y confiar en que sus padres van a ayudarlo cuando lo necesite.
- Comunicarse efectivamente y escuchará nuevas palabras.
- Ser escuchado y respetado porque sus sentimientos son importantes.



Signos para identificar el desarrollo de tu bebé del noveno al onceavo mes y recomendaciones

En esta etapa tu bebé golpea los objetos y las superficies, deja un objeto por otro, tira al suelo objetos y los sigue con la mirada, y hace intentos por dar sus primeros pasos con ayuda.

Puedes darte cuenta si tiene un desarrollo normal prestando atención a las siguientes actividades:

Signos de desarrollo adecuado	Signos de alarma
● Se pone de pie con apoyo. ● Camina sostenido bajo brazos. ● Toma objetos pequeños con participación del dedo pulgar. ● Encuentra objetos escondidos delante de él. ● Entiende cuando lo llaman por su nombre.	● No se mantiene sentado. ● No responde a sonidos cuando le hablan.

Los ejercicios de estimulación oportuna a esta edad permiten:

- Adoptar posición parado, sin apoyarse.
- Ayudar a iniciar el lenguaje.
- Comenzar a hacer garabatos en el papel o cualquier otro lugar.



Ejercicios de estimulación oportuna del noveno al onceavo mes

Actividad recomendada	Estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
Cuelga en la pared o puertas globos pequeños y moños de colores, sienta a tu bebé a la altura de ellos para que intente ponerse de pie, cuélgalos cada vez más arriba. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Motora	Refuerza la capacidad de ponerse de pie sosteniéndose únicamente del suelo.
Coloca al alcance de tu bebé pasas pequeñas para que pueda agarrarlas con sus dedos y enséñale a cómo colocarlas dentro de un recipiente. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Desarrolla la coordinación y capacidad de tomar en pinza y oponer por completo el pulgar.
Entrégale a tu bebé un juguete porta aros de plástico para que pueda retirarlos uno por uno e intente colocarlos nuevamente. Hazle una demostración para que pueda imitarlo. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Permite el desarrollo más fino de su capacidad de encaje.
Entrégale a tu bebé juguetes que produzcan diferentes sonidos. Dale uno por uno mostrándole cómo producir el sonido y deja que lo manipule por un momento; quítale uno y dale otro. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Permite reconocer los sonidos, distinguiendo la melodía, el timbre y la direccionalidad.
Perfora una lámina de foami con agujeros pequeños y de diferentes tamaños para que tu bebé meta sus dedos y mire a través de ellos. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Permite la exploración y vivenciar la situación de atravesar un objeto.
Entrégale a tu bebé una crayola y una hoja para que haga garabatos. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Le sirve como primer acercamiento a la escritura, ayuda a desarrollar su capacidad motora fina.



Los logros de mi bebé

Fecha: _____

Su primer año de vida

De los 12 a los 18 meses

*El único vínculo irrompible en la tierra
es el de una madre y su hijo(a).*

Adaptado de: <https://frasesbonitas.tv/frases-bebes/>

¡Mi primer año de vida!

*Foto de tu hijo(a)
en su primer año.*

Fecha:

¡Tu hijo(a) está totalmente integrado a la mesa familiar!

A partir de este momento tu hijo(a) hace cuatro comidas diarias, puede comer casi de todo e intenta hacerlo solito. Ahora sí es importante incorporarlo a las comidas familiares. La manera más adecuada de hacerlo es sentándolo en su sillita, por tres importantes razones:

- Físicamente, le mantiene la espalda derecha y evita que adopte malas posturas.
- Pedagógicamente, lo sitúa a la altura adecuada para ir aprendiendo comportamientos que hasta entonces desconocía (por ejemplo, cómo se maneja la cuchara, para qué sirve la servilleta), este es el primer paso para que pueda empezar a imitarlos y los vaya haciendo parte de su rutina.
- Emocionalmente, la sillita le da la oportunidad de comer con todos, algo que favorece su socialización, le ayuda a vencer posibles problemas de timidez y le demuestra, a diario, que ocupa un lugar único y exclusivo en su familia. Esto último fortalecerá su autoestima.



Recomendaciones para la alimentación complementaria de tu hijo(a) de los 12 a los 18 meses de edad

12 a 18 meses

Misma consistencia que los alimentos del resto de la familia, en caso de ser necesario ofrecerlos aplastados, picados o en pequeños trozos.

- **Alimentos:** Verduras, frutas, cereales, leguminosas, carnes, pescado y derivados de la leche.
- **Frecuencia:** Tres a cuatro comidas, de una a dos colaciones al día y lactancia a libre demanda.
- **Cantidad:** Seis a ocho cucharadas por comida (aproximadamente 3/4 de taza).



Signos para identificar el desarrollo de tu hijo(a) de 12 a 18 meses y recomendaciones

De los 12 a los 15 meses

Signos de desarrollo adecuado	Signos de alarma
● Camina algunos pasos de la mano. ● Se pone de pie solo.	● No camina con apoyo.

