

### Señales de Hambre

- Apertura y cierre de la boca
- Succión del puño
- Movimiento de la cabeza hacia el pezón
- Nerviosismo

### Señales de Saciamiento

- Cierre de los labios
- Giro alejando la cabeza
- Acción de salivar el pezón
- Reducción o detención de la succión

### Consejos de Alimentación

- Dé de comer a su bebé cuando esté despierto y calmo
- Siempre sostenga a su bebé si le da de comer de la mamadera – NUNCA apoye la mamadera contra algo ni coloque a su bebé en la cama con la mamadera
- Esté relajado y sea paciente
- Haga eructar a su bebé
- Deje de alimentar a su bebé cuando se muestre satisfecho
- Evite hacer que su bebé siga un plan de alimentación estricto – Alimente a su bebé cuando quiera comer

### Llame al Médico de su Bebé en Caso de Reacciones Alérgicas

- Sarpullido en la piel o urticaria
- Hinchazón
- Más gases que lo normal
- Diarrea o vómitos
- Sangre en las heces
- Problemas respiratorios



## LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

- ¡Los bebés que reciben leche materna y aquellos que por lo menos reciben un poco de leche materna son más saludables!
- El amamantamiento también tiene muchos beneficios saludables para las mamás.
- La mayoría de los bebés sólo necesitan leche materna, fórmula o una combinación de ambas hasta los 6 meses de edad.
- Brinde leche materna durante el primer año de vida o durante más tiempo si la mamá y el bebé lo desean.

### Consulte al WIC Sobre

- Recursos e información para la extracción de leche materna
- Limpieza, preparación y almacenamiento de mamaderas, fórmula y leche materna – ¡Mantenga seguro a su bebé!

Para más información sobre cómo alimentar a su bebé, visite [wichealth.org](http://wichealth.org).

[wichealth.org](http://wichealth.org)

Para comunicarse con el WIC y otros servicios públicos en su comunidad, llame al 211.



Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

DCH-1480

Septiembre de 2012

# Cómo Alimentar a su BEBÉ

Desde el Nacimiento hasta los 6 Meses

El amamantamiento es la forma natural de alimentar a su bebé y la leche materna es la mejor fuente de nutrición durante el primer año de vida de su bebé. La alimentación que su bebé necesita durante los primeros seis meses es de leche materna, fórmula o una combinación de ambas.

El WIC está aquí para responder a sus preguntas sobre cómo alimentar a su bebé.



...Haciendo la Vida Mejor

# Cómo Alimentar a su Bebé – Pautas Mensuales

Estas cantidades de comida son comunes como pauta si usará mamadera. Es posible que a veces su bebé coma más o menos que las cantidades que figuran en la lista. Los bebés alimentados con leche materna comen cuando tienen hambre o dejan de comer cuando están satisfechos. Más allá de la forma en que está alimentando a su bebé, observe señales de hambre y señales de saciamiento. Si su bebé nació en forma prematura, consulte al WIC sobre las pautas de alimentación.

MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6
<p>Dé de comer cada 2 o 3 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ½ a 3 onzas por comida</li> <li>• 18 a 26 onzas por día</li> </ul>	<p>Dé de comer cada 3 o 4 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 a 4 onzas por comida</li> <li>• 22 a 32 onzas por día</li> </ul>	<p>Dé de comer cada 3 o 4 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 a 5 onzas por comida</li> <li>• 24 a 35 onzas por día</li> </ul>	<p>Feed every 3 to 4 hours</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 - 6 oz/feeding</li> <li>• 29 - 40 oz/day</li> </ul>	<p>Dé de comer cada 3 o 4 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 a 6 onzas por comida</li> <li>• 29 a 40 onzas por día</li> </ul>	<p>Dé de comer cada 3 o 4 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 a 8 onzas por comida</li> <li>• 29 a 40 onzas por día</li> <li>• Comience a dar comida para infantes</li> <li>• Comience a dar sorbos de agua de una taza abierta o cuchara</li> </ul>
<p>Evite mamaderas y chupetes durante el primer mes si está dando leche materna exclusivamente.</p>					
<p>EL BEBÉ: Tendrá poco control de la cabeza • Se moverá hacia el pezón • Succionará y tragará leche</p>					
<p>Consulte al WIC o al médico de su bebé sobre la vitamina D.</p>			<p>EL BEBÉ: Se sentará solo o con ayuda • Mantendrá la cabeza en alto • Abrirá la boca para pedir comida • Moverá la comida desde la parte frontal de la boca a la parte trasera</p>		

Los bebés de menos de 6 meses no necesitan beber agua adicional. Reciben el agua necesaria en la leche materna o fórmula. La mayoría de los bebés no están listos para la comida de infantes hasta los 6 meses. Es posible que su bebé no reciba la cantidad de leche materna o fórmula necesaria si comienza a darle la comida de infantes demasiado temprano. Dar comida demasiado temprano puede también incrementar el riesgo de obesidad en su bebé.

## Cómo Mantener a su Bebé Seguro

Los bebés se pueden enfermar con facilidad a través de gérmenes. Proteja a su bebé brindando cuidado adicional.

- Lávese las manos antes de dar de comer o luego de cambiar los pañales de su bebé.
- Lávese las manos antes de extraer leche materna y antes de preparar la mamadera de leche materna o fórmula.
- Use la leche materna refrigerada dentro de los 5 días.
- Use la fórmula refrigerada preparada dentro de las 24 horas.
- Caliente la mamadera debajo de agua corriente caliente, no en el microondas.
- Hierva/ esterilice la mamadera, partes de la mamadera o el equipo de extracción de leche materna hasta que su bebé tenga 2 o 3 meses de edad.
- Descarte la leche materna o fórmula que quede en la mamadera luego de 1 hora.
- Asegúrese de mezclar la fórmula cómo se indica en la lata o de acuerdo con las indicaciones del médico de su hijo. Mezclar fórmula del modo incorrecto puede dañar a su hijo.

## Comienzo de la Comida para Infantes A los 6 Meses

En el mes 6, la mayoría de los bebés están preparados para empezar con la comida para infantes con la rutina de la leche materna y/o fórmula. Introduzca una comida nueva por vez y espere entre 2 y 7 días antes de agregar otra. El WIC brinda cereales, verduras y frutas para infantes a los 6 meses. El WIC también brinda carne para infantes para bebés de 6 meses que reciben leche materna exclusivamente.

### Señales que indican que su bebé está preparado para la comida para infantes

- Se sienta con ayuda
- Tiene buen control de la cabeza
- Demuestra interés cuando otros comen
- Abre la boca para comer

### 1) Comience con cereales para infantes

- Cereales para infantes de un solo grano como arroz o cebada
- 1 Cucharada de cereal mezclado en un recipiente con 1 o 2 cucharadas de leche materna o fórmula
- Ofrezca 1 o 2 veces por día

### 2) Comience a incluir verduras y frutas para infantes

- 1 o 2 cucharadas de verduras o frutas para infantes
- Ofrezca 1 o 2 veces por día

### 3) Intente dar carnes para infantes al final

Alimente a su bebé usando un recipiente con una cuchara pequeña. La comida debería ser sin grumos y líquida al principio. Comience a ofrecer pequeños sorbos de agua a su bebé de una tacita abierta o de una cuchara.

- NO** dé cereales en una mamadera
- NO** dé jugo antes de los 6 meses
- NO** dé jugo en una mamadera
- NO** dé leche de vaca, leche de cabra, leche de soja ni leche de nuez antes de 1 año
- NO** dé miel antes de 1 año