

Alimentación Complementaria

EDAD	ALIMENTOS	RECOMENDACIONES	CANTIDAD	HORA
0 - 6 meses	Leche materna exclusivamente.	Es el alimento ideal para el bebé.	Libre demanda.	Durante todo el día.
6 meses	Frutas: Manzana, durazno, pera, guayaba, banano, mango, granadilla, papaya, etc.*	Ofrecerlas en compota con cucharita. Probar tolerancia con la misma fruta durante tres días.	Iniciar con una cucharada sopera y aumentar la cantidad de acuerdo a la tolerancia del niño.	En la mañana o en la tarde.
6 ½ meses	Verduras: Zanahoria, ahuyama, acelgas, habichuela.	Licuadao o en puré (adicionar una pequeña cantidad de aceite de girasol, canola o maíz).	Iniciar con una cucharada sopera y aumentar la cantidad de acuerdo a la tolerancia del niño.	Almuerzo.
7 meses	Proteína animal: Pollo, ternera, res.	Inicialmente mezclados en los licuadaos de verduras, luego molida hasta lograr ofrecerla en pequeños trocitos.	Iniciar con una cucharada sopera y aumentar la cantidad de acuerdo a la tolerancia del niño.	Almuerzo.
7 ½ meses	Tubérculos: Papa, yuca, ñame, arracacha.	Inicialmente mezclados en los licuadaos de verduras y luego en puré hasta lograr ofrecerlos en trocitos pequeños.	Iniciar con una cucharada sopera y aumentar la cantidad de acuerdo a la tolerancia del niño.	Almuerzo o comida.
	Otros alimentos: Arroz, espaguetis, plátano, otras frutas y verduras. Pan.	Iniciar con una porción pequeña que el bebé la pueda agarrar con su mano.	Una vez al día.	Desayuno, en la mañana o en la tarde.

EDAD	ALIMENTOS	RECOMENDACIONES	CANTIDAD	HORA
8 meses	Leguminosas: Frijol, lenteja, garbanzo, arveja seca.	Inicialmente ofrecerlas sin cáscaras mezclados en los licuadaos de verduras y luego en forma de puré. Ofrecerlos en papilla.	1-2 cucharadas soperas por día / 2 veces por semana (medidas en cocido).	Almuerzo o comida.
	Galletas.	Iniciar con una porción pequeña que el bebé la pueda agarrar con su mano.	Iniciar con una cucharada sopera y aumentar la cantidad de acuerdo a la tolerancia del niño. Una vez al día.	En la mañana o en la tarde.
9 - 12 meses	Huevo.**	Cocido en agua.	Iniciar con una cucharadita y aumentar según la tolerancia, probar primero con la yema.	Desayuno o en la mañana.
18 meses	Pescado*** Chocolate, fresas, embutidos y enlatados.	Diversas preparaciones. (Preferiblemente no introducir antes de los 18 meses).	Porciones pequeñas.	Almuerzo.

* Se recomienda que las frutas cítricas (naranja, mandarina, limón, lima, toronja, pomelo) y las fresas se introduzcan después del primer año de vida.

** Introducir el huevo después del segundo año de vida, cuando existen antecedentes de alergia en la familia.

*** Introducir el pescado después del tercer año de vida, cuando existen antecedentes de alergia en la familia.

Nota: No adicionar sal ni azúcar a los alimentos o preparaciones del niño durante el primer año de vida.

MARÍA AUXILIADORA
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO MOSQUERA
CERTIFICADO I.A.M.I.

Calle 3 No. 1-19 Este, Mosquera (Cund.) / Call Center 893 2394
827 6262 Odontología / 827 5111 Urgencias
827 8686 Administración

www.esemariaauxiliadora.gov.co
info@esemariaauxiliadora.gov.co
citas@esemariaauxiliadora.gov.co

Hacia una Lactancia Feliz



MARÍA AUXILIADORA
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO MOSQUERA

Lactancia materna exclusiva por 6 meses

Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes, el agua y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. Entre más amamante, más producción de leche tendrá. No se recomiendan los biberones.



Lactancia materna prolongada y alimentación complementaria

La leche materna debe darse por lo menos hasta los dos años de vida. A partir de los seis meses de edad, el bebé debe empezar a recibir otros alimentos altamente nutritivos, con preparaciones semisólidas como purés, compotas y papillas.



Cómo amamantar adecuadamente a su bebé

Para amamantar al bebé es absolutamente necesario que esté cómoda y lo más relajada posible. Busque un lugar calmado y confortable, una postura adecuada es uno de los mejores secretos para evitar el cansancio y facilitar la salida de la leche.

1 Posición Sentada

Recueste la espalda en una silla o en el espaldar de la cama, sostenga al bebé en la parte media del brazo, utilice una almohada sosteniendo al bebé y apoye los pies en un banquito.