De los 16 a los 18 meses

Signos de desarrollo adecuado	Signos de alarma
● Camina solo. ● Mete objetos pequeños dentro de botellas u orificios pequeños. ● Agarra tres objetos a la vez. ● Hace garabatos en el papel.	● No dice palabras sueltas. ● No entiende orden verbal con mímica.



Ejercicios de estimulación oportuna de 12 a 15 meses

Actividad recomendada	Área de estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
Arrodíllate en el piso con tu hijo(a) parado frente a ti, tómallo de las manos o de la cintura y baila con él dando pasos hacia los lados y hacia atrás, puedes hacerlo con un poco de música o cantarle en voz alta. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación y social	Desarrolla la estimulación vestibular, la cual es un pequeño órgano, alojado al inicio del oído interno en cuyo interior se encuentran los receptores sensoriales del equilibrio, los que informan al cerebro sobre los diferentes cambios de posición y desplazamientos. Además refuerza los lazos afectivos.
Enséñale a tu hijo(a) cómo poner un cubo sobre otro, luego deja que lo haga solito. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Desarrolla la prensión y la coordinación viso manual.
Enséñale a tu hijo(a) cómo meter pequeños objetos, ya sean semillas o bolitas, dentro de una botella de plástico transparente. Deja que lo haga solito hasta que llene la botella. No dejes de observarlo para evitar que se los lleve a la boca.	Coordinación	Desarrolla la prensión y la coordinación viso manual, percibiendo las diferencias entre adentro y afuera.
Coloca una sábana en el piso y siéntate con tu hijo(a) sobre ella, pon a su alcance un recipiente grande lleno de harina y enséñale cómo llenar una taza agarrando la harina con las manos, luego realiza el proceso con arroz. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Estimula la percepción de sensaciones nuevas al sentir que lo que desea agarrar se le derrama de las manos, aprendiendo a solucionar problemas buscando o aprendiendo formas de cómo lograr el objetivo.
Dale a tu hijo(a) un trozo de plastilina suave de diversos colores para que la manipule. Enséñale a hacer formas simples, como bolitas, palitos o rollitos, para que él mismo pueda hacerlo, no te preocupes sino queda perfecto. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Motora y coordinación	Al trabajar constantemente con las manos y los dedos desarrolla la motricidad fina, ejercitándolos. Cuando inicie con los procesos de lectoescritura va a tener mayor facilidad en el manejo del lápiz, permitiendo el reconocimiento de las texturas.
Pon a caminar a tu hijo(a) alrededor de una habitación, colocando algunos obstáculos para que pase por debajo o por encima de ellos. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Estimula su cerebro para la resolución de problemas al evadir obstáculos o atravesarlos.

Ejercicios de estimulación oportuna de 16 a 18 meses

Actividad recomendada	Área de estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
Con tu hijo(a) intenta jugar a ponerse de pie, acostarse y sentarse. Háganlo al mismo tiempo y no olvides mencionar las órdenes al mismo tiempo que las realicen. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación, social y lenguaje	Ayuda a identificar los nombres de las posiciones que adopta, con base en la colaboración del juego.
Toma una hoja blanca y una crayola, marca en ella una raya y enséñale a tu hijo(a) para que intente hacerlo también. Lo importante es que intente hacerlo, no que salga perfecto.	Coordinación	Estimula el desarrollo de la motricidad fina, con el agarre del lápiz, preparándolo para la escritura.
Escribe en una hoja de papel con letras grandes el nombre de tu hijo(a) y léeselo varias veces enseñándole lo que escribiste. Así mismo le puedes ir enseñando sus juguetes y decirle: "éste es para (su nombre)", y deberá responder con tu ayuda: "yo soy" (su nombre)".	Social y lenguaje	Estimula el reconocimiento de sí mismo y su nombre, así como identificar que su nombre se escribe de una determinada forma.
Coloca en el piso un papel grande y con un frasco de pintura vegetal píntense las manos, muéstrale cómo dejar la huella de sus manos en el papel. Déjalo jugar con ello libremente, evitando que se lo coma.	Coordinación y lenguaje	Desarrolla la capacidad de creatividad, observará que al combinar colores crea uno nuevo y podrá diferenciarlos visualmente.
Perfora una lámina de foami con agujeros pequeños y de diferentes tamaños para que meta sus dedos y mire a través de ellos. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Permite la exploración y vivenciar la situación de atravesar un objeto.
En la habitación pon a caminar a tu hijo(a) colocando algunos obstáculos en el camino, por ejemplo una silla para que pase por debajo o almohadas para que trepe por encima.	Motora	Permite desarrollar la confianza, velocidad y agilidad respecto a su desplazamiento, estimulándolo a resolver problemas al confrontar un obstáculo.

Los primeros pasos para el comienzo de una gran aventura

Fuente: García, AP; cambiandomividahn.blogspot.mx

Foto de los primeros pasos
de tu bebé

¡Mis primeros pasos!

