



# LACTANCIA MATERNA

Este manual contiene la información que toda familia debe saber para alimentar al bebé durante los primeros dos años de vida. Presentado a través de extraordinarias ilustraciones y consejos prácticos, el manual es el producto del trabajo coordinado de 33 profesionales y 5 agencias internacionales en Honduras

Manual original: UNICEF Honduras  
Adaptación UNICEF Ecuador 2012

© UNICEF, 2012  
Casilla: 134 CEQ. 16  
Dirección: Av. Amazonas #2889 y La Granja  
PBX: (593-2) 246 0330 / 246 0332  
Fax: (593-2) 246 1923  
Quito-Ecuador  
[www.unicef.org.ec](http://www.unicef.org.ec)

Responsables de la publicación:

Fotografía portada: Manuel Avilés  
Diseño gráfico e ilustración: Quemacoco  
Imprenta:  
Número de ejemplares:  
Impreso en Ecuador

# LACTANCIA MATERNA

# cómo usar este manual

Le ayudará como material de referencia en la promoción, protección y mantenimiento de la lactancia materna en la comunidad y ha sido hecho para que se use como un instrumento de apoyo. Una madre lactante necesita que la entiendan, la ayuden y la apoyen. Cada madre sabe lo que puede hacer y lo que no puede hacer y por ello es dueña de tomar sus propias decisiones respecto a la crianza y a la alimentación de sus hijos.

Este manual puede servir para:

- Recordar lo que se aprendió sobre lactancia
- Preparar charlas sobre lactancia materna
- Iniciar una reunión o comenzar un diálogo
- Enseñar a una amiga o vecina sobre la lactancia materna y/o para darle consejos sobre un problema específico
- Explicar a partir de las ilustraciones
- Prestar el manual a familias que van a tener un bebé
- Que lean en su casa el esposo y la esposa
- Que conozcan las mujeres embarazadas, los esposos y otros familiares.

Este manual está en sus manos para apoyar. El resto, lo completará usted con su experiencia de lo que es la lactancia, con el conocimiento de las necesidades de las madres y con la utilización de todos los recursos de apoyo a la madre lactante que existen en su lugar de residencia.

Para su uso fácil y rápido, el manual se ha organizado en cuatro secciones identificadas de la siguiente manera:

La leche de la madre es la mejor - amarillo

Qué hacer para amamantar bien - rosado fuerte.

Consejos para tratar las dificultades - azul

Comidas para después de los 6 meses - verde.

La leche  
de la  
madre es  
la mejor

## Introducción

Dar de mamar es el mejor comienzo de la vida de un niño o una niña. Dar el pecho hace crecer el amor entre la madre y el hijo. El contacto de la piel suave y calientita de la madre, le da tranquilidad y placer al niño o niña. La compañía, la voz, el olor, el mirarlo a los ojos y el contacto con la madre le dan seguridad y estímulo al hijo o hija.

Dar de mamar es mucho más que dar alimento: es dar amor, seguridad, placer y compañía.

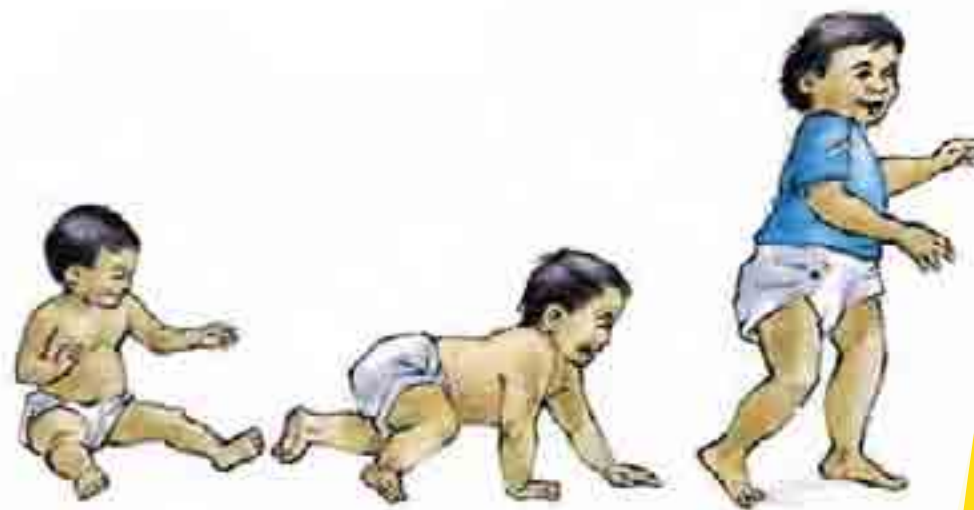
En este capítulo veremos cuáles son las ventajas de la leche de la madre:

- Ventajas para el niño o niña durante los primeros 2 años
- Ventajas para la madre
- Ventajas para la familia
- Ventajas para el país

## Ventajas para el niño o niña durante los primeros 2 años



La leche de la madre ayuda a desarrollar el cuerpo y la inteligencia de los niños o niñas.



El cerebro humano se desarrolla casi completamente en los primeros 2 años de vida.

La leche materna favorece su desarrollo y le da al niño o niña el alimento que necesita para estar bien nutrido. La leche materna contiene los aminoácidos que necesita el normal desarrollo del cerebro. También los protege contra las infecciones y enfermedades.

No hay ningún alimento más completo que la leche de la madre para que un niño o niña crezca protegida, inteligente, despierta y llena de vida. Por eso, la leche materna es importante durante los primeros años.

El calostro es la primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto. El calostro es espeso; puede ser transparente o amarillo pegajoso.

El **calostro** una leche muy valiosa porque:

- tiene todos los elementos necesarios para nutrir al niño o niña desde su nacimiento;
- protege al niño o niña contra infecciones y otras enfermedades. Los niños que toman calostro son bebés más sanos;
- tiene las dosis de vitamina A y otros micronutrientes que son necesarios desde el nacimiento;
- protege al niño o niña contra infecciones y otras enfermedades a las cuales la madre ha sido expuesta;
- es un purgante natural porque limpia el estómago del recién nacido.

Por eso, hay que dar de mamar tan pronto nazca el niño y no es necesario darle chupón, ni agüitas, ni tecitos.



El calostro es el único alimento que el niño necesita en los primeros 3 días de nacido

La leche de la madre es buena para la digestión del niño o niña y los protege contra las diarreas y otras enfermedades.

La leche de la madre tiene todo el líquido que el niño o niña necesitan para calmar la sed, aún en climas calientes.

Al darle aguas, té, o jugos en los primeros 6 meses se aumenta el riesgo de diarreas y otras infecciones además de disminuir la leche de la madre.

- Por eso no necesita agüitas ni té
- No necesita coladas, ni jugos, ni otro alimento
- Por eso el chupón no es necesario



La leche de la madre es suficiente para alimentar y calmar la sed del niño o niña durante los primeros 6 meses



La leche materna es el mejor alimento para el niño o niña porque tiene las cantidades necesarias de:

- **Vitaminas**, como la A,B, C para que crezca saludable y esté bien protegido
- **Fósforo y Calcio**, para que tenga huesos sanos y fuertes
- **Hierro**, para mantener la energía
- **Proteínas**, para protegerlo contra las enfermedades y para que crezca grande e inteligente
- **Grasas**. Las grasas de la leche materna los protegerán, cuando sean mayores, de padecer enfermedades del corazón y de la circulación. Las grasas de la leche materna también favorecen la inteligencia de los niños y niñas
- **Azúcares**, para que tenga energía y para alimentar al cerebro

La leche de la madre es el único alimento que nutre al niño o niña completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años.

