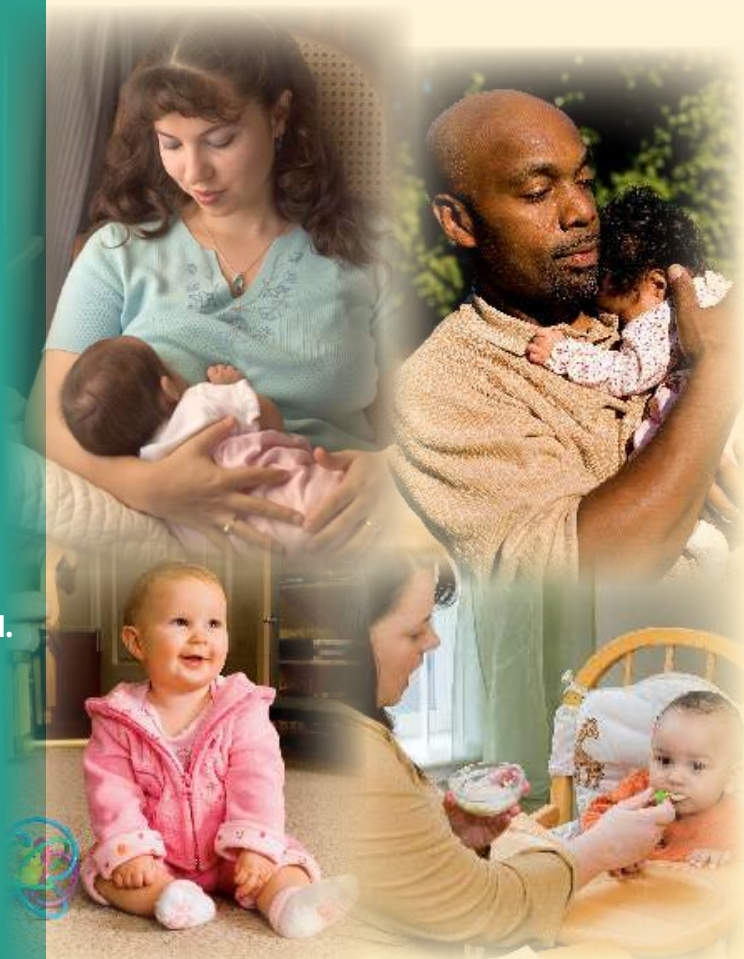


¡Dame de comer! Del nacimiento a los 6 meses

Una guía útil
para dar de
comer a su
bebé, desde
el nacimiento
hasta los 6
meses de edad.



Desde el nacimiento

Dame pecho, o dame de comer fórmula para bebé con hierro.

Si me das pecho, por favor continúa hasta mi primer cumpleaños o más.

No me des de comer ninguna otra comida hasta que tenga unos 6 meses de edad. ¡Todavía no estoy listo!



Yo sé cuándo necesito comer.

Dame de comer cuando te demuestre que tengo hambre. Moveré mis brazos y mis piernas, voltaré la cabeza y abriré la boca. Tal vez me chupe la mano o esté un poco inquieto. Dame de comer antes de que lllore.

Yo sé cuánto comer.

Déjame comer hasta que te muestre que estoy lleno. Dejaré de chupar y soltaré. Si cierro la boca y doy vuelta la cara, significa que ya terminé. Si me das de comer con un biberón, ¡no intentes que me lo acabe!



¿Cómo sabes que estoy comiendo lo suficiente?

Después de la primera semana, mojaré 6 ó más pañales todos los días. El doctor dirá que estoy ganando peso y que estoy creciendo bien.

Del nacimiento a los 4 meses

Necesito comer 8 a 12 veces o más en 24 horas.

Tal vez quiera comer más a menudo cuando estoy creciendo más rápidamente. Mi pancita puede contener unas 2 a 3 onzas a la vez.

Tal vez me tarde 3 meses o más en poder dormir toda la noche, 6 horas o más. Sé paciente conmigo. Por favor no pongas cereal en mi biberón para tratar de ayudarme a dormir. ¡Todavía no estoy listo para comer cereal!



