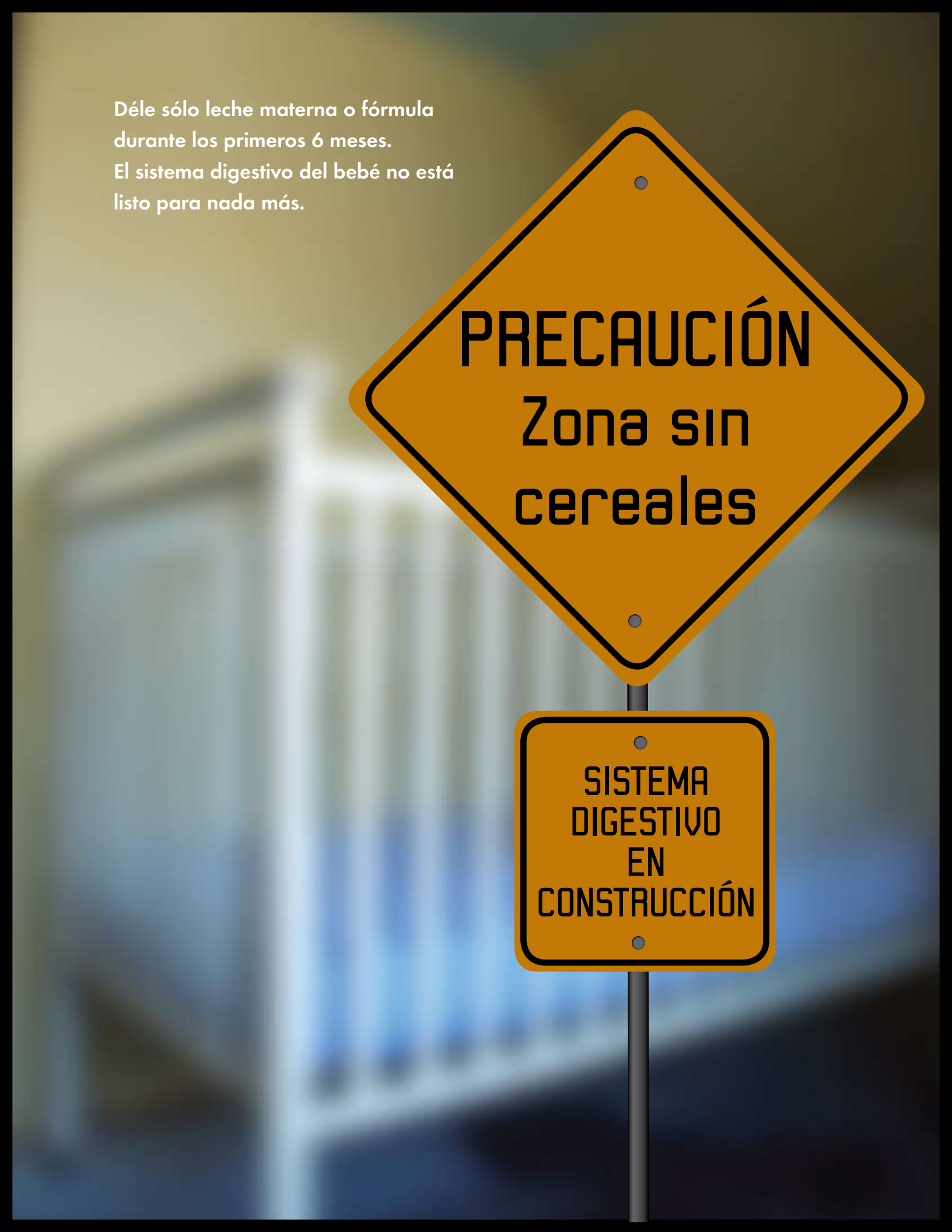
Déle sólo leche materna o fórmula durante los primeros 6 meses.
El sistema digestivo del bebé no está listo para nada más.
PRECAUCIÓN
Zona sin cereales
SISTEMA DIGESTIVO EN CONSTRUCCIÓN

¡Bienvenido, bebé! (¿¡Y AHORA, QUÉ?!)