La leche de la madre es la mejor **protección para el niño o niña contra:**

- las diarreas y la deshidratación
- las infecciones respiratorias, tales como la bronquitis y la neumonía
- el estreñimiento
- los cólicos
- las alergias
- las enfermedades de la piel, como los granos y el salpullido o sarpullido
- el sarampión
- el cólera
- desnutrición
- la diabetes juvenil
- deficiencia de micronutrientes

*La lactancia materna llena la necesidad del niño o niña de estar cerca de su mamá, que es tan importante como el alimento*

## Ventajas para la madre

- La placenta sale con más facilidad y rápidamente
- La hemorragia es menor. Disminuye el riesgo de anemia
- La matriz recupera rápidamente su tamaño normal
- La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche
- La leche baja más rápido dentro de los primeros días cuando el niño o niña mama desde que nace
- La madre no tendrá fiebre con la bajada de la leche
- Las mujeres que amamantan a sus hijos o hijas tienen menos riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios
- Durante los primeros 6 meses después del parto, las madres tienen menos riesgo de otro embarazo si no les ha vuelto la regla y si el niño no recibe con frecuencia otra cosa que la leche de la madre durante el día y la noche
- La lactancia facilita e incrementa el amor de la madre a su hijo o hija



El contacto constante de la madre con su hijo o hija desde el momento que nace facilita la buena lactancia

La leche materna está siempre lista y a la temperatura que al niño o niña les gusta.

La madre lactante no se agota porque:

- no tiene que levantarse de noche
- no necesita hacer preparaciones especiales, lavar biberones y mamaderas
- no debe preocuparse por las infecciones que producen los biberones y mamaderas mal lavados que pueden llevar al niño o niña a una emergencia médica
- no debe preocuparse por los gastos de leches, biberones, mamaderas y combustible.



Amamantar les da tranquilidad a la madre y al niño o niña

## Ventajas para la familia

Dar de mamar ayuda a que la familia sea más feliz y unida porque:

- hay menos preocupaciones debido a que los niños o niñas se enferman menos
- al no comprar otras leches, biberones, mamaderas y combustible el dinero de la familia se utiliza mejor
- el marido aprecia la contribución que hace la mujer cuando amamanta a su hijo o hija
- los otros niños o niñas de la familia aprenden lo importante que es amamantar a un bebé
- protege la inteligencia y el crecimiento normal de su hijo o hija



## Ventajas para el país

Las madres que amamantan contribuyen:

- a que menos niños se enfermen y se mueran y a que haya menos gastos hospitalarios
- a utilizar el recurso natural renovable más valioso
- a que el país tenga niños y niñas más sanos, inteligentes y seguros de sí mismos
- a formar la inteligencia, productividad y el futuro del país
- a saber que tienen un recurso irremplazable para criar las generaciones futuras
- a que los familiares, la comunidad, los servicios de salud, los patronos y el gobierno se sientan obligados a apoyar y mantener la lactancia materna

¿Qué  
hacer para  
amamantar  
bien?

# Introducción

En este capítulo veremos cómo se produce la leche y cómo se logra una buena lactancia.

Aprenderemos lo siguiente:

- Cómo está formado el pecho
  - El pecho visto por fuera
  - El pecho visto por dentro
- Cómo se produce la leche
- Qué pasa cuando el niño o niña mama bien
- Qué pasa cuando el niño o niña no mama bien
- Por qué tan pronto nace el niño o niña hay que ponerlos al pecho
- Cómo colocar el niño o niña al pecho
- Algunas posiciones para amamantar bien
- Cuándo hay que darle de mamar al niño o niña
- Cuándo y por cuánto tiempo hay que darle pecho al niño o niña
- Qué hacer si el niño o niña se duerme o suelta el pecho
- Por qué darle al niño o niña sólo pecho y nada más
- Cómo producir suficiente leche
- Cómo proteger la lactancia materna

## ¿Cómo está formado el pecho?

### El pecho visto por fuera

#### **Areola**

Es la parte más oscura alrededor del pezón. Durante el embarazo se oscurece aún más, para hacerse más visible cuando el bebé empiece a mamar. El niño o niña debe tomar parte de la areola para mamar bien.

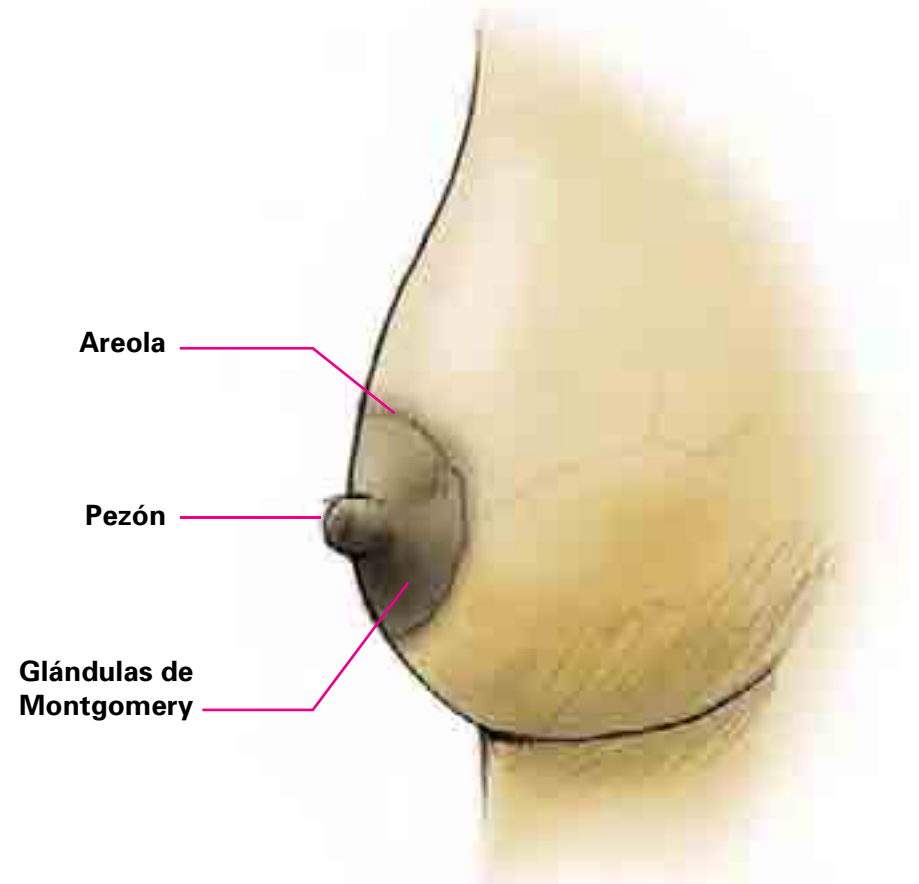
#### **Pezón**

Es la punta del pecho por donde sale la leche a través de 15 a 20 pequeños agujeros.

#### **Glándulas de Montgomery**

Son los bultitos que se encuentran en la areola. Estas glándulas producen un líquido aceitoso que mantiene los pezones suaves y limpios. Además tiene un olor que atrae al niño o niña al pezón.

Tener pechos grandes o pequeños no tiene nada que ver con la producción de leche.





## El pecho visto por dentro

### Alvéolos

Es donde se produce la leche. Con cada mamada éstos se contraen para sacar la leche.

### Conductos lactíferos

Son los que conducen la leche de los alvéolos a los senos lactíferos. Continuamente la leche baja por ellos.