De los 4 a los 6 meses

Necesito comer 6 a 8 veces o más en 24 horas.

Mi pancita puede contener unas 4 a 6 onzas a la vez.

Necesito tu contacto. Sonríe y háblame. Me encanta verte a la cara. Si me das de comer con un biberón, no uses ningún objeto para sostener el biberón ni me pongas en la cama con él. Por favor, sostenme cerca cuando me des de comer.



Papá—por favor, tenme cargado y háblame

¡Tú puedes bañarme, cambiar mi pañal, leerme un cuento, y jugar conmigo! Me encanta pasar tiempo contigo.

Alrededor de los 6 meses

Cuando tenga unos 6 meses de edad, probablemente estaré listo para probar algunos alimentos sólidos. Necesito poder hacer todas estas cosas:

- sentarme con respaldo
- sostener firme la cabeza
- poner mis dedos o mis juguetes en la boca
- mostrar que quiero comer abriendo la boca
- cerrar mis labios sobre la cuchara
- mostrar que no quiero comida volteando la cabeza
- mantener la comida en la boca y tragarla



Si nuestra familia tiene alergias a algunos alimentos o si yo nací prematuro, habla con el médico y con WIC antes de que trates de darme de comer otros alimentos.

Cuando esté listo, trata de darme un poquito de comida sólida.

Puedes comenzar con cereal con hierro para bebé. Prueba el arroz, la avena o la cebada. Mezcla el cereal con leche materna o fórmula, y al principio que esté aguado. Cuando empiece a comer mejor, puedes hacerlo más espeso.

Dame de comer con una cuchara para bebé. Poner el cereal en mi biberón puede hacerme ganar demasiado peso, ¡y necesito aprender a usar una cuchara!



Alrededor de los 6 meses continuación



Necesito estar sentado para comer.

Sostén la cuchara cerca de mi boca y espera a que yo la vea. Luego pon un poquito en mis labios para que la pueda probar.

Espera hasta que abra la boca antes de que trates de meter la comida.

Espera hasta que esté listo para cada bocado. **Cuando voltee la cabeza, eso significa que ya terminé.** ¡No trates de que coma más!



Ten paciencia mientras aprendo a comer.

Si no me como el cereal para bebé, espera una semana e intenta otra vez. Lo haré mejor cuando esté listo. Empieza a darme cereal para bebé antes de los 7 meses, a menos que el doctor diga que debes esperar.

¡Mantenme seguro y sano!

- Lávate las manos antes de darme de comer. Los microbios me pueden enfermar.
- Si me das de comer con un biberón, ponle solamente leche materna o fórmula. Si me das fórmula, mézclala como dice en la lata.
- Puedes guardar los biberones de leche materna en el refrigerador por 5 días. La fórmula se conserva bien por 24 horas. También puedes congelar la leche materna. Pregúntale a WIC cómo hacerlo.
- Si calientas mi biberón o frasco de comida, por favor agítalo o revuélvelo bien, y Pruébalo antes de darme de comer.
- Cuando yo termine de comer, tira lo que sobre en el biberón. Si me la tomo después me puedo enfermar.
- Límpiame las encías después de que coma. Usa una tela húmeda suave.
- No me des de comer miel ni alimentos que contengan miel. Me puedo intoxicar gravemente.
- No necesito tomar agua ni jugo. Todo el líquido que necesito me lo da la leche materna o la fórmula. No me des bebidas dulces ni refrescos.
- Llévame al doctor para que me examine y me ponga mis vacunas.
- Acuéstame boca arriba para dormir.
- Mantenme lejos del humo del tabaco.
- Nunca me dejes solo a la hora del baño ni cuando estés cambiando mi pañal.
- Siempre siéntame en mi asiento de seguridad cuando vayamos en carro. Pon mi asiento sobre el asiento trasero, mirando hacia atrás. Nunca me dejes solo en el carro.
- Llorar es mi manera de decir que te necesito. Cuando llegues, me voy a calmar. Yo me doy cuenta que te preocupas. No me vas a malcriar por tenerme cargado.

