

¡Ayúdame a estar **SALUDABLE!**



Del nacimiento a los 6 meses

Mi nombre es: _____

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____

Soy tu bebé.

Por favor, ayúdame.

Quiero crecer fuerte de cuerpo, alma y mente. Creceré mejor si tú:

- Me cargas y me abrazas.
- Me sonríes y me hablas.
- Me escuchas cuando “hablo” contigo con mi cara y mi cuerpo.

Aliméntame bien ... con alimentos y con amor.

- Aliméntame con leche materna, es el único alimento que necesito durante mis primeros 6 meses. Si eliges no usar leche materna, aliméntame con fórmula fortificada con hierro.
- Yo sé cuando necesito comer. Aliméntame cuando te muestro que tengo hambre.
- Sé cuánto debo comer. Déjame comer hasta que te muestre que estoy lleno.
- Por favor, habla con la nutrióloga de WIC o la coordinadora de WIC sobre la lactancia si necesitas ayuda en reconocer lo que yo necesito.



Te mostraré cuando tengo hambre. Moveré mucho los brazos y las piernas. Voltaré la cabeza y abriré la boca. Quizá saque la lengua o haga ruido con los labios. Quizás chupe mi mano o me quejaré un poco. Como mejor cuando estoy tranquilo. Encuentra un lugar tranquilo cuando sea hora de comer.

Te mostraré cuando estoy lleno. Dejaré de amamantar y soltaré el pezón. Estaré relajado o con sueño. Pregúntame si estoy lleno y ofréceme el pecho o el biberón de nuevo para estar segura de que no quiero más. Déjame decidir a mí si quiero dejar de comer. Una vez que esté lleno, frunciré el ceño, me quejaré y daré patadas si me sigues alimentando.

¡Tú quieres lo mejor para mí!

Como más durante las rachas de crecimiento. Las rachas de crecimiento usualmente ocurren a las 3 semanas, a las 6 semanas, a los 3 meses y a los 6 meses – pero pueden presentarse en cualquier momento. Si me amamantas, querré amamantar más tiempo o más frecuentemente. Tu cuerpo producirá más leche, así que no te preocupes. O bien, si bebo fórmula, quizá me comporte como si tuviera hambre después de terminar el biberón. Quizá necesite 1-2 onzas más.

¿Cómo sabes que estoy comiendo bien? Si mojo 6 pañales o más por día y el médico dice que estoy aumentando de peso y creciendo bien.

Del nacimiento a los 4 meses de edad

Quizás quiera comer cada 2 ó 3 horas (unas 8 a 12 veces en 24 horas). Mi estómago tiene lugar para 2 a 3 onzas en cada comida.

De 4 a 6 meses de edad

Quizás quiera comer cada 3 ó 4 horas (de 6 a 8 veces en 24 horas). Mi estómago tiene lugar para 2 a 6 onzas en cada comida.

Necesito que me toques.

Cárgame cuando me alimentas. Me siento seguro en tus brazos. Mira mi cara y ve mis ojos. Aprenderé a mirarte a ti. Me encanta ver tu cara. Háblame, aprenderé a sonreír y balbucear.



A veces, pararé a descansar de comer unos minutos. No estaré lleno todavía; sólo quiero descansar un poco o pasar unos momentos especiales contigo.

Ayúdame a quedarme despierto al amamantar. Lo que pudiera ayudarme es que me desvistas, me dejes en pañales o me frotes la espalda. Si bebo de un biberón, no dejes que me duerma con la leche en la boca. Me puedo ahogar o me puede dar dolor de oído.

Mantenme seguro mientras como.

Me puedo enfermar debido a microbios y alimentos equivocados. Por favor:

- Lávate las manos antes de amamantar o darme de comer o preparar mis alimentos.
- Si usas un biberón para alimentarme, colócale solamente leche materna extraída o la fórmula.
- Mezcla la fórmula según se indica en el recipiente o tal como te lo indique el doctor.
- Guarda los biberones de leche materna o de fórmula en el refrigerador. Usa leche materna dentro de los 5 días de extraerla. Usa fórmula dentro de 24 horas de preparación.
- No calientes nunca el biberón o la comida en el horno microondas. Puede calentarse mucho y me quemará la boca.
- Desecha la fórmula sobrante en el biberón cuando yo termine de beber.
- Refrigera la leche materna sobrante en el biberón cuando yo termine de beber. Puede usarse dentro de las próximas 4 horas.
- No me des agua a menos que el médico te lo indique.
- No me des miel o alguna comida preparada con miel, me puedo enfermar.
- No me dejes comer (o probar) la comida que tú comes. Quizás no esté listo para eso.

¿Cuándo puedo probar un nuevo alimento?

Creceré mejor con leche materna o fórmula. No me des ningún otro alimento hasta que tenga 6 meses de edad. Pregúntale a mi médico o a la nutrióloga de WIC si estoy listo para probar nuevos alimentos. Debo poder:

- Sentarme y levantar la cabeza firmemente.
- Mostrar que quiero comer al abrir la boca y comer el alimento de la cuchara.
- Mostrar que no quiero comer al cerrar la boca o al voltear la cabeza lejos de la cuchara.