### Senos lactíferos

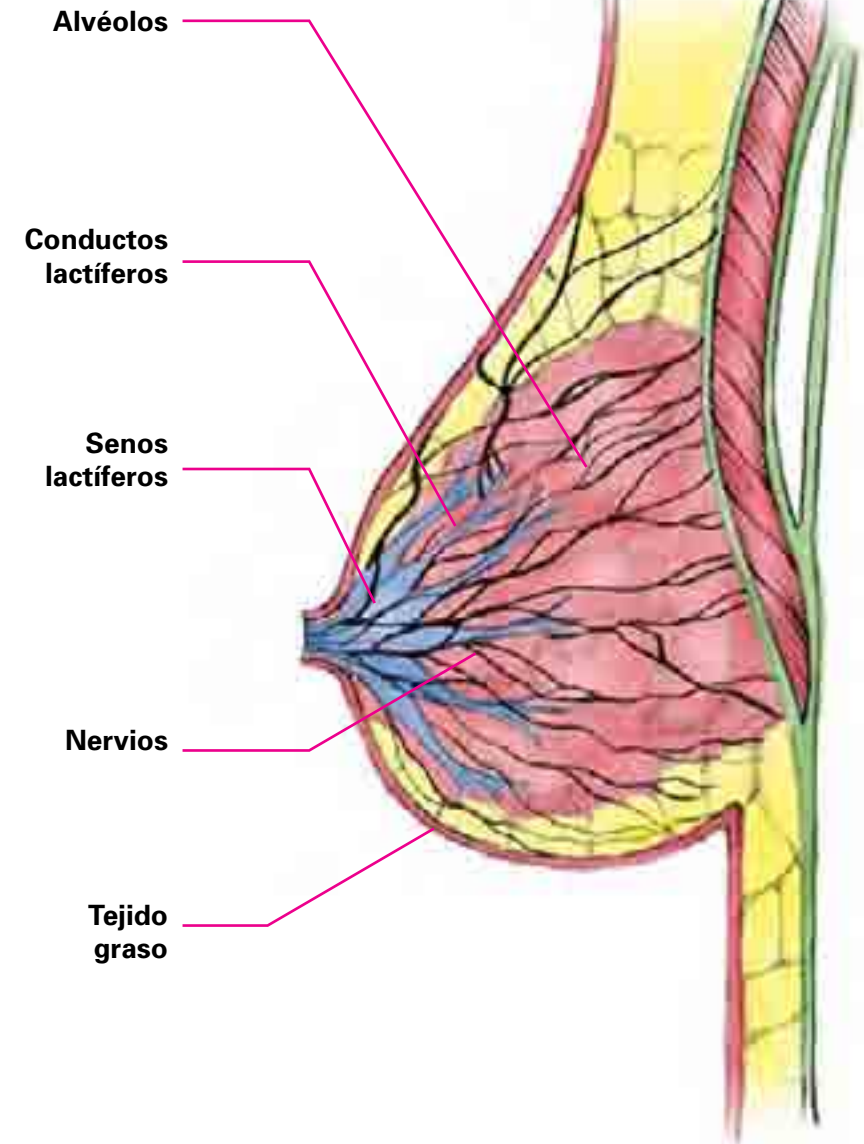
Los senos lactíferos quedan debajo de la areola; es allí donde se almacena la leche. Por eso, es importante que el niño o niña abarque parte de la areola para exprimir la leche.

### Nervios

Son los que mandan la orden al cerebro de hacer más leche en los alvéolos. También transmiten la orden al cerebro para hacerla salir del pecho.

### Tejido graso

Envuelve todo el seno y le sirve de colchón protector. Algunas mujeres tienen más grasa en los pechos que otras. Por eso, las mujeres tienen diferentes tamaños de pechos. Tener senos grandes o pequeños no afecta la producción de leche.





## ¿Cómo se produce la leche?

Cuando el niño o niña mama bien, la lengua y la boca estimulan el pezón. Entonces los nervios del pezón mandan el mensaje al cerebro de la madre de que el niño o niña quiere leche. El cerebro responde y ordena la producción de una sustancia llamada prolactina. La prolactina hace que la leche se comience a formar en los alvéolos. Entre más mama el niño o niña más leche produce la madre.

Para que la leche baje de los alvéolos al pezón, el cerebro hace producir otra sustancia que se llama oxitocina. A veces la madre puede sentir la bajada.

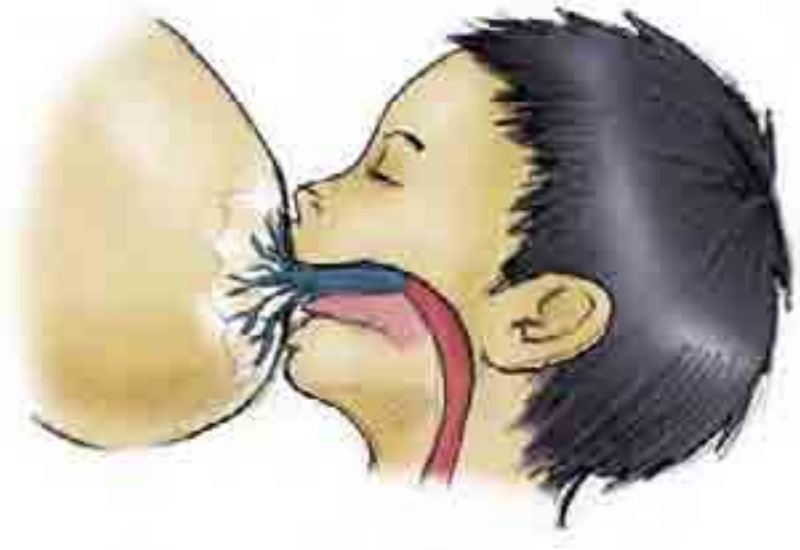
Si el niño o niña no mama bien, la madre no recibe el estímulo adecuado y no produce suficiente leche.



Entre más mama o lacta el niño o la niña, más leche produce la madre

## ¿Qué pasa cuando el niño o niña mama bien?

Para que el niño o niña mama bien debe abarcar parte de la areola. La barbilla del niño o niña queda tocando el pecho de la madre; la nariz queda libre para respirar.



La lengua colocada debajo del pezón ordeña la leche de los senos lactíferos.

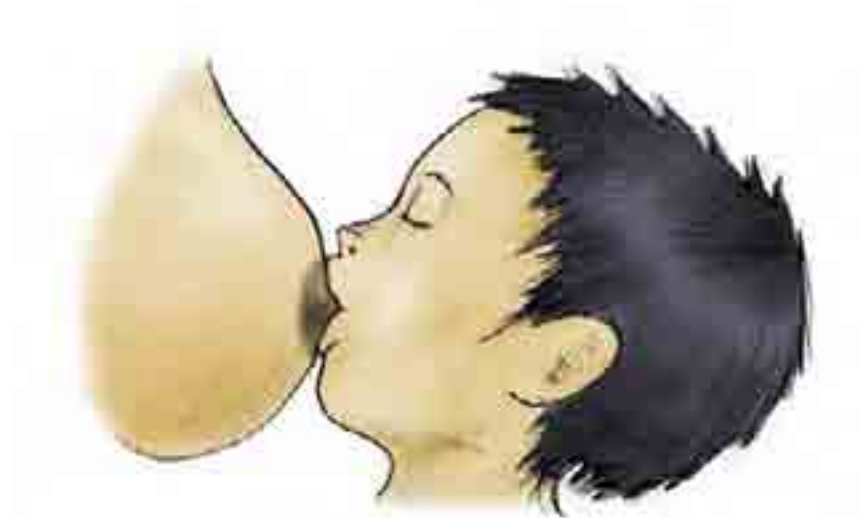
La areola y el pezón se alargan dentro de la boca del niño hasta tocar el paladar.

El niño o niña puede sacar bien la leche. El pezón de la madre no se lastima.

## ¿Qué pasa cuando el niño o niña no mama bien?

Al tomar solamente el pezón, el niño o niña no exprime los senos lactíferos, por lo tanto, no extrae bien la leche.

Cuando a un niño o niña le han dado biberón se confunde y no toma bien la areola.



