

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante aproximadamente los primeros seis meses de vida y su continuación después de la introducción de alimentos complementarios durante al menos el primer año de vida y más allá, siempre que la madre y el niño lo deseen mutuamente.⁴ Si la lactancia materna no es una opción, las fórmulas para lactantes enriquecidas con hierro satisfarán las necesidades de los bebés sanos nacidos a término durante los primeros 6 meses de vida.⁴



Consejos para la lactancia materna*

- Planifique empezar a amamantar a su recién nacido en la primera hora de vida.⁴
- Colabore con su pediatra para hacer un seguimiento de las pautas de alimentación de su bebé y asegurarse de que come lo suficiente para crecer. Los lactantes alimentados con leche materna deben recibir suplementos de vitamina D.⁴

Consejos de almacenamiento

- Cuando esté lejos de su bebé, siga extrayéndose leche a las horas habituales y refrigérela en un plazo de 4 horas.^{2,5}
- La leche materna refrigerada debe utilizarse en los 4 días siguientes a su recogida. Si no se va a dar leche en 24 horas, congélela.⁶
- La leche materna puede congelarse hasta 9 meses. Descongele la leche congelada bajo un chorro de agua caliente.⁶
- La leche materna descongelada puede conservarse en el refrigerador, pero debe utilizarse antes de 24 horas o desecharse.⁶

Qué no hacer

- No le dé leche de vaca ni de otros animales.
- No le dé a su bebé alternativas lácteas de origen vegetal.
- Aparte de la leche materna o las fórmulas aprobadas por el pediatra, no debe dar a su bebé ningún otro líquido durante los primeros 0-6 meses.

Consejos para la alimentación con leche de fórmula*

- La leche de fórmula enriquecida con hierro es la alimentación sustitutiva más adecuada para los lactantes sanos a término durante el primer año de vida, que no son amamantados.⁴
- Colabore con su pediatra para hacer un seguimiento de las pautas de alimentación de su bebé y asegurarse de que come lo suficiente para crecer.
- Su bebé sabe cuándo está lleno; no es necesario obligarlo a terminarse el biberón.⁴

Consejos de almacenamiento

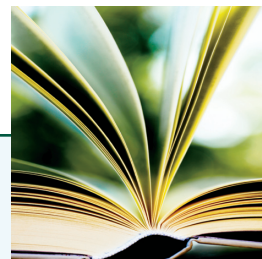
- Refrigere siempre la leche de fórmula preparada en biberones.⁶
- Nunca caliente el biberón en el microondas. La leche puede calentarse demasiado, aunque sólo se note tibia al tacto. Caliente los biberones bajo un chorro de agua tibia o colocándolos en un recipiente con agua tibia.^{5,6}

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

Avión Chuchú



Lista de referencias



1. Academy of Nutrition and Dietetics. Pediatric Nutrition Care Manual®
<http://www.nutritioncaremanual.org/pediatric-nutrition-care>. Accessed: 4/23/2021.
2. Eidelman AI, Schanler RJ, et al. American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. "Breastfeeding and the Use of Human Milk."* *Pediatrics*. 2012; 129: e827-e828.
3. Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, Story M, Daniels S. *Healthy Beverage Consumption in Early Childhood: Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations*. Technical Scientific Report. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2019. Available at <http://healthyeatingresearch.org>.
4. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. *Pediatric Nutrition*. Kleinman RE, Greer FR, eds. 8th ed. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics, 2020.
5. U.S Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
6. Tips for Freezing & Refrigerating Breast Milk.
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Storing-and-Preparing-Expressed-Breast-Milk.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
7. Starting Solid Foods. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
8. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. *Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach*. Healthy Eating Research; 2017.
9. Jimenez EY, Perez-Escamilla R, Atkinson SA. *Existing Guidance on Feeding Infants and Children from Birth to 24 Months: Implications and Next Steps for Registered Dietitian Nutritionists*. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2021; 121(4):647-654. doi:10.1016/j.jand.2020.12.016.

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

