

Nutrición Pediátrica

La alimentación del Infante

La nutrición durante los primeros años de vida es crucial para el desarrollo integral y óptimo del ser humano. Estos años están caracterizados por un período de rápido desarrollo y crecimiento tanto físico como social y la calidad de la nutrición recibida se ve reflejada en la salud y bienestar a lo largo de la vida.

Una lactancia efectiva

La lactancia exclusiva es la forma de alimentación predilecta para todos los infantes hasta los 6 meses. Si estas amamantando tu bebé responde a las señales de hambre rápidamente ya que esto promueve una experiencia positiva con el proceso de alimentación. El llanto puede ser una de las últimas señales de hambre, lo que puede ocasionar que el niño se canse y dificulte que se pegue adecuadamente.

Lacta a tu bebé aproximadamente 8 veces al día según las señales de hambre que demuestre.

Lacta en una posición adecuada, de esta forma se evitan riesgos de asfixia, molestia e infecciones de oído. Sin importar la posición elegida, la lactancia debe ser una experiencia que no cause dolor a la madre. Si presenta dolor o laceraciones en los pezones puede deberse a que el niño se está pegando incorrectamente.

Asegúrese de que el infante agarre el pezón correctamente para evitar laceraciones, dónde toda la boca del infante cubre el pezón y sobresalen los labios.



Alimenta de un seno hasta que el infante libere el pezón, se duerma o cuando el seno se sienta vacío.

Cuando sientas que la fuerza de succión del infante disminuye, comprime suavemente tus senos para aumentar el estímulo.

Trate de que el infante vacíe completamente un seno en cada alimentación y luego ofrezca el otro seno. Aunque es posible que no se alimente del otro seno.

Alterne el seno con el que empieza a amamantar en cada alimentación.

Una forma de saber si el bebé se está alimentando adecuadamente es si moja 6 pañales y hace 3 o más evacuaciones amarillas y suaves después del quinto día de nacido.

Los infantes amamantados exitosamente no necesitan suplementación de líquidos ya que esto puede crear sensación de saciedad y puede interferir con el proceso de lactancia.

No dudes en buscar ayuda de un profesional en caso de que tengas dificultades para amamantar a tu bebé. También puedes beneficiarte de los grupos de apoyo de lactancia.

La frecuencia de alimentaciones de los infantes amamantados es mayor que las de los infantes alimentados con fórmula (leches maternizadas), por lo que no debes pensar que el bebé se está quedando con hambre o que la producción de leche materna no es suficiente para satisfacer las necesidades del infante. Recuerda que la leche materna es el alimento predilecto para el infante, debido a sus reconocidos beneficios que incluyen aumento en la función gastrointestinal e inmune además del potencial impacto en el sistema neurológico y prevención de enfermedades crónicas de salud en la niñez.

Recomendaciones para alimentar a los infantes utilizando botellas

Durante los primeros meses asegúrese de mantener al infante en una postura semi-sentado. Este es el mismo ángulo que tendría en un cargador o asiento protector.

Para prevenir o reducir riesgo de asfixia y molestias no se debe dejar al infante tomando la botella solo.

Introduzca un vaso con tapa aproximadamente a los 6 meses para reducir el uso de la botella y trate de eliminar la botella completamente entre los 12 y 14 meses.