Al no poder sacar suficiente leche el niño o niña no quedará satisfecho, llora y rechaza el seno. Al no mamar se disminuye la producción de leche. El niño o niña no aumenta de peso porque no está sacando suficiente leche.

El pezón se lastima, el pecho se puede congestionar e infectar. La madre con dolor no quiere seguir dando el pecho.

*Cuando el niño o la niña no mama bien, fracasa la lactancia materna*

## ¿Por qué tan pronto nazca el niño o niña hay que ponerlo al pecho?

Es importante ponerlo al pecho inmediatamente después de nacer porque hay que darle la seguridad, el calor y la protección que el niño o niña busca y necesita.

Además:

- El bebé tomará el calostro que lo protege contra enfermedades y le limpia el estómago
- El bebé aprenderá a mamar correctamente
- La placenta saldrá más rápido
- La madre tendrá menos sangrado después del parto
- La matriz regresará más rápido a su tamaño normal
- La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche
- La madre no tendrá calentura con la bajada de la leche



Tan pronto nazca el niño o niña hay que ponerlo al pecho de la madre

## ¿Cómo colocar al niño o niña al pecho?

La madre sostiene el pecho con los dedos formando una "C". La madre coloca la cara del niño o niña mirándole el pecho. Si el niño o niña no abre la boca la madre le roza los labios con el pezón para que la abra.



Cuando el niño o niña abre la boca la madre lo acerca al pecho debe tomar completamente una buena parte de la areola.

La barriga del niño o niña debe estar pegada contra la barriga de la madre y la cabeza, la nuca y la espalda del bebé están en línea recta sostenidas por el brazo de la madre.





## Algunas posiciones para amamantar bien

Lo importante es que la madre esté cómoda. La buena posición ayuda a mantener una buena producción de leche, evita el cansancio y que se le lastimen los pezones.



### **Posición acostada**

Es la posición más cómoda después del parto y durante la siesta o por la noche



### **Posición sentada**

Apoye la espalda sobre un buen respaldo para estar lo más cómoda posible



### **Posición de sandía**

Es una buena posición para después de una Cesárea y para amamantar gemelos

Hay otras posiciones para amamantar bien. La madre debe buscar la que sea de mayor comodidad para ella

## ¿Cuándo y por cuánto tiempo hay que darle el pecho al niño o niña?

No todos los niños o niñas son iguales mamando. Cada niño o niña requiere de un tiempo diferente para quedar satisfecho. Hay que darle el pecho de día y de noche cada vez que lo pida.

Amamantar es diferente en cada mujer. Además de dar el pecho cuando el niño o niña lo pida, debe darlo también cuando sienta sus pechos llenos o cuando el niño o niña duerma demasiado; en tal caso debe despertarlo. Esto es importante hacerlo especialmente en las primeras 2 semanas.

En cada mamada completa al principio la leche es rala, acuosa y le quita la sed (la leche del comienzo).

A la mitad de la mamada, la leche es más espesa y blanca. Es como el plato fuerte.

Al final, la leche es más cremosa y es como el postre.

La madre no debe estar apurada ni medir el tiempo para dar el pecho al niño o niña.



Hay que dar de mamar con suficiente tiempo, para que el bebé quedé satisfecho

## ¿Qué hacer si el niño o niña se duerme o suelta el pecho?

A veces los niños o niñas cuando están mamando sueltan el pecho para descansar, jugar o mirar alrededor. Si la madre no le retira el pecho, lo tomará otra vez.



Cuando el niño o niña suelta el pecho la madre puede sacarle los gases y pasarlo al otro pecho. Si quiere comer más, lo tomará.

La próxima vez que lo amamante, la madre debe comenzar con el pecho que tomó de último. Si el niño o niña tomó de un solo pecho, la madre deberá comenzar con el otro. Se puede saber porque el pecho que no tomó, o que tomó por poco tiempo, lo siente más pesado o lleno.





## ¿Por qué darle al niño o niña sólo pecho y nada más?



Porque cuando a un niño o niña le dan biberón u otras comidas antes de los 6 meses le pueden dar diarreas y enfermarse más a menudo.

Porque cuando a un niño o niña le dan biberón o le ponen mamaderas o chupos en la boca se confunde y rechaza el pecho.

Porque el niño o niña amamanta menos cada vez que toma agüitas, tébitos, otras leches, o recibe otra comida.

Si el niño o niña amamanta menos, la madre produce menos leche y se le puede secar.

Por cada mamada que el niño o niña no reciba tendrá menos protección contra las enfermedades.

Durante los primeros 6 meses,  
si el niño o niña tiene sed o hambre  
hay que darle sólo pecho y nada más

## ¿Cómo producir suficiente leche?

1. Poner al niño o niña al pecho tan pronto nazca
2. Dar de mamar de día y de noche, cada vez que el niño o niña lo pida
3. Dar de mamar en una posición cómoda
4. Dar de mamar hasta que el niño o niña quede satisfecho
5. Durante los primeros 6 meses dar sólo pecho y nada más. No dar agüitas ni otros líquidos al niño o niña
6. No introducir en la boca del niño o niña ni mamaderas, ni chupones, ni chupetes porque pueden producirle diarrea, se le confunde la lengua y rechaza el pecho
7. La mamá debe comer un poco más de lo acostumbrado y debe tomar más líquidos
8. La mamá debe estar relajada y tener una actitud positiva sobre la lactancia materna

Entre más mame el niño o niña, más leche produce la madre

Entre más leche tome el niño o niña, más aumentará de peso



*¡Ayude a la madre a mantener la lactancia materna!*

## ¿Cómo proteger la lactancia materna?

Las madres en todo el mundo se ven acosadas y confundidas por campañas de publicidad de leches artificiales y biberones a través de la televisión, afiches, radio y por otras personas, que les dicen lo bueno que es alimentar al niño con biberón.

Estas campañas, presentan niños sonrientes, madres felices y prometen salud, bienestar y belleza. A muchas madres les regalan a través del personal médico y hospitales muestras gratis de leches artificiales.

Las madres, las familias, las consejeras y los servicios de salud deben saber que la leche materna es insustituible y que el uso de otras leches puede tener consecuencias severas para la salud de los niños o niñas.



# Consejos para enfrentar las dificultades

# Introducción

Durante los meses de lactancia pueden ocurrir algunos problemas o situaciones especiales que si no se les presta atención y buen manejo pueden provocar que la madre deje de dar de lactar.

Algunas de estas dificultades son las siguientes:

## **Dificultades de la madre**

- Pechos congestionados
- Dolor y grietas en los pezones
- Moniliasis
- Ductos obstruídos
- Mastitis o infección del pecho
- Leche insuficiente
- Problemas con la bajada de la leche
- Si la madre está enferma
- Cesárea
- Gemelos

## **Dificultades del niño o niña**

- Cólicos
- Diarrea
- Gripe, catarro
- Infecciones Respiratorias Agudas
- Rechazo del pecho
- Cuando la madre y el niño o niña se separan
- Como sacarse la leche (ordeñarse)

## **Cuando la madre y el niño o niña se separan**

- Como sacarse la leche (ordeñarse)

## Pechos congestionados

Si la madre no le da de mamar desde el primer momento después del parto, es común que entre el segundo y el quinto día después del nacimiento la madre sienta los pechos hinchados, duros, calientes y con dolor.

Más tarde, durante los meses de lactancia, si el niño o niña no succiona bien o no está mamando con frecuencia, los pechos también se pueden congestionar.

### Para aliviar la congestión

La madre debe ponerse paños de agua tibia en los pechos.



Si la areola está dura, para ablandarla la madre debe ordeñarse antes de poner el niño o niña al pecho. También puede darse masajes suaves en forma circular con la mano y/o con un peine.



La madre necesita descansar y debe amamantar más seguido del pecho congestionado. Debe asegurarse que el niño o niña esté en buena posición (agarrando bien el pezón y parte de la areola).



