



AGOSTO 2016

Bienestar Nutrición Datos curiosos

Celebrar la semana nacional de la lactancia del 1 al 7 de agosto

PERÍODO DE CRECIMIENTO

Justo cuando logras establecer un horario razonable de lactancia, tu recién nacido cambia el horario de forma súbita y comienza a comer cada hora. E incluso cuando el bebé está lleno, todavía actúa como si tuviera hambre, lo que te hace pensar si tu bebé está recibiendo suficiente leche. Relájate, tu bebé no está pasando hambre. Simplemente llegó a su primer período de crecimiento.

Aunque los períodos de crecimiento son frecuentes durante el primer año, probablemente tu bebé alcanzará su primer período entre la semana 1 y la semana 3, y otra entre la semana 6 y la semana 8. Después de eso, puedes esperar más a los 3 meses, 6 meses y 9 meses. La buena noticia es que los períodos de un bebé por lo general toman solo un par de días, de modo que tu bebé volverá pronto a la normalidad.

A continuación te indicamos cómo reconocer el período de tu pequeño retoño:

- ⇒ **Tu bebé desea comer sin parar**
- ⇒ **Tu bebé estará despierto con más frecuencia por la noche**
- ⇒ **Tu bebé estará más irritable de lo normal**



Cómo lidiar con los períodos de crecimiento del bebé:

Asegúrate de que estás ingiriendo suficiente agua para mantenerte hidratada, pídele a tu pareja o a un amigo/a para lavar los platos y otros quehaceres del hogar, y prepárate para un largo recorrido.

Hagas lo que hagas, no dejes de amamantar ahora.

Cuando tu bebé parezca más hambriento e irritable de lo normal, es posible que te preocupes de que tu bebé no esté recibiendo suficiente comida y consideres la posibilidad de abandonar la lactancia de un todo. Pero esas comidas a toda hora son en realidad la forma en que tu bebé aumenta tu producción de leche para mantener el ritmo con su apetito tan saludable.

Si realmente estás preocupada, mantente atenta a dos cosas; los pañales y el aumento de peso. Si aumenta unas onzas y usa de 5 a 6 pañales diarios, está bien.



nota sobre la lactancia



Extracción manual vs. Bombas extractoras

¿Cuál es el mejor método para extraer la leche para mi bebé?

El bebé es mejor extractor de leche que una bomba, pero hay ocasiones en las que una mamá que esté amamantando necesitará extraer leche. No existe una bomba o copa de extractor apropiada para cada situación. (Una copa de extractor es una parte del kit de recolección que se ajusta directamente sobre la areola y el pezón durante la extracción de leche con una bomba. Es importante que el tamaño de la copa se ajuste adecuadamente para una extracción óptima y evitar lastimar el pezón).

Hay muchas opciones para extraer la leche materna: extracción manual, bombas manuales y bombas eléctricas.

Extracción manual: Incrementa el volumen de la leche. Las madres que extrajeron la leche manualmente en los días 1-3, luego continuaron extrayendo la leche manualmente ¡recolectaron mayores volúmenes de leche con alto contenido de grasa! Además, ¡esto puede hacerse sin ninguna bomba, copa extractora, tubos o electricidad! Solo necesitas un área privada, una olla/envase y ¡tus manos!

Bombas manuales: Ideales para el bombeo ocasional. ¡No necesita electricidad! Esta es una gran opción para administrar la abundancia ocasional o la separación.

Bombas eléctricas: Convenientes y eficientes. Si vas a extraer muchas veces en un día, una bomba extractora eléctrica puede ser la manera de hacerlo. Así como no todas las mujeres son talla 7 de zapato, ¡tampoco hay una talla universal de seno! Si se utiliza la bomba, una talla adecuada de la copa extractora es crucial. ¡Hable con el personal de su WIC para asegurarse de tener la mejor opción de bomba extractora!

Ensalada Southwestern

Ingredientes:

- ½ taza de cebollas cortadas
- 1 libra de carne molida
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 taza de frijoles rojos de lata escurridos
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos
- 1 medio tomate
- 2 tazas de lechuga
- ½ taza de Cheddar

Preparación:

Cocine la carne molida y las cebollas en un sartén amplio hasta que la carne ya no esté rosada. Escorra. Agregue el chile en polvo, el orégano y el comino en la mezcla de la carne; cocine por 1 minuto. Añada los frijoles, garbanzos y los tomates. Mezcle suavemente para combinar. Combine la lechuga y el queso en un amplio envase para servir. Divida la lechuga y el queso en 4 platos. Añada 1 taza de la mezcla de carne y cebolla encima de la lechuga y queso.

ESQUINA DEL



COCINERO