



# Palabras De Bienvenida

## El Onceavo Mes De Su Bebé

### Pecho O Biberón: ¿Cuándo Destetar?

Destetar puede ser un proceso muy lento que involucra quitar una alimentación (con pecho o biberón) a la vez hasta por un año. A los 11 o 12 meses algunos bebés pueden empezar a destetarse por su cuenta. La mayoría de bebés necesitan menos tiempo chupando a esta edad, y también están interesados en ser más activos durante las comidas.

A menos que el doctor de su bebé le aconseje lo contrario, dele leche deshidratada para bebé o leche materna, en lugar de leche de vaca, hasta que tenga un año de edad. Esperar más tiempo para empezar a destetar cambia el proceso del destete. Sin embargo, muchas madres optan por esperar hasta los 2 o 3 años de edad, siguiendo la guía del bebé. Mientras su bebé siga mamando, seguirá recibiendo inmunidades de a través de la leche materna.

#### **Destetando Del Biberón**

Si cada vez que su bebé pide biberón está disponible, puede estar disminuyendo su apetito por comida sólida. Dejando que un bebé se duerma con un biberón aumenta el riesgo de infección de oído y que se les piquen los dientes. Ponga únicamente agua en su biberón a la hora de la siesta o la hora de ir a dormir.

Si su bebé se resiste a cambiar de biberón a taza, trate lo siguiente:

Complemente el biberón con meriendas y tragos de una taza. Limite cuándo y dónde su bebé tiene su biberón. Si lo puede recibir únicamente al terminar de comer, puede ser que lo deje más pronto.

#### **Destetando De La Lactancia Materna**

Puede ser que su bebé le esté diciendo que está listo para destetarse si se niega a mamar, empieza a mamar ansiosamente, luego para, se queja y se mueve demasiado; o si juega en lugar de mamar. Si usted está de acuerdo en dejar que su bebé se destete por su cuenta, necesita estar alerta de las señas que le da. No le ofrezca pecho si no se lo pide, no se lo niegue si lo hace. Muchos bebés que maman pasan directo a usar taza, pero algunos beben leche deshidratada para bebé o leche materna en biberón, y luego pasan a la taza..

#### **El Ajuste De Las Madres**

Si la destetada sucede muy pronto, puede ser que ingestión de líquidos y sáquese solo la leche que provocará que se produzca más leche. Compresas con las molestias.

Fiebre y síntomas como de gripe pueden indicar que tiene mastitis, una infección del pecho, o que los conductos están tapados. Consulte con su doctor si estos síntomas persisten más de 24 horas.

Cuando su cuerpo se vaya ajustando, cambios en los niveles de hormonas pueden ocasionar cambios en su estado de ánimo, irritabilidad y depresión leve. Muchas madres sienten que están en una montaña rusa emocional—felices un minuto porque tienen su cuerpo de vuelta y triste al siguiente por perder este vínculo cercano con su bebé. Si sus síntomas son severos o duran más de unas cuantas semanas, llame a su doctor o a "Welcome Baby" (Bebé Bienvenido).

Un nuevo embarazo no significa que necesita destetar. Si tiene un historial de parto prematuro, discuta con su doctor si usted deja de amamantarlo. De lo contrario, es posible dar de mamar conjuntamente a un recién nacido y un niño un poco más grande. Para mayor información, hable con otras que hayan hecho lo mismo.

#### **¿Cómo Destetar?**

Empiece a destetar cuando su bebé está saludable y sus vidas están bastante organizadas. Si está enfermo o de mal humor porque le están saliendo los dientes, se ha mudado o acaba de viajar, o el bebé ha cambiado de doctor, retráselo por una semana más o menos.

La mayoría de padres de familia empiezan eliminando la comida en la que parece tener menos interés. Eliminar la comida de la hora del almuerzo es una buena manera de empezar. Ofrezcale una taza en lugar del biberón o el pecho y reserve el biberón o pecho para después de comer.

Cuando ambos se sientan listos, sustituya otra comida de biberón o pecho con una taza. Gradualmente, su bebé recibirá más y más nutrientes de alimentos sólidos y bebiendo en taza.

#### **Déjelo**

Si su bebé se está destetando por su cuenta, lo hará a su propio paso. Algunos bebés desean continuar con un tiempo de comida al día de biberón o pecho. En este caso, sus opciones son dejarlo decidir cuando parar, o dejar de darle. Si opta por lo último, sustituya este ritual alimenticio, como leer una buena historia a la hora de dormir, o acurrucarse juntos y cantarle en la mañana. Si está indecisa en cuanto a dejar de amamantar o darle biberón, trate de pensar en ello como un principio en lugar de un final. Este es otro, en una serie de pasos en el desarrollo de la independencia de su bebé.



sienta molestias por inflamación de los pechos. Disminuya la sea necesaria para aliviar la presión; si se saca demasiado calientes y aspirina, acetaminofén o ibuprofen podrían ayudar

indicar que tiene mastitis, una infección del pecho, o que los

## El Reto De Bebés Y Hermanos

Aun la mejor de las relaciones entre hermanos puede cambiar cuando su bebé empieza a gatear, arrastrarse o movilizarse hacia el territorio de su hermana(o) mayor.