## Dolor y grietas en los pezones

El dolor y las grietas en los pezones pueden suceder:

- porque el niño o niña chupa solamente la punta del pezón
- porque la madre se lava los pezones con jabón, limón, alcohol o agua boricada, lo cual produce resequedad y grietas

Las glándulas de Montgomery lubrican y mantienen limpios los pezones, por lo tanto, las madres no necesitan usar otros limpiadores o lubricantes.

La madre no necesita lavarse los pezones antes o después de dar de mamar. El baño diario es suficiente y debe lavarse los pezones solamente con agua.

Si la madre tiene grietas en los pezones no necesita ponerse cremas ni otras medicinas. Estas no la aliviarán y pueden empeorar el dolor.

### Para aliviar el dolor

La madre debe ponerse paños de agua tibia.



Hay que asegurarse que el niño o niña esté colocado correctamente tomando todo el pezón y parte de la areola del pecho adolorido.

### Para ayudar a cicatrizar las grietas

- Antes de dar de lactar se recomienda sacar unas gotas de leche, ponerlas sobre las grietas y dejarlas secar al aire libre durante unos 5 minutos
- Al final de dar de lactar se recomienda sacar un poco de leche, para ponerla en la grieta del seno y dejarla secar
- La madre debe exponer los pezones por unos minutos al aire libre y a la luz del sol por lo menos 2 veces al día.

## Dolor y grietas en los pezones por moniliasis

A veces, en cualquier momento después del nacimiento, la madre puede sentir dolor, picazón y presentar grietas o enrojecimiento en la areola y en el pezón

Si el niño o niña se siente incómodo y si tiene puntos blancos en la lengua y en las encías, se trata de moniliasis, mal de boca, sarro o algodoncillo.

La madre debe ir al centro de salud y llevar al niño o niña para que ambos reciban tratamiento médico.

## Ductos obstruídos

A veces a algunas madres se les obstruyen los conductos lactíferos y es común que aparezca un punto blanco o bultitos duros alrededor de los cuales se siente presión y dolor. Para aliviar el dolor la madre debe asegurarse que el niño o niña está tomando bien el pecho y puede darse un masaje suave presionando el área dura y dolorosa mientras el niño está lactando.

Si la obstrucción no desaparece con la lactancia y con los masajes, ésta puede convertirse en una infección del pecho o mastitis. Se recomienda que la madre se extraiga la leche manualmente.





## Mastitis o infección del pecho

Si la madre se siente enferma, agotada y si tiene:

- fiebre
- el pecho rojo, hinchado o caliente
- tiene dolor

Puede tener una infección del pecho (mastitis).

### Para aliviar la mastitis

La madre debe:

- ir al centro de salud para que le receten las medicinas necesarias;
- ponerse paños de agua tibia alternándolos con paños fríos, varias veces al día;
- dar de lactar por lo menos cada 2 horas, aún con el pecho afectado;
- descansar, tomar un analgésico y muchos líquidos.

### Cuándo la madre debe consultar con el personal de salud

Si la madre con mastitis comienza a tener escalofríos y si la fiebre continúa por más de 2 días a pesar de estar en tratamiento médico, la madre debe ir al centro de salud porque posiblemente necesita otro remedio. La madre debe continuar amamantando al niño o niña.



### Cómo tratar un absceso

Si después de un día para otro de tomar antibióticos la madre continúa con fiebre y aparece un absceso, el médico o la enfermera tendrán que hacer una incisión (abrir) para sacar el pus y deberá continuar con el tratamiento.

La madre debe continuar dando de lactar con el pecho sano. Durante los 2 días siguientes debe extraerse la leche del pecho con absceso y botarla. La madre puede volver a amamantar del pecho con absceso 2 días después.

Después de 2 días de tomar antibióticos, la madre puede continuar dando pecho con los 2 senos si no tiene dolor o molestias.

## Si la madre dice que no tiene suficiente leche

Muchas madres abandonan la lactancia porque creen que no tienen suficiente leche, tal vez porque el niño o niña:

- llora y no parece satisfecho
- quiere lactar más y la madre no tiene suficiente tiempo
- toma mucho tiempo en cada mamada
- se impacienta con el pecho y no quiere lactar
- se chupa los dedos
- le dan biberón y duerme por un tiempo largo

Tal vez porque:

- la madre ya no siente los pechos tan llenos como antes o los siente más flojos
- la leche ya no le gotea del pecho
- alguien le ha dicho que no tiene suficiente leche

Hay que ver si:

- el niño o niña está lactando exclusivamente de día y de noche; y no está tomando otros líquidos o comiditas
- el niño o niña está orinando de 6 a 8 veces al día tomando sólo leche materna
- durante el primer mes, el niño o niña hace más de 4 deposiciones suaves y amarillas en el curso de un día a otro
- el niño o niña está creciendo bien
- el niño o niña está mamando en una posición correcta

Si estas condiciones no se cumplen, la madre debe ir al centro de salud.



Hay que asegurarle a la madre que si el niño o niña lacta a menudo de día y de noche y en buena posición ella tendrá suficiente leche para satisfacerlo y no tendrá que darle otras leches o comidas. La leche materna es el mejor alimento y si continúa alimentándolo ella producirá la leche necesaria.

Si a pesar de que las condiciones mencionadas anteriormente se cumplen pero la madre continúa preocupada y dice que no tiene suficiente leche, la madre debe llevar al niño o niña al centro de salud para pesarlo y confirmar que no está ganado suficiente peso.

## Si la madre tiene problemas con la bajada de la leche

Si el bebé toma bien el pecho pero la leche no baja, la madre puede estimular la bajada de la leche de las siguientes formas:

- Masajeando el seno en la zona donde se encuentran los alvéolos y los conductos lactíferos. La madre debe empezar el masaje en la parte superior del seno con movimientos circulares en una misma área. Después de unos segundos debe pasar a otra área y repetir el masaje. Continuar estos masajes alrededor del pecho hasta llegar al pezón.



- Frotando suavemente el pecho desde la parte superior hasta el pezón de manera que le produzca cosquilleo. Repetir varias veces hasta que sienta la bajada de la leche.

- Sacudiendo suavemente ambos senos inclinada hacia adelante.



- Aplicando compresas de agua tibia.
- Tomando líquidos.

Si estas técnicas no funcionan se debe consultar con expertos en lactancia materna o con el personal de salud.

## Si la madre está enferma

Aunque la madre esté enferma, la leche materna siempre es buena. Por eso, ella **SI** puede continuar dando el pecho cuando está con:

- Resfriados
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Diarrea o mal de estómago
- Tratamiento de la epilepsia
- Paludismo
- Enfermedades contagiosas como:
  - Bronquitis
  - Hepatitis
  - Enfermedades de transmisión sexual.

Estas enfermedades no pasan al niño o niña a través de la leche. Por el contrario, la leche materna protege al niño o niña de estas enfermedades. Pero, en el caso de SIDA se debe consultar con el personal de salud.



En la mayoría de los casos los medicamentos que toma la madre no le harán daño al niño o niña. Pero, se debe preguntar al médico si los medicamentos pueden afectar la lactancia o al niño o niña.



## Cesárea

La madre que tuvo su hijo o hija por cesárea puede amamantarlo con las siguientes posiciones para tratar de no tocar la herida.



**Posición Acostada**



**Posición de Sandía**

## Gemelos

Los pechos de la madre si producen suficiente leche para los 2 niños. Cuando sea posible la madre debe tratar de amamantarlos al mismo tiempo. Se recomiendan las siguientes posiciones:



**Posicion de Sandía**



**Bebes cruzados enfrente**



**Posición australiana o mixta**

Caminar con el niño o niña cargándolo de barriga sobre el brazo



Poner la barriga del niño o niña contra el cuerpo y hacerle masajes en la espalda para eliminar los gases



## Cólicos

Durante los primeros 3 meses de vida algunos niños o niñas lloran por cólicos. Para tratar de calmarlos no se les debe dar agüitas o tectitos porque disminuyen la leche de la madre. Generalmente, después de estos 3 meses los cólicos desaparecen.

