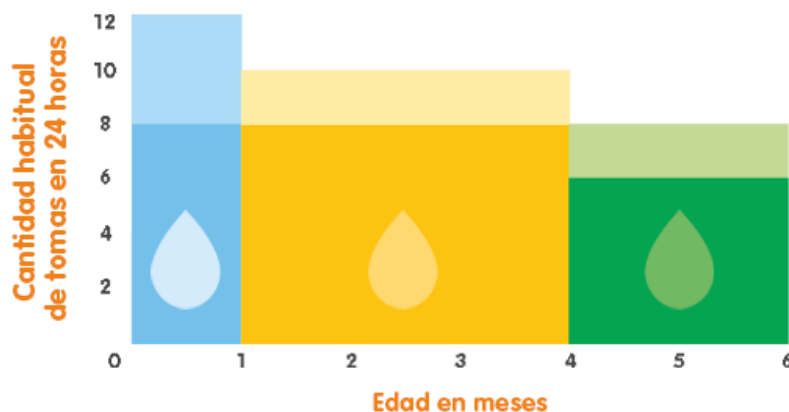


¿Cada cuánto y cuánta leche toma un recién nacido?

Seis cosas que debes saber sobre la alimentación de tu bebé durante los primeros 6 meses. 1. La alimentación del bebé sufrirá cambios diarios. Cada bebé es único y lo que es normal un día puede ser distinto al siguiente. Los bebés comen siempre que tengan hambre. No hay un número exacto de veces al día ni una respuesta concreta a cuánta leche toma un recién nacido. 2. No sigas un horario en la alimentación del bebé. Como madre, enseguida irás conociendo las señales de hambre de tu bebé; ságuelas para alimentarlo. Aunque la frecuencia de las tomas disminuya según vaya creciendo, puede que siga sin respetar un horario. Aliméntalo a tu bebé cuando muestre que tiene hambre y para cuando dé señales de saciedad. Durante el primer mes, despierta a tu bebé para darle de comer si han pasado más de cuatro horas desde la última toma. Durante los cinco meses siguientes, aliméntalo solo cuando el bebé te dé señales de hambre. 3. ¿Cuánta leche toma un recién nacido? Deja que él decida. Los estudios demuestran que los bebés amamantados comen más a menudo en sus primeras semanas de vida. Conforme vayan creciendo, el número de tomas irá disminuyendo cada día. En general, seguirán consumiendo la misma cantidad de leche materna al día, aunque se harán en menos tomas. 4. Confía en el instinto de alimentación de tu bebé.

Patrones típicos de alimentación

Los estudios muestran que los bebés amamantados se alimentan más a menudo en sus primeras semanas de vida. A medida que crecen, el número de tomas diarias puede disminuir.



5. Evita las presiones. Si estás dando el biberón con tu leche materna, no presiones al bebé para que lo apure. Recuerda que los bebés siempre saben cuánto necesitan comer. 6. Empieza poco a poco. Empieza con el biberón más pequeño y, si tu bebé sigue teniendo hambre, añade un poco más de leche. Así no lo sobrealimentarás y tampoco desperdiciarás tu leche. Un estudio científico recoge que los bebés de dos meses que toman leche en biberones de 180 ml (6oz) suelen estar sobrealimentados frente a los bebés que la toman en biberones de 120 ml (4oz).

Biberón: qué hacer y qué no

¿Le das a tu bebé leche materna en biberón?
Sigue siempre las señales de hambre y saciedad de tu bebé.



✓ **Sigue siempre las señales de hambre y saciedad de tu bebé.**



✗ **No añadas nada al biberón**, ni siquiera cereales, agua u otras bebidas. Solo necesita tu leche.



✓ **Deja que tu bebé decida cuándo no quiere más. Si no apura un biberón, está siguiendo su apetito, algo que puede ayudarlo a mantener un peso sano desde la infancia.**



✗ **No hagas el agujero de la tetina más grande** porque acabará bebiendo demasiado y muy rápido, y podría ahogarse.



✓ **Sujeta el biberón y supervisa todas las tomas. Nunca dejes el biberón apoyado sobre algo para que se alimente solo, ya que no podrá eructar y corre el riesgo de ahogarse.**



✗ **No acuestes al bebé con el biberón.** Además de aumentar el riesgo de infección de oídos y atragantamiento, puede ser perjudicial para sus dientes. Los azúcares naturales de la leche materna pueden acumularse en las encías (y más tarde en los dientes), y atraer bacterias que provocan caries.