

## IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION Y SUS TECNICAS

### *IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION:-*

*Es de suma importancia para nosotras conocer las diferentes etapas de la alimentación ya que de ella depende su estado nutricional, ayudando también por los buenos hábitos de higiene.*

*El tipo de leche que se usará será de acuerdo a la edad del niño, principalmente alimentación materna, en caso de que la madre no lo pueda amamantar, se iniciará con leche maternizada o semidescremada si el niño es menor de 6 meses ya que estas aseguran mayor tolerancia y digestibilidad.*

*De los siete meses en adelante se le darán leches enteras o modificadas tomando en cuenta la importancia de los complementos para la preparación de éstas como son el diluyente (agua, atoles, etc.), actualmente se ha visto las ventajas de iniciar la ablactación desde los primeros meses ayudando al niño a tolerar los alimentos y acostumbrarse a ellos ya que la aportación es progresiva.*

*La ablactación se iniciará de los tres meses en ade*

*lante, iniciándose con la administración de jugos de frutas, - ejemplo: tomate y naranja, empezando los primeros días dilu yéndolos en agua hervida y azúcar, comenzando con una cucharita de uno en la mañana y del otro en la tarde, aumentándose progresivamente si éstos son bien tolerados. Del cuarto - al sexto mes se empezarán a dar yemas de huevo al principio, lo que coja la punta de la cucharita aumentándose a media, -- una, una y media cucharita, media yema hasta que tolere la yema entera, pudiéndose dar endulzada al principio, ya sea -- sola o en el biberón. Además se darán cereales precocidos, - caldos, verduras, dándose al séptimo mes purés y comidas - más completas, todos estos alimentos se irán alternando con el biberón.*

**PREPARACION DE LA LECHE SEGUN SU TIPO Y SU DOSI--  
FICACION. -**

*La dosis irá de acuerdo al peso del niño, tomándo se como base normal 3 kilos que pesa al nacer y que el niño va aumentando los cuatro primeros meses 750 gramos mensuales, del cuarto al octavo mes 500 gramos, del octavo al año 250 -- gramos mensuales. Teniéndose un aporte de 100 calorías por*

*kilogramo de peso por día, 150 ml. de agua por kilo de peso - por día, para proporcionar 100 calorías se pondrán 10 gm. de hidratos de carbono, usándose éstos solo en caso de que la leche no los contenga. Para la buena preparación de las leches, se empezará por la esterilización de los utensilios pudiendo -- ser por esterilización seca (hornos) o simplemente por ebullición (siendo la más usual por económica) siendo ésta de 20 a - 25 minutos previo lavado de los biberones y contando los minutos al momento de iniciarse la ebullición, los biberones deberán ser de preferencia transparentes y graduados para facilitar la medida de las cantidades exactas del alimento, las mamilas serán sin angosturas que dificulten el lavado, y de material no tóxico, fáciles para que el niño succione y que sus orificios cierren al cesar la succión, éstos se hervirán de 10- a 12 minutos. La limpieza del biberon será antes y después - de cada tetada, una vez que está hervida la mamila no se tocarán los bordes superiores de la misma, la mamila nunca se cogerá con los dedos.*

*Se deben tener biberones suficientes, portamamilas, colador, pinza, cuchara, recipiente para la preparación-*

*de la leche y una olla para hervir la misma en caso de ser de vaca.*

*La preparación de las leches en polvo, la disolución será en agua o atole bien hervidos y enfriados ligeramente poniéndose primero ésta y después la leche para facilitar la disolución de los grumos, agregando el azúcar si es necesario, se colará para que no lleve ningún grumo ya que dificulta el paso de la leche por el biberón y son difíciles de digerir. La preparación será por tetada, procurando que sean sus alimentos a la hora exacta, siendo el horario según el niño lo requiera aunque nunca será antes de dos y media hora ni después de cuatro, los primeros meses.*

#### **TECNICAS DE LA ALIMENTACION. -**

*Cuando la alimentación es a pecho materno, la madre lo primero que hará es darse aseo de pezones, efectuando movimientos rotatorios con agua y jabón, secándose con trapo limpio.*

*Se pondrá la madre en una silla de preferencia baja, en caso de ser silla alta se pondrá un banco para que se apoyen*

*los pies y evitar que la madre se incline hacia adelante, por ser una postura cansada y fatigosa, a la vez que se forma un regaso para que el niño no ruede a la hora de la tetada. Estando la madre cómoda, se colocará al niño en sentido transversal, la cabeza más elevada que el resto del cuerpo, sujetándola por el antebrazo que pasa por debajo de ella. Antes de dar el pecho se observará que el niño no tenga tapones mucosos o secreciones que le impidan su respiración nasal.*

*Ya colocado el niño, la madre cogerá la mama entre los dedos índice y mediano, cerca del pezón y lo introduce en la boca del niño junto con una parte de la areola para que pueda hacer un vacío perfecto; este proceso tiene doble objetivo: ayudar al niño a succionar cuando tiene mala succión, a la vez que dejará libre la nariz del niño para que pueda respirar libremente, como se expone en la figura número 1.*

*Al terminar la amamantación se pondrá al niño verticalmente, recargándolo sobre el hombro de la madre, por algunos minutos, dando golpes suaves en la espalda, para que expulse el aire tragado al mamar y evitar así las rejurgitaciones, el vómito y el cólico, fig. 2.*



*Si la alimentación es con leche de vaca se hervirá primero la leche enfriándose en el chorro del agua o en el refrigerador, cuando se carece de éste se hervirá la leche cada vez que se prepare el biberón pudiendo ponerla en un bote con hielo o en un recipiente con arena mojada constantemente.*

*Al preparar el biberón, si se le mezcla azúcar es conveniente hervir la mezcla para matar los microbios que ésta contenga, si es con miel se pondrá al preparar el biberón.*

*Cuando se emplean cereales, éstos se prepararán por separado procurando estén bien cocidos.*

*Si se trata de leches en polvo se hervirá el agua -- o dilución que se vaya a utilizar, dejándose enfriar ligeramente, se espolvorea la leche sobre el agua moviéndola ligeramente con una cuchara o tenedor hasta disolver todo el polvo, agregando azúcar si es necesario. Para evitar que pasen grumos a la mamila se colará, pues así no dificultará el paso de la leche por el biberón, además que son difíciles de digerir. Si no hay colador se diluirá la leche en poca agua poniendo 1ro. el agua y luego el polvo hasta que no haya grumos y después se -*

*agrega la cantidad restante de agua. La administración co--  
rrecta del biberón será tibia desechando la mala costumbre -  
de que las personas prueben le leche con el biberón por ser -  
peligroso, siendo lo correcto dejar caer unas gotas de la le--  
che sobre el dorso de la mano, fig. 3.*

*La posición correcta para la alimentación será la-  
misma que se utiliza por amamantación, ya descrita anterior-  
mente, sosteniendo el biberón de manera que la parte corres-  
pondiente a la mamila siempre esté llena de líquidos para ---  
evitar la ingestión de aire fig. 4 . Pues si no se da correcta-  
mente se expondrá al niño a la aerofagia, rejurgitación o vó--  
-mito por el exceso de aire que se ingiere, fig. 5.*