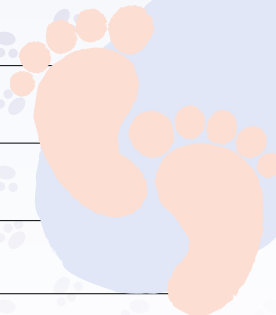
Mi bebé dio sus primeros pasos

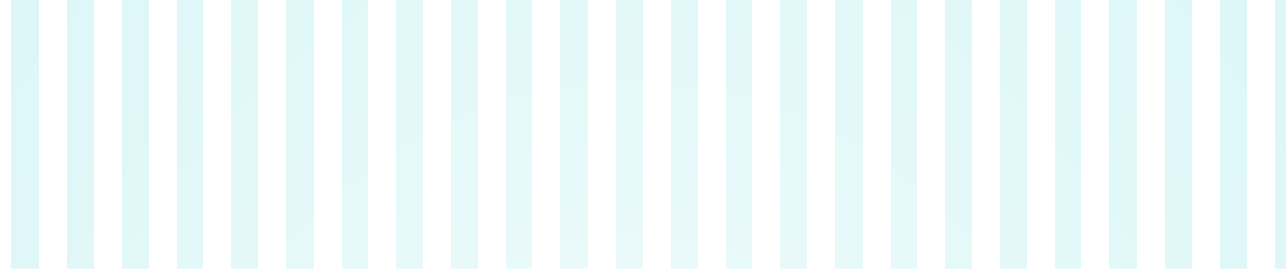
en _____

el día _____

con _____

Fecha: _____





Sus primeras palabras

De los 18 a los 24 meses



¡Mis primeras palabras!



Foto de tu hijo(a)

Mis primeras palabras fueron: _____

Fecha: _____

Tu hijo(a) comienza a decir sus primeras palabras

- Entre los ocho y 12 meses de edad tu hijo(a) comprende muchas de las palabras y acciones que dicen y hacen ustedes como padres.
- Inicia con pequeñas sílabas, como “ga”, “gu”, “ba”, “da”, “ma”.
- Podrá decir “mamá”, “papá”, “agua” y “bebé” sin darse cuenta, solo repite como por accidente, y cuando tú te emocionas al oírlo, se da cuenta que ha dicho algo.
- Para tu hijo(a), una palabra es un sonido que se refiere constantemente a la misma persona u objeto.
- No hay una edad exacta para que empiecen a decir palabras reconocibles, pero puede ser que cuando alcance su primer cumpleaños tenga un vocabulario de dos a tres palabras. Es más probable que el lenguaje de tu hijo(a) a los doce meses consista de una combinación de palabras incomprensibles.
- Es importante que ustedes como padres ayuden a su hijo(a) a identificar los nombres de personas, animales o cosas, y a repetirlas varias veces.



¡Disfruta esta etapa!



*M*ami, recuerda que:

Aunque ya cumplí 18 meses es muy importante que continúes con la lactancia, a pesar de que ya consuma alimentos sólidos.

Recomendaciones para la alimentación complementaria de tu hijo(a) de los 18 a los 24 meses de edad

- Ofrece los alimentos en porciones pequeñas y no lo obligues a terminar de comer si ya no lo desea.
- Sirve pequeñas porciones en su plato (una cucharada) y espera a que pruebe y pida comer más, te pedirá si quiere comer más.
- Jugar con la comida es una señal de saciedad, no lo obligues a comer más.
- Durar mucho tiempo para comer es normal. A esta edad necesitan mucho tiempo para hacerlo, es importante que no lo presiones para terminar los alimentos.
- Enséñale a saborear y masticar adecuadamente los alimentos.



Estos son algunos ejemplos de alimentos que NO debes darle a tu hijo(a) a esta edad porque podría ahogarse

Los alimentos pequeños, duros, pegajosos o resbalosos pueden bloquear el paso del aire y hacer que se ahogue.

Los alimentos a los que debes prestar mucha atención y cuidado, para prevenir el ahogo son:

- Palomitas de maíz.
- Salchichas.
- Zanahorias crudas.
- Papas fritas u otra fritura.
- Cacahuates, nueces o pasitas.
- Pollo o carne.

Debes cortar estos alimentos en pequeños trocitos para que tu bebé pueda masticarlos, evitando así que pueda ahogarse.

También es importante que evites darle:

- Paletas de dulce.
- Chicle.
- Caramelos.
- Chocolate.
- Gomitas.

Por ser pegajosos, estos alimentos pueden adherirse a la tráquea, ocasionando una situación de ahogo.

Recomendaciones

- No ofrecer de comer o tomar líquidos en el coche.
- Observar siempre a tu hijo (a) cuando esté con otros niños grandes y comiendo.
- No dar de comer o tomar líquidos cuando esté acostado o viendo la televisión.
- Evitar que coma mientras juega o corre.

Cocina sano para tu bebé

Checa estos pequeños menús y ¡manos a la obra!