Cuando un niño o niña está con cólicos, enfermo o tenga diarrea hay que darle de mamar más a menudo.

Para aliviar los cólicos se recomienda lo siguiente:

Ponerle paños de agua tibia en la barriga

Tratar de buscar ayuda del esposo o de los familiares



Un niño o niña alimentada con leche materna tiene menos cólicos

## Diarrea

Las deposiciones normales de un niño o niña alimentado con leche materna varían en color desde amarillo hasta casi blanco. Las deposiciones pueden tener una textura blanda como huevos revueltos y un olor suave pero no desagradable. También la cantidad de deposiciones al día que pueden tener los niños saludables puede variar: pueden tener una cada vez que se alimentan o una cada 3 ó 4 días.

Pero un niño o niña tiene diarrea cuando hace más deposiciones de las que acostumbra por varios días y si está decaído y no quiere amamantar o comer.

A un niño o niña con diarrea hay que ofrecerle el pecho más seguido para que no se desnutra ni se seque. Si no quiere mamar, la madre puede ordeñarse la leche y dársela poco a poco y con mucha paciencia con una taza y cucharita limpias. De la misma manera hay que darle suero de rehidratación oral.

Si el niño o niña no quiere amamantar después de insistir varias veces, debe llevarse al centro de salud.





Si la diarrea continúa después de 3 días, si tiene fiebre, si tiene sangre o moco en las deposiciones, hay que llevarlo inmediatamente al centro de salud. Mientras tanto, la madre debe continuar dándole el pecho y suero de rehidratación oral.

Si el niño o niña tiene diarrea leve por más de 14 días la madre también debe llevarlo al centro de salud.

Si el niño o niña tiene diarrea y vómito hay que darle de mamar en pequeñas cantidades y más a menudo, hasta que el niño pase una hora sin vomitar. Si continúa vomitando, hay que llevarlo al centro de salud.



Un bebé alimentado solamente con leche materna durante los primeros meses casi nunca tiene diarreas

Si un niño o niña amamantado con leche materna tiene diarrea y está orinando menos de 6 veces en un día, si tiene la boca seca, los ojos y la mollera hundidos, si llora sin lágrimas, el niño o niña se está secando y está en peligro. Hay que llevarlo inmediatamente al centro de salud. Mientras tanto, hay que seguir dándole pecho más a menudo y ofrecerle suero de rehidratación oral.

Después de que termine la diarrea, la madre debe darle de amamantar todas las veces que el niño o niña quiera para que recupere la salud y las fuerzas.

## Gripe y catarro

Un niño o niña con mocos y tos puede tener dificultades en amamantar.

Si la respiración es difícil, hay que limpiarle la nariz antes de darle el pecho.

Si sigue congestionado hay que aplicarle 2 gotitas de agua de manzanilla o de una solución hervida de un litro de agua con una cucharada de sal.

La madre debe continuar dándole el pecho.





# Infección Respiratoria Aguda

A veces las gripes y catarros se pueden empeorar si no se cuidan.

- Si el niño o niña tiene fiebre
- Si la madre oye ruido en el pecho del niño
- Si tiene respiración rápida
- Si tiene tos rebelde
- Si tiene dolor y pus en los oídos

## ¡EL NIÑO ESTA EN PELIGRO !

Hay que llevarlo inmediatamente al médico o al centro de salud.



La madre debe continuar amamantándolo porque le da tranquilidad al niño o niña. La leche materna ayuda al niño o niña a luchar contra las gripes, los catarros, las bronquitis o la neumonía. La leche materna ayuda al niño a recuperarse rápidamente.

# Rechazo del pecho

Después del tercer mes algunos niños o niñas rechazan el pecho de repente.

Este rechazo puede suceder porque: el niño o niña ha tenido gripe, está molesto; ha estado separado de la madre por largo tiempo; le han dado biberones; la madre comió algo con sabor fuerte o muy picante que pasó a la leche.

En estos casos, la madre debe darle más atención al niño o niña: puede acariciarlo, darle masajes, cargarlo y procurar darle de mamar cuando esté casi dormido.

Si continúa rechazando el pecho puede ser porque el niño o niña está enfermo. En este caso la madre debe llevarlo al centro de salud.

Pero si el niño o niña no recibe el pecho, la madre puede extraerse la leche y dársela con taza o con vaso que hayan sido lavados y hervidos. Para que el niño o niña trague bien la leche, debe colocar el borde de la taza o el vaso debajo del labio de arriba. Si la lengua toca el vaso, el niño lo empujará hacia afuera.



Nunca hay que darle de comer con biberón, porque el biberón hace que el niño o niña se confunda y rechace el pecho.

## Cuando la madre y el niño o niña se separan

Para mantener la producción de leche cuando la madre tiene que separarse de su hijo o hija por más de 2 horas, se recomienda:

- No darle biberón
- Darle de lactar por la mañana, por la noche y durante los fines de semana

Aún cuando la madre no esté presente para dar el pecho, el niño o niña puede continuar recibiendo la leche materna. Si la madre se ordeña la leche cada 3 horas, la pone en una taza limpia y la guarda en un sitio fresco, la persona que este cuidando al niño o niña puede dársela durante la ausencia de la madre con un vaso o taza limpios.

## Cómo sacarse la leche



Con las manos limpias colocar en forma de "C" los dedos pulgar, índice y corazón, dos dedos alrededor de la areola.

Presionar los senos lactíferos con las yemas de los dedos y empujar hacia adentro rítmicamente. Siguiendo el borde de la areola, colocar los dedos en otro sitio de la misma y repetir los movimientos: empujar y presionar, empujar y presionar... Recoger la leche en un recipiente limpio. El sacarse la leche toma unos 20 minutos.



La leche se puede conservar sin dañarse en un lugar fresco durante 8 horas. Si se refrigera, se conserva durante 48 horas sin dañarse. La leche materna nunca debe hervirse. Se puede tibar al baño de maría sólo si la leche está muy fría. Debe darse siempre en taza o con cucharita cuidando que esten limpios.

# Comidas para después de los 6 meses

# Introducción

A partir de los 6 meses de edad, cuando se comienza a dar otros alimentos cada familia tiene sus creencias sobre cómo alimentar a los niños y niñas pequeñas. Durante esta época la salud de los niños y niñas pelagra por las infecciones y diarreas que los pueden atacar si no se tienen precauciones de limpieza.

También se pueden enfermar si no se les da a menudo suficientes alimentos nutritivos.

En este capítulo veremos consejos y prácticas para que continúen creciendo sanos, fuertes e inteligentes.

- La alimentación de los niños y niñas en los primeros 2 años
- Precauciones de limpieza que hay que tomar para evitar diarreas y otras enfermedades
- Cómo comenzar a darle las primeras comiditas además de la leche materna
- Algunas papillas nutritivas para niños y niñas de 6 a 9 meses
- Qué cantidades, qué consistencia y con qué frecuencia
- Qué alimentos pueden comer los niños y niñas de 6 a 12 meses
- Comidas para entre 1 y 2 años de edad
- Alimentación del niño o niña enferma

# La alimentación de los niños y niñas en los primeros 2 años



En los primeros 6 meses sólo leche materna y nada de comidas y otros líquidos.

Continuar dándole pecho.

Continuar dándole pecho.

Continuar dándole pecho.



Alrededor de los 6 meses, hay que comenzar a darle a probar algunos purés.

