

DANDO PECHO POR MÁS DE 6 MESES

Dar pecho es una buena manera de asegurar que su bebé va tener un buen comienzo a una vida sana. Choose Health LA Moms se ha enfocado en darle los recursos y apoyo para dar pecho por 6 meses.

La leche materna es lo único que su bebé necesita por los primeros 6 meses de su vida. Ahora que su bebé ya va cumplir los 6 meses, hable con el doctor del bebé para ver si debe empezar a agregar comida a la dieta de su bebé aparte de la leche materna. **ES RECOMENDABLE DARLE LECHE MATERNA A SU BEBÉ POR LO MENOS HASTA SU PRIMER CUMPLEAÑOS.**

Los beneficios de darle pecho a sus bebé por los menos por un año son:

- Menos diarrea
- Menos infección de oído
- Menos riesgo de la muerte infantil súbita
- Menos constipación
- Menos alergias
- Menos riesgo de la diabetes
- Menos riesgo de la obesidad
- Mejor resultados en la escuela

Puede dar pecho por el tiempo que usted y su bebé lo quieran. La leche materna seguirá proveyendo vitaminas y nutrientes importantes como el hierro y la proteína en una manera fácil de digerir para el bebé. Dando pecho por 6 meses o más, le está dando a su bebé un regalo que le va tener por el resto de su vida.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Es recomendable que siga dándole pecho a su bebé hasta que cumpla 1 año.
- Después de 6 meses puede hablar con su doctor de cómo puede introducir sólidos.
- Mantenga su producción de leche dando pecho antes de la comida.

Hable con el doctor del bebé antes de darle comida. Aquí hay unas señas que el bebé está listo para empezar a recibir comida.

- Ya controla el movimiento de la cabeza.
- Ya no usa la lengua para sacar la comida de su boca
- Se sienta solo
- Traga eficientemente
- Ha duplicado su peso desde que nació
- Tiene hambre aun después de tomar pecho
- Muestra interés en la comida cuando ve a otros comiendo.

Las comidas que puede comer su bebé a esta edad incluyen las frutas y verduras en puré o cereal de bebé que sea mixto con la leche materna.

Cuando empieza a darle comida a su bebé quizás solamente se come una cucharada de comida cada vez. Conforme pase el tiempo, el bebé comerá más. Su leche materna todavía le está proveyendo todos los nutrientes que el bebé necesita. Introduzca comida una a la vez para poder controlar cualquier reacción alérgica.

Buenas comidas para empezar:

- Camote en puré
- Zanahoria en puré
- Plátano (banano) en puré.

Lo que su bebé no debe comer hasta que cumpla 1 año:

- sal (tiburón, pez espada, caballa del golfo de México)
- azúcar
- miel
- endulzantes artificiales
- Pescado con alto nivel de mercurio
- Comida baja en grasa
- cafeína

RECURSOS:

COMO EVITAR EL MERCURIO Y BENEFICIARSE DE LOS OMEGA-3

espanol.babycenter.com/a9700136/pescado-c%C3%B3mo-evitar-el-mercurio-y-beneficiarse-de-los-omega-3

ALIMENTOS SÓLIDOS DE BEBÉ

espanol.babycenter.com/c200085/alimentos-s%C3%B3lidos-de-beb%C3%A9

LACTANCIA MATERNA

espanol.babycenter.com/c200049/lactancia-materna