Desayuno

- ▶ 1/4 de manzana en trocitos
- ▶ 1 huevo revuelto con ejotes (usar una cucharadita de aceite)
- ▶ 3 piezas de ejotes cortadas en rodajas pequeñas.
- ▶ 1/2 taza de leche
- ▶ 1/2 tortilla

Colación matutina

- ▶ 1/4 de melón en trocitos
- ▶ 2 almendras
- ▶ Agua simple

Comida

- ▶ 5 cucharadas de sopa de espinaca
- ▶ 1/2 pechuga de pollo asada (usar una cucharadita de aceite, sal y pimienta)
- ▶ 2 cucharaditas de garbanzo
- ▶ 1 ramito de brócoli hervido
- ▶ 1/2 tortilla

Colación vespertina

- ▶ 1/2 taza de yogur natural
- ▶ 1/4 de manzana

Cena

- ▶ 1/2 taza de leche
- ▶ 5 cucharaditas de avena cocida
- ▶ 5 uvas verdes



Receta de garbanzo

Ingredientes

- ▶ 400 gr de garbanzos cocidos
- ▶ 1 limón
- ▶ 3 cucharaditas de ajonjolí
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 70 ml de aceite de oliva
- ▶ 1 cucharadita de perejil
- ▶ 1/2 cucharadita de pimentón dulce (pimiento rojo en polvo)
- ▶ Una pizca de comino en polvo
- ▶ Una pizca de pimienta negra
- ▶ Una pizca de sal

Modo de preparación

- ▶ Pela el diente de ajo, retírale la parte central con un cuchillo (para disminuir su olor y que provoque gases intestinales,) y el resto cortarlo en trocitos
- ▶ Pon en el vaso de la batidora el diente de ajo en trocitos y el resto de los ingredientes, junto con un poco del caldo de los garbanzos cocidos previamente.
- ▶ Añade las especias: una cucharadita de perejil, 3 cucharaditas de ajonjolí, media de pimentón, una pizca de pimienta negra, una pizca de comino en polvo y de sal.
- ▶ Tritura todo hasta formar una pasta homogénea. Si queda muy espesa, agrega un poco más de caldo.
- ▶ Sirve en un recipiente y agrega un chorrito de aceite de oliva por encima, y un poco más de pimentón. Puedes acompañarlo con pan pita o verduras crudas.



Signos para identificar el desarrollo de tu hijo(a) de 18 a 24 meses y recomendaciones

De los 18 a los 21 meses

Signos de desarrollo adecuado

- Arroja y patear la pelota.
- Sostiene la cuchara para comer.
- Conoce su ropa o zapatos.

Signos de alarma

- No intenta subir ni bajar escaleras.
- No entiende el orden verbal con mímica.
- No intenta formar torres.

De los 22 a los 24 meses

Signos de desarrollo adecuado

- Dice por lo menos 6 palabras.
- Construye torres de tres piezas.
- Imita algunas palabras.
- Nombra objetos.
- Avisa con palabras cuando quiere algo.

Signos de alarma

- No corre.
- No patear la pelota.
- No hace garabatos.
- No une palabras para formar frases.

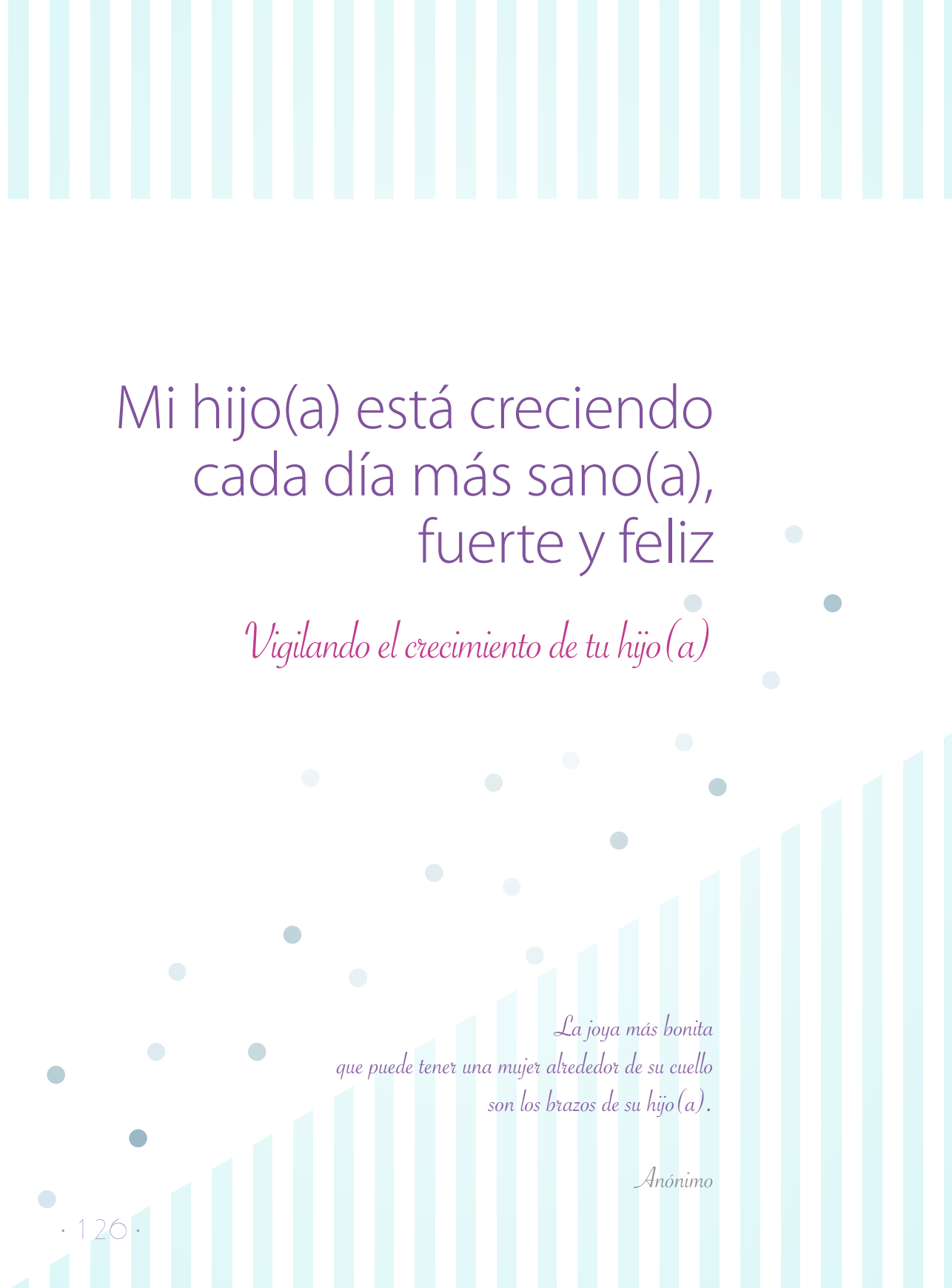
Ejercicios de estimulación oportuna de 18 a 22 meses