En los primeros seis meses de la vida de su bebé, hay muchas "primeras veces". La primera sonrisa. La primera risa. Quizá, incluso, el primer diente. En este período, también, las madres primerizas y las experimentadas por igual tienden a hacerse muchas preguntas acerca de la alimentación de sus bebés.

A continuación presentamos una lista de preguntas frecuentes acerca de qué y cuándo darles de comer a los bebés de 0 a 6 meses de edad.

¿Qué debo darle de comer a mi bebé?

La leche materna o la fórmula fortificada con hierro satisfacen todas las necesidades de su bebé durante los primeros seis meses.

¿Qué sucede con los cereales? ¿No necesita un bebé grande algo más que sólo leche materna o fórmula?

Independientemente del tamaño del bebé, su sistema digestivo no está suficientemente maduro para nada más que leche materna o fórmula hasta que tenga alrededor de seis meses de edad. Los bebés grandes siguen el mismo tiempo de desarrollo que los bebés más pequeños; sus sistemas digestivos aún están inmaduros y no pueden procesar los alimentos sólidos. Pueden beber más leche materna o fórmula, que les proporcionarán calorías adicionales.

A mis otros niños les di cereales a las seis semanas y no les hizo daño. Por cierto, lo sugirió el médico. ¿Qué ha cambiado?

Las nuevas investigaciones indican que introducir sólidos demasiado temprano en el sistema digestivo del bebé puede causar una variedad de alergias e intolerancias a los alimentos.

¡Estoy tan cansada! ¿Ayudará una pequeña cantidad de cereal en el biberón a que mi bebé duerma toda la noche?

Los bebés dormirán toda la noche cuando estén listos. El cereal no ayudará y puede ser dañino, ya que puede hacer que el bebé se ahogue.

¿Cómo sabré cuándo mi bebé esté listo para los cereales?

¿No es sorprendente ver cómo los bebés les "hablan" a sus madres antes de decir palabras? Estas son algunas señales de que su bebé está listo para algo más que sólo leche materna o fórmula:

- Buen control de la cabeza.
- Abre la boca cuando ve una cuchara.
- Acepta alimentos con la cuchara y los mueve hacia dentro de su boca.
- Usa la mandíbula para "masticar".
- Sostiene los objetos con toda la mano.

reformar una antigua tradición

"Mi madre portuguesa tiene la tradición grabada en la mente. Cuando tuve a mi primer bebé, quería mezclar cereales con la leche y dárselos a mi hija en un biberón. Decía que 'Era la tradición'.

Pero mi médico me había advertido que el estómago de un bebé no puede digerir los cereales antes de los seis meses de edad. Y que darle cereales antes de esa edad no sólo significaría luchar contra el sobrepeso toda la vida, sino que también causaría futuras alergias y otros problemas. Le expliqué esto a mi mamá, pero se quedaba preocupada. Seguía creyendo firmemente en la tradición de que un bebé gordo es un bebé saludable, y mi hija era delgada. Por eso se preocupaba.

No hay palabras mágicas que me hayan ayudado a resolver el problema. Le dije a mi madre una y otra vez, tranquilizándola, que mi hija estaba creciendo a un ritmo saludable. Le mostré el peso de mi hija y las tablas de crecimiento. Le dije que el médico decía que su peso era perfectamente normal. Incluso conté los pañales sucios para que pudiera ver que todo estaba bien. A medida que pasó el tiempo, mi madre mencionaba el cereal para el biberón cada vez menos a menudo, y parecía confiar en mi médico y en mí.

La tradición es muy poderosa. Si bien mi herencia es muy importante para mí, pensar que un bebé gordo es un bebé saludable es una tradición. Y no quiero transmitírsela a mi bella hija".

Carla y su hija

WIC
1-800-942-1007

Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición
Departamento de Salud Pública de MA
TDD/TTY: 617.624.5992 • **www.mass.gov/wic**
"Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios".

BUENOS ALIMENTOS y MUCHÍSIMO MÁS

Fotografía de Michael Young www.yamstudio.com

TH01 - SP 12/06