CONSEJOS PARA LAS MADRES QUE AMAMANTAN

ENTRE 2 Y 4 MESES

Dieta del bebé: La leche materna es el único alimento que su bebé necesita. No se le debe dar comidas para bebé antes de que cumpla los cuatro meses.

- Amamante a su bebé de 6 a 12 veces por día a menos que le esté dando fórmula.

Aumento del apetito: Es posible que el apetito de su bebé aumente alrededor de los tres meses de edad. Al alimentarle más a menudo aumentarán también sus reservas de leche para satisfacer las demandas del bebé. Si aumenta su apetito:

- amamántele más a menudo por algunos días
- evite darle fórmula extra

Distracciones: Es posible que el bebé deje de tomar el pecho para mirar a su alrededor atraído por objetos o sonidos nuevos. Durante esta etapa el bebé está familiarizándose con el mundo a su alrededor, lo cual no quiere decir que ya no quiera amamantar. Si su bebé se distrae:

- amamántele en un cuarto semiobscuro por algunas semanas
- amamántele cuando tenga deseos de dormir

Horas de sueño: Es normal que el bebé se despierte en medio de la noche con hambre. Los alimentos sólidos no le ayudarán a dormir toda la noche.

Trabajo o estudios: Usted puede trabajar o estudiar y también amamantar. Ponga a prueba una de las siguientes ideas o combínelas todas para ver cuáles le dan mejor resultado.

- Extráigase la leche de los senos para que la persona que cuide a su bebé se la dé mientras usted esté ausente, o
- haga arreglos para que le lleven su bebé hasta su trabajo o al lugar donde estudie para darle de comer, o
- amamante al bebé a menudo mientras esté en su casa y pida a la persona que le cuida que le dé fórmula cuando usted no esté.

Dé a su bebé lo mejor: ¡Amamántele!

Departamento de Salud del Estado de Utah
División de Servicios de Salud Familiar
Programa del WIC

Este es un programa de igualdad de oportunidades.

BREASTFEEDING NOTES

2 TO 4 MONTHS

Baby's Diet: Breastmilk is the only food your baby needs. Baby foods should not be given until after four months of age.

- Breastfeed your baby about 6-12 times per day if you are not giving him formula.

Appetite Spurts: Your baby may have an appetite spurt around three months of age. By feeding more often, your milk supply will increase to meet your baby's demand. If your baby has an appetite spurt:

- breastfeed more often for a few days
- avoid giving your baby extra bottles of formula

Distractions: Your baby may stop nursing to look around at any new sights or sounds. Your baby is learning about the world around him. This does not mean he wants to stop breastfeeding. If your baby becomes distracted:

- nurse in a quiet or semi-dark room for a few weeks
- nurse when the baby is sleepy

Sleeping: It is normal for many babies to wake at night for feedings. Solids will not help baby sleep through the night.

Work or School: You can work or go to school and still breastfeed. Try one of the ideas below or combine them to see what works best for you.

- Pump your milk for the sitter to feed the baby while you are gone, or;
- have the baby brought to you at work or school to breastfeed, or;
- breastfeed often when you are with the baby. Have the sitter feed your baby formula when you are gone.

Give Your Baby the Best: BREASTFEED!

If you have any questions about breastfeeding, call your local WIC clinic or use our toll-free number between the hours of 8:00 a.m. to 5:00 p.m. and ask to speak with a nutritionist.

1-877-WIC-KIDS

WIC is an equal opportunity program.

5/00

Utah Department of Health
Division of Community &
Family Health Services
WIC Program

WIC