Actividad recomendada	Área de estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
Coloca a tu hijo(a) sobre tus pies, para que sienta seguridad y apoyo, y enséñale a caminar hacia atrás y hacia el lado.	Coordinación	Refuerza su capacidad de orientación y estimula su desarrollo motor.
Dale a tu hijo(a) unas botellas de plástico con tapa rosca y muéstrale como destaparla, anímalo a hacerlo solo, puedes colocar adentro unas semillas para que se interese por destaparlas. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación y motora	Desarrolla su habilidad motora y fina.
Dale a tu hijo(a) un rompecabezas de tres piezas, donde pueda unir la cabeza con el tronco y las piernas. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Estimula al cerebro mediante la asociación de objetos para complementar formas.
Para formar torres una y otra vez, entrégale a tu hijo(a) cubos, latas o cajas. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Estimula la noción del equilibrio respecto a los objetos.
Toma dos vasos de plástico y llena uno de ellos con agua, haz que tu hijo(a) pase el agua al otro vaso, puedes hacer lo mismo con semillas en vez de agua. No te preocupes si al principio lo derrama, poco a poco lo irá controlando. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Desarrolla la noción de precisión en sus movimientos para cumplir con un objetivo.
Muéstrale a tu hijo(a) cómo expresar emociones, usa diferentes máscaras y pídele que juntos las imiten, sólo si desea hacerlo, no lo fuerces.	Social y lenguaje	Ayuda a que realice con naturaleza la expresión de emociones y más adelante no tienda a reprimirlas.

Ejercicios de estimulación oportuna de 23 a 24 meses

Actividad recomendada	Área de estimulación	¿En qué ayuda a mi bebé?
De un extremo a otro de la habitación coloca una cuerda de la que cuelguen globos, ubícalos a una altura un poco mayor del alcance de tu hijo(a), enséñale a saltar para poder alcanzarlos. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Motora	Refuerza sus habilidades para saltar y caer sin perder el equilibrio.
Muéstrale a tu hijo(a) cómo ensartar cuentas de tamaño mediano en un hilo, usando una aguja punta roma para formar un collar. Acompáñalo en todo momento de la actividad, pero permítele hacerlo solito. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación y motora	Incrementa su habilidad motora fina y da las primeras ideas lógico matemático al hacer agrupaciones.
Enséñale a tu hijo(a) a caminar de puntitas, mientras lo hace puedes contarle un cuento haciendo mímica, para que te imite.	Motora y lenguaje	Desarrolla su coordinación y equilibrio ayudando a detectar y corregir problemas de pie plano o semi plano, también lo ayuda a la comprensión de ordenes sencillas, colaboración en los juegos e imitación.
Dale a tu hijo(a) un vaso de agua casi lleno y pídele que lo lleve de un lugar a otro y cuando lo haga que lo pase a otro vaso.	Coordinación	Desarrolla su capacidad de equilibrio al mover objetos y moverse al mismo tiempo.
Muéstrale a tu hijo(a) dos grupos de láminas de objetos, uno con más objetos y el otro con menos para que distinga entre más y menos, y de la misma forma para grande y chico.	Lenguaje	Estimula su razonamiento lógico matemático, comenzando a diferenciar los objetos por tamaño y cantidad.
Coloca una hoja blanca sobre una lámina de unicel, con un punzón enséñale a tu hijo(a) a hacer agujeros en el papel. Luego de ello hazle notar, a través del tacto, la textura suave del papel antes de los agujeros y la textura áspera después de ellos. Haz esta actividad durante 10 minutos.	Coordinación	Permite experimentar cómo su actividad con el objeto puede hacer que éste cambie de textura suave a áspera.





