

Introduciendo la alimentación complementaria a tu bebé amamantando



De acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Academia Americana de Pediatría (AAP), y la Asociación Americana de Salud Pública (AASP), la leche materna es la única comida que los bebés sanos y nacidos a término necesitan durante sus primeros seis meses de vida. La composición de la leche humana cambia en respuesta a una variedad de señales, de manera que la madre puede proveer la leche que satisfaga las necesidades específicas de su bebé. La leche materna, además, provee factores inmunológicos durante el tiempo que el bebé sea amamantado, y muchos otros beneficios para la salud continuarán en la niñez y posteriormente.

Señales que muestran que tu bebé está listo

Así como tu bebé muestra señales de querer el pecho o de sentirse satisfecho, él también mostrará señales de que está preparado para recibir alimentos sólidos. Estos signos incluyen:

- El bebé tiene alrededor de seis meses.
- El bebé se puede sentar, sin necesidad de soporte.
- El bebé ha perdido el reflejo de extrusión en su lengua, es decir, que no empuja los alimentos fuera de su boca con su lengua al momento que se lo ofrecen.

- El bebé puede recoger cosas con sus pulgares y dedos.

Los beneficios de esperar hasta que tu bebé muestre estas señales

La mayoría de los alimentos sólidos tienen menos calorías y menor valor nutricional que la leche materna, y pueden ser difíciles de digerir por bebés pequeños. Algunos alimentos pueden ocasionar reacciones no deseadas e incluso provocar alergias en los bebés con predisposición a ellas, si es que se introducen antes de los seis meses de vida (Greer y otros, 2008).

Introducir alimentos sólidos a tu bebé antes que esté listo puede ser desastroso e ineficiente, ya que tu bebé naturalmente empuja la comida hacia fuera con su lengua, pues el reflejo de extrusión permanece. Si esperas a que tu bebé esté listo desde el punto de vista de su desarrollo físico, él se convertirá en un participante activo en la alimentación, en lugar de ser sólo un receptor pasivo de comida. Esto ayuda a que sea el protagonista y decida cuánto quiere comer, enseñándole así formas de demostrar que está satisfecho.

Introduciendo alimentos sólidos

Aprender a comer alimentos sólidos es una nueva habilidad para los bebés. Pasará un

tiempo antes que tu bebé necesite un aporte calórico o nutricional importante, aportados por otros alimentos diferentes de la leche materna; por lo que podrías considerar sus primeras “comidas” como pruebas sensoriales. Trata de mantener estas “clases” agradables y tranquilas – para ti y para tu bebé.

- Tu leche continua siendo la comida más nutritiva que tu bebé requiere, por lo que se sugiere amamantarlo primero y luego ofrecer los alimentos sólidos. Él recibirá el beneficio de la leche de mamá y estará listo para aprender una nueva habilidad. Los bebés hambrientos pueden no estar dispuestos a cooperar en nuevos emprendimientos.
- Ofrece pequeñas cantidades de comida. Tu bebé está aprendiendo a comer y disfruta de las nuevas texturas, más que de tener una comida completa.
- Ofrece comida cuando esté de humor para aprender. Esto puede darse en un momento tranquilo, o puede ser en un espacio social cuando el resto de la familia también está comiendo.
- Introduce nuevas comidas cada semana. De esta manera podrá ser detectada una reacción a una comida en particular. Algunos signos de una posible reacción alérgica son sarpullido, nariz mucosa o nalgas irritadas. Si observas estas señales en tu bebé, espera una semana

Añadir alimentos sólidos es el primer paso al destete, aún cuando la lactancia puede continuar por meses y años después de introducir la comida. Al agregar alimentos a la dieta de tu bebé:

- Reemplazas tu leche con otras comidas.
- Tiene un efecto sobre tu producción de leche.
- Puede acelerar el regreso de tu ciclo menstrual y fertilidad.



y prueba el alimento nuevamente. Si la reacción es la misma, retira el alimento hasta que tu bebé tenga un año y vuélvelo a intentar.

