

0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES

¡Aliméntame, soy tuyo!



0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES

¡Hola a todo el mundo!

¡Yo sé que vas a cuidar bien de mí! Aquí hay algunas cosas que debes recordar en mis primeros meses de vida.

- ¡La leche materna es mejor para mí!
- Aliméntame solo con leche maternal o fórmula lo primeros cuatro meses. Mi estómago no está listo para otras cosas, incluyendo cereal.
- Mis pañales mojados y sucios son la mejor señal de que estoy obteniendo suficiente. Debo tener alrededor de 6-8 pañales mojados diariamente después de la primera semana. Puedo tener un pañal sucio después de cada comida o puedo pasar varios días sin tener uno.
- Por favor cárgame durante comidas. Acostarme solo con la tetera puede incrementar el riesgo de asfixia, infección en los oídos, y caries dental.

Solo en caso que te preguntes cuánto darme de comer...

- No soy como cualquier otro bebé. Mi apetito variará día con día. Observa mis señales de hambre para saber cuándo y cuánto darme de comer. No te molestes si escupo. ¡Escupir es muy común en los bebés, especialmente durante los primeros meses de vida! Siempre y cuando esté subiendo de peso y no parezca estar incomodo mientras como, probablemente no hay nada de qué preocuparse. Habla con mi doctor si estas preocupada(o).
- Si me amantas, yo como 8 ó a veces 12 veces al día.
- Si me das formula, yo probablemente tomaré alrededor de 18-36 onzas diariamente.
 - Mi estómago es muy pequeño así que probablemente no coma mucho a la vez.
 - Ofréceme 2 onzas de formula cada 2 ó 3 horas en mi primer semana de vida.
 - Para cuando tenga 4 meses de edad, tomaré alrededor de 26 a 36 onzas al día.



0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES

¡Estoy listo para comida sólida!

La Academia Americana de Pediatría recomienda exclusivamente amamantar hasta que tenga 6 meses de edad. La mayoría de los bebés están listos para comer alimentos sólidos cuando tienen 4 ó 6 meses de edad.

Estare listo para comida solida cuando pueda...

- Sentarme apoyado con buen control de cabeza y cuello
- Abrir mi boca cuando veo una cuchara
- Mantener la comida en mi boca y me la trago

Aunque ya empecé con sólidos, todavía necesito la leche de mi mama o fórmula.

- Si estoy siendo amamantado, tu necesitarás hacerlo 6 a 8 veces cada día.
- Si estoy tomando fórmula, necesitaré alrededor de 30-45 onzas al día.

Ahora que ya estoy listo para alguna comida...

- Por favor dame cereal de arroz puro al principio. El arroz es de los granos con menos probabilidades de causar una reacción alérgica.
- Al principio, mezcla 1 cucharada de cereal con 4-5 cucharadas de leche materna o fórmula. La mezcla debe estar muy diluida/líquida, como leche. Al principio, solo sumerge la punta de la cuchara en el cereal y colócala en mi boca. Tal vez no coma mucho las primeras veces pero no te des por vencida conmigo.
- En el siguiente par de meses, dame hasta 1-2 cucharadas por comida y espesa la mezcla agregando menos leche materna o fórmula.
- Luego intenta cereales de cebada y avena.
- ¡Por favor se paciente conmigo! Probablemente rechazaré nuevos alimentos las primeras veces y ¡haré un GRAN revoltijo!



¡Estoy listo para explorar nuevos alimentos!

¡El cereal es riquísimo pero ya estoy listo para probar algo nuevo! Por favor ofréceme nuevos alimentos cuando yo pueda:

- Sentarme con algo de ayuda
- Empezar a masticar alimentos más espesos y sólidos
- Sostener una tetera o vaso con una o ambas manos

¡Al empezar a comer alimentos más sólidos, aun necesito la leche de mi mamá o fórmula!

- Ya soy muy bueno al lactar, por lo tanto termino más rápido y lacto menos veces al día (alrededor de 4 a 6 veces al día).
- Si estoy tomando fórmula, probablemente tomaré alrededor de 24-32 onzas al día.

En cuanto a alimentos:

- Es tiempo que me enseñes a tomar de un vaso. Empieza ofreciéndome pequeñas cantidades de leche materna, fórmula, o agua en vaso.
- Estoy listo para probar alimentos simples de un solo ingrediente, tal como puré o carnes coladas, verduras, o frutas. Las comidas preparadas y postres usualmente contienen azúcares procesadas y sal que yo no necesito.
- Los alimentos deben ser suaves y de textura líquida. A medida que me acostumbre a los alimentos sólidos, haz la mezcla más espesa y grumosa. Dame solo un alimento nuevo a la vez. Espera de 3 a 5 días antes de tratar otro alimento nuevo, de ese modo tú puedes vigilar por posibles reacciones alérgicas.

Recuerda...

- Siempre lavarte tus manos y mis manos antes de alimentarme.
- Por favor limpia mi encía y dientes con un trapo limpio después de comer.



Estoy listo para sentarme a la mesa.

No es muy divertido comer solo. Estoy listo para reunirme a la diversión durante las comidas familiares. Por favor júntame a la mesa cuando yo pueda...