Mi hijo(a) está creciendo
cada día más sano(a),
fuerte y feliz

Vigilando el crecimiento de tu hijo(a)

*La joya más bonita
que puede tener una mujer alrededor de su cuello
son los brazos de su hijo(a).*

Anónimo



Coloca una foto de tu bebé
haciendo su actividad preferida

¡Mi actividad preferida!

Lo que más le gusta hacer a mi bebé es

con

Fecha: _____

Tablas de crecimiento

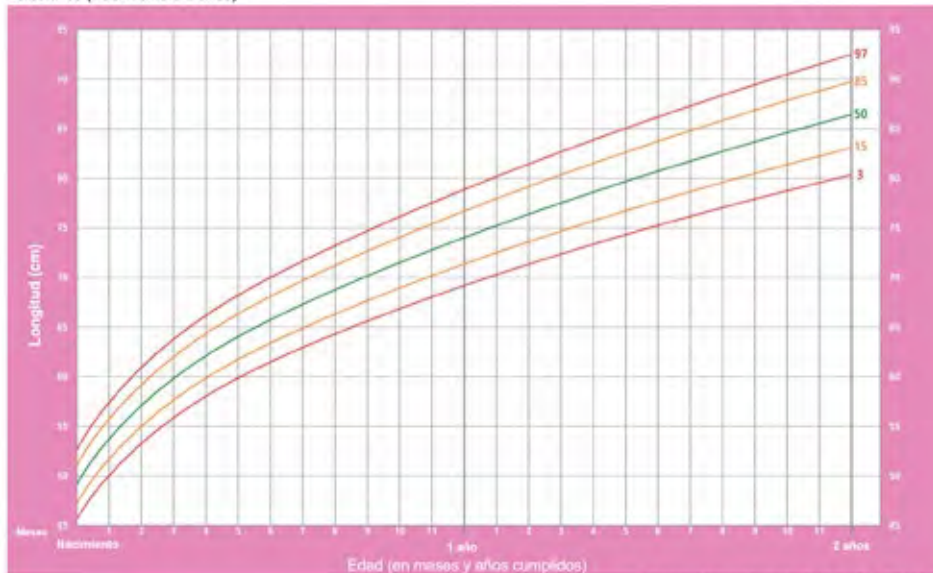
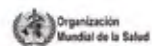
Es importante evaluar constantemente el crecimiento de tu bebé para que puedas identificar a tiempo cualquier problema relacionado con su nutrición y salud.

Las tablas de crecimiento sirven para medir y evaluar el crecimiento de tu bebé, con ellas se compara su altura y su peso con otros niños saludables, con el fin de saber si está creciendo y logrando de manera normal un peso saludable.



Longitud para la edad Niñas

Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la longitud Niñas

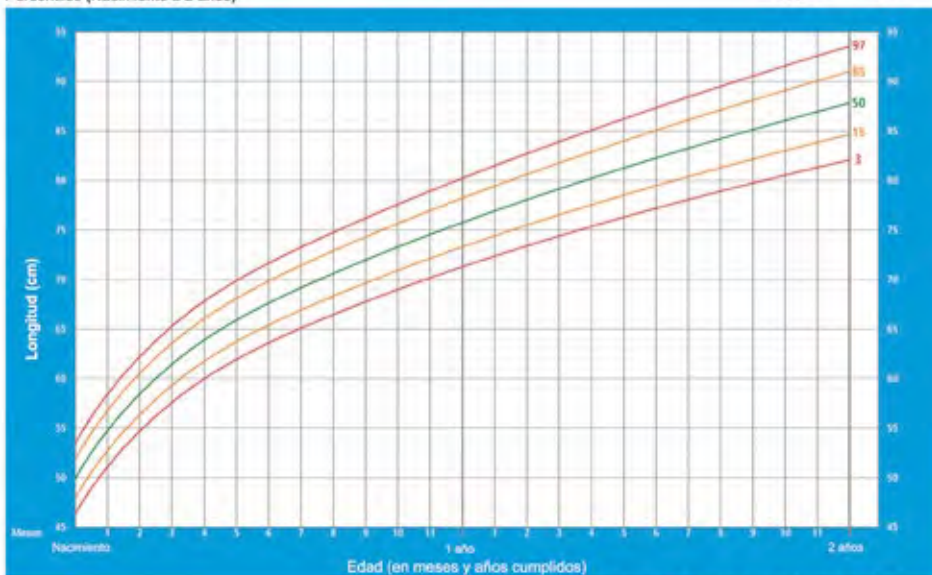
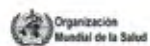
Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Longitud para la edad Niños