2 Coloque al recién nacido estómago con estómago frente a su pecho



Estimule la boca del bebé con la punta del pezón, cuando abra bien la boca acérquelo rápidamente y observe que abarque la mayor parte de la aréola (parte redonda oscura que rodea el pezón), asegurándose que el mentón y la barbilla queden pegados al pecho. Así el bebé respira mejor.

3 Sostenga el seno con la mano haciendo una "C"

Coloque el dedo pulgar por encima del seno y los cuatro restantes por debajo, teniendo en cuenta los siguientes signos: boca bien abierta, más aréola por encima que por abajo, labio inferior evertido (hacia afuera), mejillas redondeadas, mentón cerca al pecho. De esta forma el bebé podrá succionar correctamente.



4 Amamantar es un acto placentero

Si hay dolor se debe a que el bebé no ha hecho un buen agarre del seno. El seno debe retirarse introduciendo el dedo meñique en la comisura del labio del niño.



5 Posición de patilla

Sentada sostenga al bebé con el brazo y la cabeza al lado de su cuerpo, sujételo bien y ofrézcale el seno, recuerde que el bebé debe ir al seno, no el seno al bebé. Apóyese con almohadas y cojines. Esta posición es ideal si le practicaron una cesárea o tiene gemelos.



6 Posición acostada de lado



Acuéstese de lado, apoye la cabeza y la espalda con almohadas, coloque el bebé de frente a su cuerpo y al pecho, sujételo con su brazo lo más pegado posible al cuerpo.

Si no estoy con mi bebé, puedo dejarle leche materna?

Todas las mujeres en embarazo y lactancia deben conocer cómo extraer la leche en caso que lo requieran, algunas de estas situaciones son: senos muy congestionados, madre enferma, debé enfermo u hospitalizado, separaciones por periodos cortos, regreso al trabajo o donación a un banco de leche humana. La extracción manual de la leche materna es la más segura y económica, permitiendo que lo pueda realizar en el momento que lo necesite.

Recomendaciones para la extracción manual

- Lávese las manos hasta las muñecas, uñas y dedos con abundante agua y jabón.
- Séquese las manos con toallas de papel o toallas limpias.
- Busque un lugar limpio y tranquilo, evite los baños.

Técnica de extracción

- Inicie con un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos, alrededor de cada seno.
- Coloque la mano en forma de C, de tal manera que el pulgar esté por encima de la aréola y el dedo índice por debajo de ésta.
- Empuje los dedos pulgar e índice contra el tórax presionando los conductos lactíferos que se encuentran por debajo de la aréola y se pueden palpar como nódulos.
- No deslice los dedos sobre la piel de los senos, puede causar enrojecimiento y dolor.
- Los primeros chorros de leche materna que salen deben desecharse.
- Deposite la leche que extrae en un frasco de vidrio con tapa rosca de plástico previamente lavado con agua y jabón, y hervido por 10 minutos.
- Una vez finalizada la extracción coloque algunas gotas de leche materna alrededor de la aréola y el pezón.
- La extracción manual debe realizarse con la misma frecuencia con la que se alimenta al bebé.
- La madre debe disponer mínimo de 30 minutos para realizar la extracción.



Conservación de la leche materna extraída

- 1 Puede mantenerla a temperatura ambiente protegiéndola de la luz y el calor por cuatro horas.
- 2 La leche materna extraída se conserva en nevera o refrigerador por 12 horas. Es recomendable no colocarla en la puerta de la nevera.
- 3 La leche materna se puede conservar congelada por 15 días.

Cuando se vaya a utilizar la leche materna que está congelada o refrigerada, no es necesario hervirla. Es suficiente pasar directamente el frasco por el agua caliente (lo que la mano aguante) hasta dejarla a temperatura ambiente.



10

PASOS

Que nos hacen una Institución Amiga de la Mujer y la Infancia (IAMI Integral)

- Disponemos de una política institucional a favor de la atención integral a madres, niñas y niños.
- Capacitamos a todo el personal de salud en la manera de implantar esta política.
- Educamos y orientamos a las gestantes y a sus familias en todos los aspectos de la gestación y el parto.
- Ofrecemos la posibilidad de un parto atendido con calidad, sin intervenciones médicas innecesarias en un ambiente de intimidad y respeto, favoreciendo la presencia del compañero, esposo o una persona querida para la madre.
- Brindamos ayuda práctica y efectiva a las madres en el posparto inmediato para que puedan desempeñarse mejor en la lactancia materna y los cuidados del recién nacido.
- Favorecemos la lactancia materna exclusiva y sin horarios.
- Procuramos el contacto permanente madre-hijo durante la estancia hospitalaria.
- Brindamos atención integral a niños y niñas menores de seis (6) años y orientación a sus familias sobre cuidados de alimentación y salud.
- Garantizamos entornos protectores y espacios amigables en toda la institución, respetando sus derechos como usuarios de la misma.
- Diseñamos estrategias y mecanismos de apoyo comunitario e institucional a las familias a fin de promover la salud de las madres, niños y prevenir enfermedades prevalentes de la infancia.