- Agarrar y sostener cosas

¡Aun necesito la leche de mi mamá o fórmula!

- Si me estas amamantando, continuaré lactando alrededor de 4 a 6 veces al día.
- Si estoy tomando fórmula, tomaré alrededor de 24-32 onzas cada día.
- Ofreceme leche materna, fórmula o agua en un vaso.

Ofreceme los siguientes alimentos:

- Carnes coladas o hechas puré
- Frijoles cocidos en puré o machacados
- Queso estilo cottage
- Yogur natural
- Frutas y verduras machacadas

Aun estoy muy pequeño para muchos alimentos sólidos porque ciertos alimentos pueden causar que me asfíxe o tener una reacción alérgica. Durante mi primer año de vida, no me des los siguientes alimentos:

- Jugo de naranja
- Crema de cacahuete
- Fresas, uvas o pasas
- Hot dogs/perros calientes o salchichas
- Miel o alimentos hechos con miel
- Nueces, semillas o palomitas
- Clara de huevo
- Verduras crudas
- Pescado o mariscos
- Caramelo macizo
- Goma de mascar/chicle
- Malvaviscos
- Leche de vaca

0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES

Puedo comer solo.

Estoy muy emocionado de usar mis manos para comer! Me gusta agarrar la comida. Por favor déjame tratar de comer con mis manos cuando yo pueda...

- Dar una mordida de comida
- Agarrar pedazos de comida y comer solo
- Usar un vaso

Me gustaría probar algunos de esos trozos de comida:

- Pequeños trozos de queso suave
- Trozos pequeños de frutas y verduras suaves, pelada y cocidas
- Cuadritos de pan tostado, galletas sin sal, o pequeños trozos de tortilla suave

A pesar de haber empezado a comer comida solida. ¡Aún necesito la leche de mi mamá o fórmula!

- Si me estás amamantando, debo lactar de 4 a 6 veces al día.
- Si me das fórmula, yo tomo 24-32 onzas diarias.
- Ofreceme leche materna, fórmula, o agua en un vaso.

También me puedes ofrecer...

- Cereal integral mezclado
- Frutas y verduras cocidas, y machacadas con un tenedor
- Arroz cocido simple y fideo machacados y picados
- Pequeños trozos de carne o pollo molido cocido. Remueva todas las partes duras y huesos.

Recuerda...

No uses azúcar, sal o especias en mi comida. Dame de comer a la hora acostumbrada para crear una rutina. No me obligues o sobornes al comer. Comeré mejor e intentaré nuevas comidas si no me obligan o me sobornan al comer.



0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES

¡Estoy creciendo!

¡Es difícil de creer, pero ya no soy un bebé! Ya le estoy agarrando el truco de comer y beber. Ahora ya puedo:

- Masticar y tragar alimentos suaves, machacados y picados
- Usar un vaso
- Empezar a usar una cuchara

Como ya empiezo a comer más alimentos sólidos y tomar en un vaso, ya puedo dejar la tetera.

- Si estoy lactando, puedo continuar haciéndolo 4 a 6 veces al día.
- Si tomo fórmula, tomaré 24-32 onzas al día. Ofréceme en un vaso más seguido que en la tetera.

¡Hay muchos alimentos buenos que puedo comer! Ofréceme pequeños trozos de comida cocida o suave que la familia come:

- Cereales, panes, galletas
- Frutas, y verduras cocidas
- Carnes cocinadas suaves
- Frijoles y lentejas cocidas
- Guisos

¡Estoy contento de poder comer! Por favor déjame comer solo con una cuchara o mis manos. Estoy listo para usar menos la tetera y el vaso más seguido. Dame un vaso pequeño con leche materna, fórmula o agua con mis comidas. Espera hasta que tenga 1 año de edad para darme leche de vaca.



0-4 MESES

4-6 MESES

6-7 MESES

7-8 MESES

8-10 MESES

10-12 MESES

La nueva recomendación es de 400 IU/al día de vitamina D, para todos los bebés, niños y adolescentes empezando con los primeros días de vida. Pregunte a su proveedor de salud si usted debe dar a su bebé un suplemento de vitamina D.

La exposición al alcohol, tabaco y drogas es peligrosa para un niño. Elimine el uso de sustancias y dele a su hijo un comienzo saludable. Para más información, incluyendo referencias, pregúntele a su consejero del WIC.

De acuerdo a la Ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución prohíbe la discriminación en base a la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.

Para hacer una queja por discriminación, escriba al Director de la Oficina de Quejas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame gratis a: (866) 632-9992 (correo de voz). Personas que son discapacitadas auditiva o verbalmente pueden comunicarse al USDA a través del Servicio Federal de Retransmisiones/interpretaciones a (800) 877-8339; ó (800) 845-6136 (Español). El USDA es un empleador y proveedor con igualdad de oportunidades.

The Oklahoma State Department of Health (OSDH) is an equal opportunity employer and provider. This publication, issued by the OSDH, was authorized by Terry L. Cline, PhD, Commissioner. 7,500 copies were printed in January 2012 by Southwestern Stationery for \$1,691. Design: Shauna Schroder



Oklahoma State Department of Health
Creating a State of Health