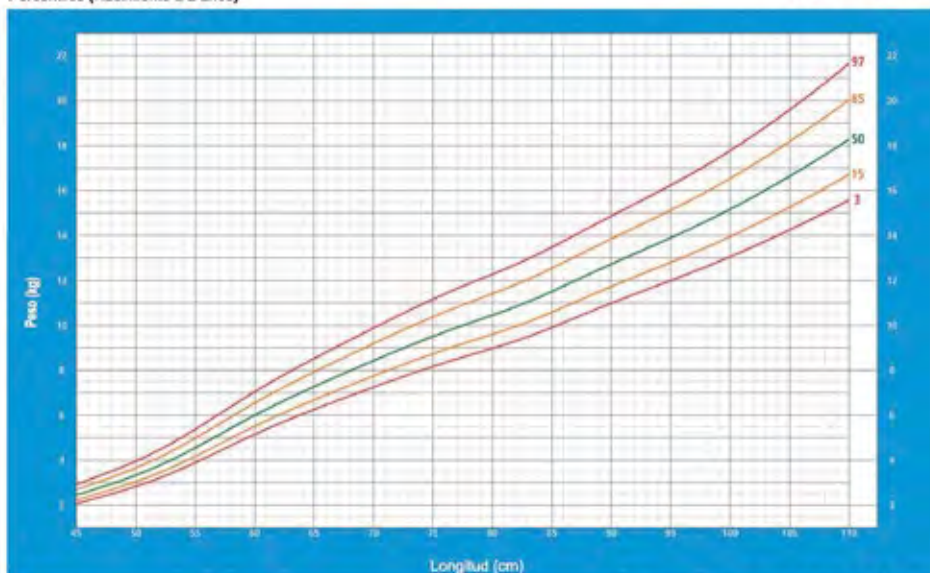
Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la longitud Niños

Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS



Foto de tu hijo(a)

Mes **1**



Foto de tu hijo(a)

Mes **2**



Foto de tu hijo(a)

Mes **3**



Foto de tu hijo(a)

Mes **4**



Foto de tu hijo(a)

Mes **5**



Foto de tu hijo(a)

Mes **6**



Foto de tu hijo(a)

Mes **7**



Foto de tu hijo(a)

Mes **8**



Foto de tu hijo(a)

Mes **9**

Foto de tu hijo(a)

Mes **10**

Foto de tu hijo(a)

Mes **11**

Foto de tu hijo(a)

Mes **12**



*Hijo(a) crecerás hasta el punto
en que ya no podré tenerte en mis brazos,
pero siempre habrá espacio para ti en mi corazón.*

Anónimo

Foto favorita con tu hijo(a)

El día en que te conviertes en madre, empieza una vida de dormir poco, menos o nada, te falta el tiempo para todo y dejas de usar tus cremas, se acabaron los largos baños, comienzas a vestirme con prisa sin mirar para el armario, los escaparates que te gustan son los que tienen cosas para tu bebé, echas de menos aburrirte o dormir de un tirón una noche entera, y ya no viajas con una mini maleta, pero entonces... tu bebé te mira y su carita, sus manitas, su olor y esa ternura, te recuerdan que tu vida es diferente pero maravillosa, y que no existe un mundo más perfecto que éste en el que vivís los dos.

Referencias

- Organización Mundial de la Salud. Lactancia materna [internet]. [Sin lugar de publicación]: OMS, 2015 [sin fecha de actualización; citado el 20 de octubre de 2015 a las 15:10 horas]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/nutrition/breastfeeding/es/
- Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre la lactancia materna [internet]. [Sin lugar de publicación]: OMS, 2014 [actualizado en febrero de 2014; citado el 20 de octubre de 2015 a las 15:10 horas]. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>
- Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales [internet]. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2012 [citado el 20 de octubre de 2015 a las 15:10 horas]. [Cerca de 197p]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
- González de Cosío T, Escobar-Zaragoza L, González-Castell LD, Rivera-Dommarco JA. Prácticas de alimentación infantil y deterioro de la lactancia materna en México. *Salud Publica Mex*. 2013;55(supl 2):S170-9.
- Horton S, Alderman H, Rivera-Dommarco JA. Hunger and Malnutrition. En: Lomborg B (ed.) *Global Crises, Global Solutions: Costs and Benefits*. 2da ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2009. p. 305-33.
- CDC Division of Nutrition and Physical Activity: Research to Practice Series No. 4. Does breastfeeding reduce the risk of pediatric overweight? Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, 2007.
- Cohen R, Mrtek MB, Mrtek RG. Comparison of maternal absenteeism and infant illness rates among breast-feeding and formula-feeding women in two corporations. *Am J Health Promot*. 1995;10(2):148-53.
- Leon-Cava N, Lutter C, Ross J, Martin L. Quantifying the benefits of breastfeeding: a summary of the evidence. The Linkages Project. Washington DC: Pan American Health Organization, 2002 [citado 2012 noviembre 7]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2011/benefitsLM.pdf>
- Bartick M, Reinhold A. The Burden of Suboptimal Breastfeeding in the United States: A Pediatric Cost Analysis. *Pediatrics*. 2010;125:e1048. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-1616>
- Horta BL, Bahl R, Martines JC, Victora CG, World Health Organization. Evidence on the long-term effects of breastfeeding Systematic reviews and meta-analysis. Suiza: OMS, 2007.
- Kramer MS, Matush L, Vanilovich I, Platt RW, Bogdanovich N, Sevkovskaya Z, et al. Effects of prolonged and exclusive breastfeeding on child height, weight, adiposity, and blood pressure at age 6.5 y: evidence from a large randomized trial. *Am J Clin Nutr*. 2007;86(6):1717-21.
- Corvalán C, Uauy R, Stein AD, Kain J, Martorell R. Effect of growth on cardio-metabolic status at 4 y of age. *Am J Clin Nutr*. 2009;90(3):547-55.
- Instituto Nacional de Salud Pública. Marco teórico, metodología y principales hallazgos de la Investigación Formativa del plan de comunicación y capacitación de la Estrategia Integral de Atención a la Nutrición "EslAN": Anexo 1. Sin año. 55p.