- Si a tu bebé parece no gustarle el nuevo alimento, ofrécelo nuevamente en otra oportunidad. Puede tomarle algún tiempo al bebé, hasta que aprende a disfrutar el nuevo sabor.
- Al igual que haces con tu leche, permítele que tome el control de la cantidad que desea comer y que pare cuando haya terminado. Ofrécele alimentos que pueda coger con sus dedos.
- Recuerda que jugar con la comida es parte del aprendizaje. Tu bebé hará un desorden con la comida y disfrutará haciéndolo.
- No dejes sólo a tu bebé mientras come, y no le ofrezcas alimentos mientras está recostado sobre su espalda.

Comidas ideales para ofrecer

El Arte Femenino de Amamantar, un libro de la Liga de La Leche, sugiere que la introducción de alimentos seguirá el siguiente orden, esperando una semana para la introducción de un nuevo alimento:

- Alimentos ricos en proteínas (carne o frijoles) cocidos hasta que estén tiernos y ofrecidos en pequeños pedazos.
- Pan integral y cereales
- Frutas frescas y cocidas (si son en conserva, comprar las envasadas en agua)
- Yogur, queso fresco y queso cottage pueden ofrecerse a bebés mayores de nueve o diez meses de edad (considere evitarlos si en su familia hay historia de alergia a lo lácteos.)

- Después del año se les puede ofrecer leche entera y otros productos lácteos, huevos y cítricos.

La miel no se recomienda hasta que el niño tenga de uno a dos años por el riesgo de adquirir una toxiinfección bacteriana causada por esporas de la bacteria botulínica. Generalmente, los pediatras recomiendan no dar huevos, pescado, nueces o maní durante el primer año de vida.

- Permite que tu bebé explore el sabor de las comidas, sin añadir especias, condimentos o saborizantes (por ejemplo, no le des mantequilla o carnes ahumadas). La comida del bebé no debería cocinarse por separado – simplemente retira los alimentos cocidos antes de aderezarlos cuando haces sopas, estofados y platos similares. Las comidas que le ofrezcas a tu bebé deberán ser adecuadas para tu familia y cultura.
- Los edulcorantes y el azúcar de cualquier tipo son innecesarios para una dieta sana, y la mayoría de ellos son altamente procesados. Evita introducirlos, por el mayor tiempo posible.

- Una buena nutrición significa tener una dieta balanceada y variada de alimentos, lo más cercano a su estado natural posible. Esto es válido para los niños y para toda la familia en general. Algunos alimentos industriales para bebés añaden edulcorantes, especias, saborizantes e incluso colorantes artificiales. Si vas a ofrecer alimentos industriales, lee bien la etiqueta de ingredientes primero.

- El proceso de empezar con la alimentación complementaria puede tomar de tres a seis meses. Cuando tu bebé esté comiendo una variedad de alimentos, sin signos de alergia o molestias, tendrás menos preocupación en mezclar comidas o introducir algo nuevo. Siempre que tu bebé esté recibiendo alimentos integrales y nutritivos, su apetito puede ser la guía a seguir para descubrir qué y cuándo quiere comer.

Recursos

Declaración de la AAP, 2005: www.aap.org
Declaración de AASP, 2007: www.apha.org
Creer, F.R, Sicherer, S.H., Burks, A.W.: American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition; American Academy of Pediatrics Section on Allergy and Immunology. Effects of early nutritional interventions on the development of atopic disease in infants and children: the role of maternal dietary restriction, breastfeeding, timing of introduction of complementary foods, and hydrolyzed formulas. Pediatrics 2008 Jan; 121 (1): 183-91.
Declaración de políticas de la OMS, 2003: www.who.int
The Womanly Art of Breastfeeding, Schaumburg, IL: La Leche League Internacional, 2004.

Las Líderes de la Liga de La Leche son voluntarias acreditadas que están dispuestas a ayudar a mamás que posean preguntas de lactancia en persona, por teléfono o vía Internet. Para localizar a una Líder de LLL cerca de ti, entra a www.llli.org.