El cereal infantil usualmente es el primer alimento que se ofrece. Mezcla el cereal en un tazón con leche materna o fórmula. Al principio debe ser poco espeso (la consistencia de una sopa cremosa).





Siéntate y mírame.
Sonríeme y dime que estoy por probar cereal. Coloca un poco de cereal en una cucharita para bebés. Tócame los labios con la cucharita. Si no quiero

comer el cereal, espera una semana e intenta de nuevo. Si como el cereal, dame cereal una vez por día.

Si vomito, respiro con dificultad, me brota un sarpullido o tengo diarrea, deja de darme cereal. Dile al doctor. Estas son señales de que tal vez no estoy listo todavía. Quizás pase una semana para ver señales.

Después de una semana, si no tengo señales de que algo anda mal, puedes darme cereal de arroz – será seguro. Lo puedes espesar un poco y dejarme comer un poco más.

Quizás pueda comer 2 cucharadas de cereal o más dos veces por día. Cuando termine de comer, tira el cereal que queda en el tazón.

El próximo cereal para bebés es la avena o cebada. Selecciona uno para probarlo. Déjame comerlo una semana. Fíjate si hay señales de que no estoy listo. Si no aparecen señales, lo podré comer con seguridad.

Por favor, habla con la nutricionista de WIC si tienes preguntas sobre cómo alimentarme.

Escupidas...gas...pañales sucios

Me tendré que acostumbrar a la comida en mi pancita. De modo que a veces, escupiré, tendré gas, gruñiré y se me pondrá roja la cara al evacuar. No duele y lo dejaré de hacer a medida que crezco.

- Escupo menos si estoy tranquilo al comer y dejo de comer cuando estoy lleno.
- Trago aire cuando como o lloro. Si trago demasiado aire, tendré que eructar. Colócame con mi pancita contra tu pecho o en tus piernas. Dame ligeras palmaditas en la espalda o frótala.



- Tendré una evacuación intestinal o más por día. A veces, no tendré ninguna por un día o dos. Esto no es estreñimiento. Con el estreñimiento, el excremento es duro y seco; me duele al salir y me hace llorar.

¡Juega conmigo!



Por favor, no me dejes en un portador de bebé o en un asiento para bebés. Colócame en una cobija en el piso. Siéntate conmigo en el piso. Fíjate cómo me estiro y muevo los brazos y pateo con las piernas. Eso los hace más fuertes.

Colócame boca abajo en el piso. Aprenderé a levantarme con los brazos. Aprenderé a rodar.

¡Mira lo que puedo hacer!

Estoy listo para aprender acerca de ti, acerca de mí y acerca del mundo en que vivo. Aprendo mejor cuando me siento contento, amado y seguro.

Del nacimiento a los 3 meses de edad

El mundo es nuevo para mí y le tengo miedo. Al principio lloraré mucho. Cuando lloro te estoy diciendo que te necesito. Cuando te acercas, me tranquilizo. Aprendo que te importa cómo me siento.

Tengo que aprender lo que es día y noche. Al principio, dormiré 2 ó 3 horas, despertaré, comeré y luego, me volveré a dormir. Quizás tarde 3 meses o más para aprender a dormir durante la noche. Por favor, tenme paciencia mientras que aprendo.

Reconozco tu voz. Me gusta mirarte y aprender lo que haces. Muéstrame cosas y dime algo acerca de ellas.

De 4 a 6 meses de edad

Empiezo a establecer una rutina. Puedo dormir más tiempo de noche. Me estoy poniendo más fuerte y más activo.



Ya puedo levantar la cabeza. También uso las manos para levantar cosas y meterlas a mi boca. Fíjate en lo que estoy haciendo por si acaso me atraganto o trago algo que me puede hacer daño.

Ya sé mi nombre si tú lo dices. Yo balbuceo ¡ba-baba! Y me río. Juega al cucú conmigo o a las palmaditas con la mano. Por favor, léeme un cuento. Muéstrame dibujos, ilustraciones y colores y dime lo que son.

Consejos sobre salud y seguridad

- Necesito exámenes médicos y vacunas para seguir sano. Necesito ir al médico unos pocos días después de nacer y nuevamente, antes de cumplir un mes, luego a los 2 meses, a los 4 meses y a los 6 meses de edad.
- Pregúntale al doctor si necesito un complemento de vitamina D.
- Limpia mi boca después de comer. Pasa una toallita limpia blanda y húmeda sobre mis encías.
- No me pongas nunca en la cuna con un biberón para que yo coma solo. Me puedo atragantar, o tener dolor de oídos o arruinarme los dientes. Necesito que me abracés y me mimes mientras como.
- Colócame de espaldas para dormir (a menos que el médico te diga que no). Usa un colchón firme. No pongas almohadas, cobijas y juguetes en mi cuna.
- No dejes que me quede dormido en el sofá.
- No me dejes nunca solo en la bañera o mientras que me cambias los pañales.



- ¡Cumple con la ley! Me debes abrochar en un asiento para bebés cuando salimos en el carro. Instala mi asiento en el asiento de atrás y mirando hacia atrás.
- Manténme alejado del humo del cigarrillo, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para los adultos o los niños.

Hable con la nutricionista del programa WIC si necesita ayuda con alguno de estos consejos.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com



Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.