

Amamantamiento y el bebé grande

La leche materna es toda la alimentación que el bebé necesita durante los 6 primeros meses. Después de eso, pequeñas cantidades de alimentos sólidos pueden agregarse. Los bebés son más saludables generalmente cuando se les da de amamantar hasta al menos el primer año.



Aceleramiento en el crecimiento

Todos los bebés necesitan más leche a medida que van creciendo. Aceleramientos en el crecimiento son periodos de tiempo en el que su bebé crece muy rápido.

Para muchos bebés esto sucede alrededor de:

- 7—14 días
- 4—6 semanas
- 3 meses
- 5—6 meses

Su bebé deseará que lo amamante más a menudo cerca de 48 horas. No limite por cuanto tiempo o que tan seguido su bebé es amamantado durante el crecimiento acelerado. Por amamantar a menudo durante este tiempo, el suministro de leche le aumentará.



Aun cuando el bebé tenga más hambre, no quiere decir que usted no pueda tener suficiente leche materna. Amamante a menudo y no se rinda.

Dentición/Morder

Muchas madres se preocupan cuando son mordidas durante el amamantamiento. No necesita apartarlo del pecho cuando su bebé comienza la dentición (a salirle los dientes). Hay muchas formas de desanimarlo a morder. El método más común es:

- Inmediatamente aparte al bebé del pecho cuando muerda.
- Generosamente diga “no” pero firme.
- Espere 30 segundos antes de poner el bebé de vuelta en el pecho.
- Sí el bebé la muerde otra vez, repita los pasos, pero espere por un minuto completo antes de ponerlo de vuelta en el pecho.

Otro método es poner el bebé *más cerca* al pecho. Esto causará que el bebé se aparte del pecho.

Comenzar con los sólidos

La leche materna es el único alimento que su bebé necesita durante los 6 primeros meses. Su bebé estará listo para comer alimentos sólidos cuando:

- El cuello sea lo suficientemente fuerte para controlar los movimientos de la cabeza.
- Trague los alimentos en vez de sacarlos de la boca.
- El bebé se puede sentar derecho con muy poca ayuda.

A no ser que su doctor le diga diferente, no comience con los sólidos antes de que su bebé tenga 6 meses.

- Comenzar con los alimentos sólidos muy temprano puede causar estreñimiento, diarrea, gas, vómitos o alergias a los alimentos.
- El bebé necesita aprender a comer de la cuchara. No le de los sólidos en el biberón u otro recipiente. Estos hacen que el bebé coma en exceso.

Comience alimentos nuevos despacio, 1 nuevo alimento cada 3—4 días.

- Empiece con cereal, luego verduras, frutas y por último las carnes y proteínas.
- Detenga de darle de comer un alimento si su bebé desarrolla un sarpullido, le da diarrea o se molesta.



Aun así los alimentos sólidos tienen vitaminas y nutrientes, la leche materna debería ser una parte importante de la dieta de su bebé al menos por 1 año.

Apartarlo del pecho (destetar)

El cambio de leche materna a los alimentos sólidos se llama destetar. Aun mas importante que *cuando* lo aparta es que lo aparte despacio. Recuerde que para usted y el bebé, el pecho es un lugar maravilloso para comer, dormir y estar abrazado.

Cuando usted decida apartar del pecho a su bebé:

- Remplace una comida a la vez con sólidos o líquidos. Esto está basado en la edad de su niño.
- Remplace una comida diaria cada 3 a 5 días hasta que lo aparte del pecho completamente.
- Incremente el tiempo de abrazarlo. Su bebé puede seguir encontrando comodidad y seguridad en sus brazos.
- Distraiga al bebé gateador con juegos y otras actividades.
- Espere algo de producción de leche tanto como de 4 - 6 meses después que lo aparte del pecho completamente.



El bebé distraído

Cuando los bebes van creciendo se enteran de más y se interesan más del mundo alrededor de ellos. Algunas veces ellos van a querer mirar alrededor durante la alimentación, despegándose y pegándose al pecho. Esto no es necesariamente un problema, pero así la alimentación puede tomar más tiempo ya que el bebé quiere ser más social.

Para cortar con las distracciones, trate de alimentarlo en un lugar oscuro y silencioso. A los bebes más grandes de pronto les gusta o no tener una cobija sobre sus cabezas mientras que los alimentan. Limite los ruidos y los sonidos que distraen, coloque música suave/uniforme- como el de la lavadora, secadora o aspiradora o música de Nueva Era.

Un alto/paro en el amamantamiento

Algunas veces el bebé dejara de repente de comer. Esto es llamado “un paro en comer” y tiende a pasar entre los 8 y 11 meses. Las razones de este “paro en comer” pueden incluir:

- Cambios en el sabor de la leche y la cantidad, sí la madre esta en embarazo o comienza con métodos anticonceptivos con estrógeno.
- El bebé está tan “ocupado” durante el día explorando y aprendiendo que rehúsa acomodarse para comer.
- Al bebé no le gusta los jabones nuevos, perfumes, desodorantes u otros productos que la madre usa.
- El bebé (y de pronto la madre) están inusualmente distraídos o estresados.

Anímese a amamantar con el bebé en su espalda:

- Aguantando al bebé silenciosamente en contacto piel-a-piel y un abrazo suave.
- Intente posiciones diferentes al amamantar.
- Ofrezca su pecho cuando el bebé esta durmiendo o acabándose de despertar.
- Haga fluir la leche temprano en una sesión de amamantamiento, exprimiéndose la leche justo antes de y masajeándose durante el amamantamiento.
- Si el bebé (o la madre) se frustra o se pone a llorar, tome un descanso y solo abrácelo.



Para mayor información en amamantar, hable con su nutricionista o enfermera y el consultor de lactancia en el hospital donde nació su bebé.