A partir de los 7 meses, añadir otras comidas 4 ó 5 veces al día.

A partir del año el niño ya empezará a caminar, debe comer por lo menos 6 veces al día.





## Cómo comenzar a darle las primeras comiditas

Comenzar a darle otras comidas es un gran cambio para la madre y el niño o niña. Entre los 6 y los 7 meses los alimentos se deben dar uno por uno y en forma de puré para que el niño o niña se acostumbre y conozca poco a poco los sabores y texturas de las nuevas comidas.

Primero hay que darle de mamar hasta que el niño o niña quede satisfecho.



Luego se le da a probar un puré suave de banano o papa mezclado con unas gotas de leche materna para ablandarlo.

Para que el niño o niña pueda tragar, colocar el puré en la parte media de la lengua. Si lo pone en la punta de la lengua, se confundirá y no tragará el alimento.



Durante unos 4 días hay que ofrecerle el mismo puré una o 2 veces al día para ver si le produce alergias. Gradualmente hay que ofrecerle purés de otras frutas, verduras y cereales ablandados con leche materna.



# Comiditas entre los 6 y 7 meses

## Qué cantidad de comida

Un niño o niña entre los 6 y 7 meses está creciendo rápidamente y en pocos meses comenzará a caminar.

Por eso, **un niño o niña necesita más comida de lo que usted piensa**. Sin embargo, el estómago del niño o niña es todavía muy pequeño y no le cabe toda la comida que necesita de una vez.

## Con qué frecuencia

Cada niño o niña es diferente y la cantidad de comidas y lactadas que toman pueden variar. Después de probar los primeros purés es necesario aumentarle gradualmente la comida a 3 cucharadas por la mañana, 3 al mediodía y 3 cucharadas por la tarde, después de darle el pecho.

## Consistencia

Los alimentos espesos en puré son las mejores comidas para los niños o niñas de esta edad porque tienen nutrientes concentrados. Los juguitos y calditos toman espacio en el estómago del niño pero no los alimentan tanto como los purés.

Para que los purés sean suaves y para que los niños o niñas no se atoren, es bueno mezclarles media cucharadita de crema, aceite o aguacate. La madre no debe preocuparse

porque les caiga mal, estos alimentos son excelentes para los niños o niñas y les dan energía.

El alimento más seguro y saludable es el que se le da al niño o niña inmediatamente después de haberlo preparado. Hay que tener cuidado, porque algunos alimentos después de una hora pueden dañarse.

## Ejemplos de purés para darles a los niños o niñas entre los 6 y 7 meses

- Puré de papa, con media cucharadita de aceite mezclado con leche materna para ablandarlo
- Sopitas de frejoles colados
- Sopitas de pan con leche materna
- Puré de arroz mezclado con leche materna
- Fideos mezclados con leche materna
- Puré de banano mezclado con leche materna
- Puré de papaya o mango mezclado con leche materna
- Puré de zanahoria mezclado con leche materna

*Las comidas complementan,  
no sustituyen la lactancia materna*

## Comiditas entre los 7 y 12 meses

### Ejemplos de mezclas de comidas para los niños o niñas entre los 7 y 9 meses

½ plátano pequeño, 1 cucharada de puré de frejol colado y 1 cucharadita de mantequilla o crema de leche.

1 papa pequeña con un pedazo de zanahoria o camote sancochados en puré y mezclados con una cucharada de queso o mantequilla.

3 cucharadas de arroz con una cucharada de puré de frejol colado y 2 cucharadas de queso con crema.

3 cucharadas de puré de papa mezcladas con ½ hígado de pollo molido y ½ cucharadita de mantequilla o aceite.

### Ejemplos de mezclas de comidas para los niños o niñas entre los 9 y 12 meses

Pedacitos finos de queso.

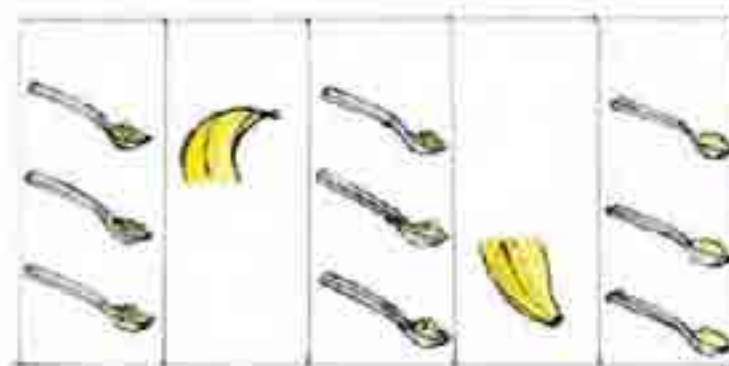
Maní finamente picados o en puré con fideos o arroz y verduras cocidas.

Pedacitos de pollo o hígado de pollo deshecho con pedacitos de papa y verduritas.

Huevo duro mezclado con papa y con mantequilla para hacer un puré suave.

Arroz con leche.

Para un niño o niña entre los 7 y los 9 meses la comida principal es la leche materna pero ya necesita comer las comidas mezcladas y espesas por lo menos 5 veces al día. En cada comida hay que darle 3 cucharadas de puré hechas de la olla familiar. Entre comidas, darle 2 meriendas de frutas en puré o en trocitos, o pan.



Nunca deben darse bebidas de botella, ni café. Estas bebidas no alimentan. No dar comidas enlatadas, ni sopas instantáneas, ni golosinas. Los niños o niñas siempre deben comer comidas frescas.

*La mejor comida es la que usted prepara*

## Comidas para el niño o niña entre 1 y 2 años de edad

Entre uno y 2 años de edad los niños o niñas ya deben comer al desayuno, al medio día y por la noche medio plato de comida o 6 cucharadas soperas en cada comida. También déles, a la media mañana y a la media tarde, pedacitos de fruta o pan dulce o tortilla.



Durante estos meses se debe dar el pecho cuando el niño o niña lo pida. La leche materna sigue siendo importante aunque pasa poco a poco de ser el alimento principal a ser alimento complementario. Se recomienda dar de lactar durante la noche para ayudar a la producción de leche.

Recuerde que dar de lactar da seguridad y protección al niño o niña. Cuando se vaya a dejar la lactancia debe hacerse gradualmente, no repentinamente ni con brusquedad.





## Alimentación de la niña o niño enfermo

Muchas madres dejan de dar alimento a los niños o niñas cuando se enferman, porque están desganados y es difícil darles comida. Algunas madres piensan que la diarrea se empeora si le continúan dando el pecho.



Para resistir la enfermedad, el niño o niña debe tomar más leche materna. Para que se recupere, debe dársele de comer con más frecuencia

Algunos niños o niñas cuando están enfermos prefieren tomar solamente leche materna. Hay que seguir dándole el pecho y ojalá aumentar la cantidad de lactadas diarias. La leche materna lo ayuda a mejorarse de las diarreas y catarros.

Hay que continuar dándole de comer los mismos purés o comidas en pequeñas cantidades más frecuentemente. Puré de papas, coladas, sopitas espesas, frijoles machacados y colados con arroz o fideos, sopitas de pan con leche materna.

Si el niño o niña está desganado, con **mucha paciencia** debe darle de tomar y de comer de a poquitos, esperando unos minutos antes de darle otra cucharada.





## Precauciones de limpieza que hay que tomar para evitar diarreas y otras enfermedades

La suciedad produce las diarreas e infecciones. Los microbios entran en la boca del niño o niña a través de las comidas sucias, el agua sucia o los muchos objetos que el niño se mete en la boca.

Las infecciones y diarreas retardan el crecimiento, debilitan el cerebro y la salud de los niños o niñas.

Se puede evitar que los niños o niñas se enfermen.

Darle sólo pecho y nada más. No darle biberones.