♥ Dele a su niño mayor un momento y un lugar, como una mesa alta, para jugar con juguetes de niño grande. Si es necesario, ayude a su niño mayor a guardar los juguetes cuando se acabe su tiempo.

♥ Ayude a proteger las posesiones y privacidad de su niño mayor. Aunque es importante que aprenda a compartir, será más fácil si sabe que usted respeta que los juguetes son de su propiedad.

♥ A menos que su niño mayor sea un adolescente, no lo use como niñera. Nunca deje a su bebé sólo con un niño de edad preescolar, ni siquiera por unos segundos. Los niños mayores son normalmente compañeros de juego encantadores, pero no espere que su niño mayor lo haga con frecuencia. Necesita tiempo con amigos de su edad, así como tiempo solo.

♥ Ofrézcale apoyo y compasión a los hermanos, pero acláreles que daños físicos—pegar, empujar, pellizcar o golpear—no están permitidos, y traerán consecuencias, como tiempo por su cuenta o pérdida de privilegios (como ver un programa de televisión).

♥ Trate de darle a cada niño algo de atención individualizada cada día, aunque sean sólo 5 o 10 minutos.

## ·Eventos Sinifcativos

### Entre los 11 y 12 meses, tu:

- *Si estás acostado boca abajo te puedes sentar.*
- *Puedes levantar un objeto minúsculo con cualquier parte de tu pulgar y otro dedo.*
- *Disfrutas juegos activos, especialmente que te "persigan" mientras te arrastras o gateas.*
- *Puede ser que te puedas parar solo dentro de poco.*
- *Puedes decir una palabra, aparte de mamá y papá.*
- *Puede ser que puedas beber de una taza.*

Adaptado de "Qué Esperar el Primer Año" (Workman, 1989) y "Usted y Su Niño" (Ross Laboratories, 1987)

## Alistándose Para Caminar

Lo que sea que su bebé esté haciendo este mes—ya sea que se esté agarrando para levantarse y tratando de pararse con apoyo, parándose solo, o movilizándose con apoyo de sillas o las piernas de sus padres—él está siguiendo los pasos del desarrollo que vienen antes de caminar.

Todos los niños aprenden a su propio paso. Algunos bebés no se agarran de algo para ponerse de pie hasta después de su primer cumpleaños, mientras otros empiezan a los 5 meses. La mayoría de niños están entre ambos. (Niños más pesados pueden tener más problema tratando de ponerse de pie agarrándose de algo ya que tienen que jalar más peso.)

Es importante que le dé a su bebé la libertad de desarrollarse de acuerdo a su propio horario. El presionar a un bebé para que camine antes de que esté listo no acelerará el proceso y puede ser que lo haga más lento, especialmente si desarrolla miedo a caerse. Por supuesto, un bebé que está metido en un carruaje, o columpio la mayor parte del día no podrá recibir la práctica que necesita para fortalecer los músculos de las piernas.

Dejarlo que se agarre para que trate de pararse en sus piernas le ayudará a desarrollar los músculos que necesita para pararse independientemente. También le puede dar oportunidades para practicar movilizarse descalzo (lo que le ayudará a equilibrarse) al poner sillas para que se agarre mientras trata de agarrar un juguete que está en las sillas.

Para algunos padres de familia, la movilidad de su bebé les ocasiona sentimientos de pérdida. El bebé diminuto que dependía de usted para cada necesidad puede parecer ahora demasiado independiente. Sin embargo, como podrá comprobar pronto, los niños más grandecitos necesitan atención constante de los padres de familia y personas que los cuidan. En segundos un bebé puede moverse de seguridad a peligro.

Si su bebé no muestra señas de interés en movilizarse o pararse, probablemente se está concentrando en otras habilidades, como el lenguaje. Sin embargo, si siente que puede existir algún problema con el desarrollo de su niño, es buena idea que discuta sus preocupaciones con el doctor del bebé.



Welcome Baby (Bebé Bienvenido) puede ayudar. Nuestro programa gratuito proporciona información y apoyo a padres antes y después de la llegada del bebé. Llámenos al 560-7338 o 560-7390 visite [www.welcomebaby.org](http://www.welcomebaby.org).