

ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO HASTA LOS 4-6 MESES



LACTANCIA MATERNA



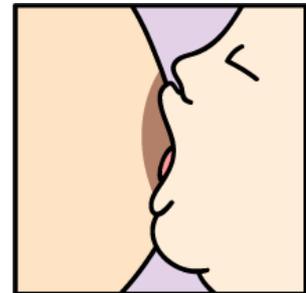
La leche materna, es **el alimento ideal** para el lactante **durante los primeros seis meses de vida**. Solo precisa suplementarse con vitamina D. Amamantar es beneficioso tanto para el niño como para la madre.

Son necesarios un **buen entendimiento** entre la madre y el niño, **paciencia** y una **buena predisposición**. El niño **debe de ponerse al pecho lo antes posible tras el nacimiento** y evitar, salvo prescripción médica, cualquier otro alimento o bebida, e incluso también chupetes, en las primeras semanas.

TÉCNICA DEL AMAMANTAMIENTO:

1º Lavarse las manos con agua y jabón.

2º La mamá se colocará en una **posición cómoda**, con la espalda bien apoyada y recta, en un ambiente relajado. Poner al bebé en **posición semisentada**. Esta es la posición más habitual para dar el pecho, pero existen otras diferentes y opcionales que pueden ser recomendables en determinadas circunstancias. Puede facilitar comprimir suavemente el pecho por encima de la aréola para que quede libre la nariz del niño. Este tendrá **toda la aréola (y no solo el pezón) dentro de la boca, con el labio inferior hacia afuera**.



3º La succión no debe ser dolorosa. Si es así, **la causa más frecuente es que el niño esté mal cogido** al pecho.

Suelen tomar de los dos pechos en cada toma, como orientación general unos 10-15 minutos por pecho, pero es muy variable entre lactantes y entre tomas del mismo lactante. Empezar en cada toma por el que terminó la última vez. No es infrecuente que pueda saciarse con un solo pecho. En mitad y al final de la toma puede querer eructar, se lo facilitaremos poniéndolo derecho y ayudándole dando palmaditas en la espalda o masajeando suavemente por debajo del esternón.

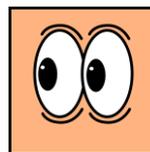
La alimentación debe ser a demanda, es decir, cuando el lactante pida. Con el tiempo el lactante suele regular su horario (tomas cada 2-3 horas) e incluso realizará una pausa nocturna más prolongada, aunque no todos se comportan igual ni es infrecuente que no lo hagan.

Si la madre tiene leche en abundancia o tiene que ausentarse, puede extraérsela manualmente o con un sacaleches. Puede administrarse inmediatamente o **guardarla** en un recipiente estéril **en la nevera**, para consumir en menos de 48 horas, **o en el congelador**, para consumir hasta en 3 meses o más. Se puede administrar, si es necesario, mediante biberón, jeringuilla, taza o vasito tras calentamiento lento *al baño María* o en microondas a potencia leve-moderada. Comprobar siempre la temperatura de la leche antes de administrarla, dejando caer unas gotas sobre el dorso de nuestra mano o antebrazo. La leche congelada es mejor descongelarla mediante su paso a nevera unas horas antes de su administración.

La madre lactante tomará una dieta sana, equilibrada y variada. Debe excluirse el tabaco, el alcohol y las bebidas estimulantes. No deben tomarse medicamentos salvo consulta previa con su médico sobre los permitidos.

Cuando surjan dudas o problemas hay que contactar con el/la pediatra, la enfermería pediátrica y/o acudir a un **taller de lactancia**.

¡A SABER!



Es importante tener en cuenta las **señales de hambre y saciedad del niño**. Cada lactante **tiene un ritmo diferente de horario de tomas y cantidad de estas**.

Las tablas de crecimiento sirven de referencia, pero siempre teniendo en cuenta las **circunstancias individuales**.

En niños sanos nacidos a término, el **aumento de peso semanal aproximado, aunque muy variable**, suele ser entre **150 a 250 gramos durante el primer y segundo mes**, y entre **100 a 200 gramos durante el tercer y cuarto mes**. Después el aumento semanal irá siendo menor.



Se recomienda a todos los lactantes la suplementación diaria con vitamina D, hasta por lo menos el año de vida.

Los lactantes amamantados no precisan tomar nada más, pero a partir de unas semanas de edad puede ofrecérseles **agua** entre las tomas de leche, especialmente en los meses calurosos. No es raro que la rechacen. La aceptarán cuando empiecen a tomar otros alimentos.