Darle la comida al niño o niña con taza y cuchara limpias. La comida, la taza y la cuchara deben estar cubiertas para que no las toquen las moscas y otros animales que llevan microbios.



Los alimentos limpios no producen diarrea. Los microbios y la suciedad que entran en la boca del niño o niña si la producen

Hay que evitar que el niño o niña juegue cerca de los excrementos de los animales domésticos; por eso hay que mantener los animales fuera de la casa y lejos de los niños.



Hervir el agua de tomar de toda la familia. Si no puede hacerlo, hierva el agua de tomar del niño o niña.

Lavarse las manos con agua y jabón después de cambiar los pañales del niño o niña y después de ir al baño.



# Recetas recomendadas por grupo de edad

## Recetas para niños o niñas de 6 - 7 meses

### Puré de papa

#### Ingredientes

- 1 papa mediana
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla
- 2 cucharadas de leche materna

#### Preparación

- 1- Lavar bien la papa y ponerla a cocer.
- 2- Pelar la papa y deshacerla bien con un tenedor.
- 3- Agregar la leche materna, y aceite o mantequilla.

### Puré de zanahoria

#### Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla
- 2 cucharadas de leche materna

#### Preparación

- 1- Lavar bien la zanahoria y ponerla a cocer.
- 2- Pelarla y deshacerla bien con un tenedor.
- 3- Agregar la leche materna y aceite o mantequilla.

### Puré de calabaza

#### Ingredientes

- media taza de calabaza en trocitos
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla

#### Preparación

- 1- Lavar bien la calabaza, quitarle la cáscara, partirla en trocitos y ponerlo a cocer.
- 2- Deshacer la calabaza.
- 3- Agregar el aceite o mantequilla y cocinarla por 5 minutos, moviéndola para que no se pegue.

NOTA: Puede usarse leche materna en lugar de aceite o mantequilla.

### Colada de maíz

#### Ingredientes

- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla
- 3 cucharaditas de azúcar
- ¼ taza de agua
- 4 cucharadas de leche materna

#### Preparación

- 1- En una olla pequeña mezclar la harina de maíz, la cucharadita de aceite y el azúcar. Luego agregarles el agua y revolver bien.
- 2- Poner a cocinar esta mezcla por 5 minutos, moviéndolo con una cuchara para que no se pegue
- 3- Agregarle la leche materna.

### Puré de camote

#### Ingredientes

- 1 camote pequeño
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla
- 1 cucharada de leche materna

#### Preparación

- 1- Lavar bien el camote, partirlo y ponerla a cocer.
- 2- Pelarlo y deshacerlo bien con un tenedor.
- 3- Agregar la leche materna y aceite o mantequilla.

### Puré de plátano

#### Ingredientes

- ½ plátano pequeño
- ½ cucharadita de mantequilla
- 2 cucharadas de leche materna

#### Preparación

- 1- Poner a cocer un plátano maduro en poca agua y utilizar la mitad para la receta.
- 2- Machacarlo muy bien con un tenedor y pasarlo por un colador.
- 3- Agregarle la cucharadita de agua y la mantequilla y cocinarlo por 5 minutos.

### *Puré de plátano asado*

#### **Ingredientes**

1 plátano maduro  
½ cucharadita de azúcar

#### **Preparación**

- 1- Poner a asar el plátano sin pelar.
- 2- Pelarlo y partirlo a la mitad; luego deshacerlo bien con un tenedor hasta formar un puré.
- 3- Agregar la cucharadita de azúcar y mezclar bien.

## **Recetas para niños o niñas de 7 - 9 meses**

### *Puré de frijol molido*

#### **Ingredientes**

2½ cucharadas de frijol cocido  
½ cucharada de manteca

#### **Preparación**

- 1- Moler un poquito de fréjoles y usar 2 cucharadas y media para hacer la receta.
- 2- Se agrega la manteca para suavizar el puré y se pone al fuego en una freidera pequeña a que se cocine un poco.

## **Recetas para niños o niñas de 9 - 12 meses**

### *Arroz con frijol molido*

#### **Ingredientes**

2 cucharadas de arroz guisado  
1 cucharada de frijol molido  
1 cucharada de agua hervida

#### **Preparación**

- 1- Deshacer el arroz con una cuchara o tenedor, a que se forme una masita y mezclarlo con el frijol molido.
- 2- Agregar el agua para suavizar la mezcla y revolver con cuchara.

### *Puré de masa con frejol colado*

#### **Ingredientes**

1 cucharada de frejol molido  
3 cucharadas de colada de masa  
1 cucharadita de manteca

#### **Preparación**

- 1- Moler el frejol cocido con una cuchara o tenedor.
- 2- Mezclar el colada de masa con el frejol molido.
- 3- Agregar la cucharadita de manteca y ponerlo a hervir por unos minutos.

### *Puré de frejol con plátano*

#### **Ingredientes**

½ plátano pequeño cocido  
1 cucharada de frejol colado  
1 cucharadita de manteca

#### **Preparación**

- 1- Poner a cocer el plátano.
- 2- Partir la mitad y deshacerlo en un plato limpio bien con un tenedor o cuchara hasta formar un puré.
- 3- Mezclar el plátano, el frejol y la manteca.
- 4- Ponerlo a hervir unos minutos.

### *Calabaza con queso*

#### **Ingredientes**

3 cucharadas de puré de calabaza (cocido y deshecho)  
2 cucharadas de queso

#### **Preparación**

- 1- De la calabaza que se cocinó para la familia, deshacer un poco para obtener 3 cucharadas de puré.
- 2- En un plato limpio, revolver las 3 cucharadas de puré de calabaza con las 2 cucharadas de queso y mezclarlos bien.
- 3- Dar al niño o la niña en una sola comida.

### *Puré de papa con huevo*

#### **Ingredientes**

3 cucharadas de puré de papa (se obtienen de una papa cocida)  
½ huevo cocido  
2 cucharaditas de mantequilla

#### **Preparación**

- 1- Poner a cocer una papa mediana, al estar cocida, pelarla y deshacerla con un tenedor.
- 2- Poner a cocer un huevo en agua. Pelarlo y partirlo por la mitad a lo largo.
- 3- Deshacer la mitad del huevo cocido en un plato limpio y agregar el puré de papas y la mantequilla. Revolver bien para que se mezclen los ingredientes.

### *Puré de maíz con frejol colado*

#### **Ingredientes**

1 cucharada de frejol molido  
3 cucharadas de harina de maíz  
1 cucharadita de manteca

#### **Preparación**

1. Moler el frejol cocido con una cuchara o tenedor.
2. Mezclar la harina con el frejol molido.
3. Agregar la cucharadita de manteca y ponerlo a hervir por unos minutos.

### *Arroz con leche*

#### **Ingredientes**

6 cucharadas de arroz crudo  
2 tazas de leche  
1 taza de agua  
3 cucharadas de azúcar  
1 rajita de canela

#### **Preparación**

- 1- Limpiar el arroz y ponerlo a cocer con el agua, el azúcar y la canela.
- 2- Cuando está casi blando se le agrega la leche y se deja hervir hasta que el arroz este completamente cocido. Se mueve cuando se le agrega la leche para que no se pegue.
- 3- Dar al niño en una sola comida.

### *Arroz con fréjoles y hojas verdes*

#### **Ingredientes**

3 cucharadas de arroz frito  
1 cucharada de frejol colado  
1 cucharada de hojas verdes cocidas (de rábano o de remolacha).  
Se cocinan aproximadamente 5 hojas para que salga una cucharada.

#### **Preparación**

- 1- Se escurren y se pican bien las hojas verdes cocidas.
- 2- En un plato limpio, se mezclan las 3 cucharadas de arroz con el frejol colado y las hojas picadas. Se revuelven bien.

únete por la niñez