- Newburg DS, Woo JG, Morrow AL. Characteristics and potential functions of human milk adiponectin. *J Pediatr*. 2010;156(suppl 2): S41-6.
- Picó C, Oliver P, Sánchez J, Miralles O, Caimari A, Priego T, Palou A. The intake of physiological doses of leptin during lactation in rats prevents obesity in later life. *Int J Obes (Lond)*. 2007;31(8):1199-206.
- Vásquez-Machado M, Ulate-Montero G. Regulación del peso corporal y del apetito. *Acta Méd Costarr*. 2010;52(2).
- Rasoamanana R, Darcel N, Fromentin G, Tome D. Nutrient sensing and signalling by the gut. *Proc Nutr Soc*. 2012;71:446-55.
- Aponte Y, Atasoy D, Sternson SM. AGRP neurons are sufficient to orchestrate feeding behavior rapidly and without training. *Nat Neurosci*. 2011;14(3):351-5.
- Xu B, Kalra PS, Farmerie WG, Kalra SP. Daily changes in hypothalamic gene expression of neuropeptide Y, galanin, proopiomelanocortin, and adipocyte leptin gene expression and secretion: effects of food restriction. *Endocrinology*. 1999;140(6):2868-75.
- Adamo KB, Wilson SL, Ferraro ZM, Hadjiyannakis S, Doucet E, Goldfield GS. Appetite sensations, appetite signaling proteins, and glucose in obese adolescents with subclinical binge eating disorder. *ISRN Obes*. 2014:312826.
- Nigro E, Scudiero O, Monaco ML, Palmieri A, Mazzarella G, Costagliola C, et al. New insight into adiponectin role in obesity and obesity related diseases. *Biomed Res Int*. 2014:658913.
- Blüher M, Mantzoros CS. From leptin to other adipokines in health and disease: facts and expectations at the beginning of the 21st century. *Metabolism*. 2015;64(1):131-45.
- Ministerio de Agua, Viceministerio de Servicios Básicos (Bolivia). Guía de Desarrollo Comunitario: Monitoreo y Evaluación del Impacto en la Salud de la Población. Bolivia: Ministerio de Agua, 2008. 85p. Disponible en: <http://www.anesapa.org/wp-content/uploads/2014/12/GUIA6.pdf>
- Ulin PR, Robinson ET, Tolley EE. Investigación aplicada en salud pública: métodos cualitativos. Washington, DC: OPS, 2006. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/729/9275316147.pdf?sequence=1>
- León-Rubio JM, Medina-Anzano S, Barriga-Jiménez S, Ballesteros-Regaña A, Herrera-Sánchez IM. Psicología de la salud y de la calidad de vida [internet]. Barcelona: Editorial UOC, 2004 [citado el 7 de octubre de 2015 a las 10:18]. 195p. Disponible en: <https://www.worldcat.org/title/psicologia-de-la-salud-y-de-la-calidad-de-vida/oclc/57058206>
- Romero-Velarde E, Villalpando-Carrión S, Pérez-Lizaur AB, Iracheta-Gerez ML, Alonso-Rivera CG, López-Navarrete GE, et al. Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. *Bol Med Hosp Infant Mex* [internet]. 2016 [citado el 10 de abril de 2017]; 73(5):338-56. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665114616301022>

*Un regalo de salud
para la vida*

APRENDIENDO
A AMAMANTAR
Y ALIMENTAR
A MI BEBÉ

Se terminó de imprimir en enero de 2020.
La edición consta de 500 ejemplares y estuvo al cuidado
de la Subdirección de Comunicación Científica y Publicaciones
del Instituto Nacional de Salud Pública.