

¿Cuándo puede mi bebé iniciar alimentos sólidos?

Cuando el bebé tiene aproximadamente seis meses, y puede hacer **TODAS** estas cosas:

- Sentarse con un poco de ayuda
- Desde estar acostado boca abajo, el niño puede empujarse hacia arriba con los codos rectos
- Poder mantener su cabeza firme
- Poner sus dedos o sus juguetes en su boca
- Cerrar los labios alrededor de la cuchara y tragar los alimentos



¿Por qué esperar?

Alimentar a los bebés alimentos sólidos demasiado pronto puede causar asfixia y la obesidad, y se ha relacionado con enfermedades como las alérgias a los alimentos, el asma, el ecéema, y la diabetes.

- **Las alérgias y reacciones a los alimentos:** Introduzca los alimentos nuevos uno por uno. Después de que el bebé intenta un alimento nuevo, observe y espere unos pocos días para una reacción. Eso puede ser como una erupción en la piel, diarrea, vómitos, o problemas respiratorios. Si sufre una reacción, deje de dar de comer esos alimentos y avise a su médico.



Sentarse con un poco de ayuda (alrededor de 6 meses)

Siéntelo en una silla alta o en su regazo. Ponga un poco de comida en la cuchara, cerca de la boca del bebé. Si abre la boca, ponga suavemente la cuchara en la boca. Siempre espere hasta que termine con cada bocado antes de ofrecer más. Si el bebé llora o se aleja no lo esfuerce a comer. Inténtelo de nuevo en una semana.

Nuevos alimentos para probar: Alrededor de los 6 meses, el bebé puede estar dispuesto a comer alimentos suaves que se han hecho puré hasta obtener una consistencia suave. Ofrezca:

- Cereales de bebé enriquecidos con hierro (arroz o avena)
- Puré verduras (zanahoria, calabaza, alverjas, ejotes, y frutas (puré de manzana, plátano)
- Puré de carne - (pavo, pollo)

Sentarse sin ayuda (6 a 8 meses)

¿Cuanto? Es importante que su bebé disfrute de las comidas. Empiece con tan sólo 1 o 2 cucharaditas de alimentos. Cuando tiene hambre, va a abrir la boca e inclinarse hacia la cuchara, o tratar de agarrarla. Cuando ya está



satisfecho, va a girar la cabeza o escupir la comida. Nunca ponga alimentos para bebés en una botella! Puede causar asfixia y sobrealimentación

Nuevos alimentos para probar: A los 7 o 8 meses, utilice la parte trasera de un tenedor para aplastar los alimentos bien. También sigue ofreciendo alimentos en puré como antes.

- Puré de verduras cocidos, como las papas, brócoli, zanahorias
- Puré de mango, peras, duraznos, melón

Gatear (8 a 10 meses)



Nuevos alimentos para probar: Alimentos picados, blandos, y cortados en trozos pequeños.

- Yema de huevo cocida y picada, tofu picado, frijoles majados (negros, blancos y rojos)
- Yogur sin fruta
- Verduras cocidas y picadas (como zanahorias) y frutas como las papayas

Aprender a caminar (de 10 a 12 meses)



Nuevos alimentos para probar: Su bebé puede estar listo para comer pequeñas porciones de comida igual que la familia. Puede probar: carne molida, pasta o fideos, y comida de dedos como el cereal seco. Permite que el niño use una cuchara con su ayuda.

Guía Lactancia Materna

- **Mes 1:** Pecho 10-12 comidas cada 24 horas, aproximadamente cada 1 ½ a 3 horas. Mas o menos a los dos semanas de edad , y si el bebé pesa por lo menos igual que cuando nacio, y está ganando; no es necesario despertarlo para alimentarlo durante la noche. Durante el día, no lo dejes pasar más de 3 horas entre las comidas. A veces, los bebés prematuros o bebés con la bilirubina alta duerman a pesar de su hambre. En este caso, despiértelo para alimentarse. Pregunte a su doctor para determinar cuándo puede comenzar a amantarlo durante la noche .solo cuando el niño lo pida.
- **Meses 2, 3, y 4:** De 8-10 comidas cada 24 horas
- **Meses 5 y 6:** De 7-9 comidas en 24 horas
- **Meses 6, 7, y 8:** Pecho de 4-6 comidas en 24 horas. Introducir alimentos sólidos gradualmente. La leche materna todavía es preferida sobre los alimentos
- **Meses 8 – 12:** Continuar con la lactancia materna 4 o más comidas en 24 horas



Guía de Alimentación con Biberón

Para la fórmula o leche materna, bebés edades 0 a 12 meses
 Cuando su bebé está satisfecho, va a liberar la botella, cerrar la boca, y volver la cabeza hacia el otro lado.
 El biberón debe contener unicamente la leche materna o la fórmula. Espere hasta 6 meses para ofrecer agua en taza, y un año completo para ofrecer jugo.



Edad del Bebé	Cantidad de leche materna o de formula	Con qué Frecuencia
0 a 2 meses	2 a 3 onzas	Cada 1 ½ a 3 horas
2 a 3 meses	Aproximadamente 4 onzas	Cada 1 ½ a 3 horas
4 a 5 meses	Aproximadamente 5 onzas	Cada 2 ½ a 4 horas
6 a 8 meses	5 a 8 onzas	Cada 3 a 4 horas
8 a 12 meses	6 a 8 onzas	Alrededor de 4 veces una día

Lo que NO debe dar a su bebé :

- La leche de vaca (el bebé no puede digerirla - espere hasta que tenga 1 año de edad)
- La miel no es un alimento para bebés menores de 1 año de edad (que puede causar una enfermedad grave)
- Los alimentos que pueden causar asfixia, como por ejemplo: salchichas calientes, nueces, semillas, uvas enteras, palomitas de maíz, mantequilla de maní, frutas secas, verduras duras o crudas, caramelos duros
- Nunca ponga cereal o alimentos para bebés en una botella (Puede causar asfixia o la sobrealimentación)
- Los bebés no necesitan jugos u otras bebidas endulzadas. En un año de edad, ofrece jugo en una taza
- Los bebés no necesitan agua adicional. A los seis meses, ofrece agua en una taza entre las comidas

**Si hay personas en su familia con alergias, puede haber más alimentos que desea evitar.
 En este caso, consulte con el pediatra.**

Cuando llamar al Medico

Cuando Hay Fiebre: La temperatura del bebé alcanza 99.5° F o superior, medida en la axila.

0 – 3 meses: 100.4° F (temperatura rectal)

3 –6 meses: 101° F(temperatura rectal)

6 – 12 meses: 102° F(temperatura rectal)



Congestión Nasal:

Limpie la nariz del bebé con una bombilla. Si los mocos estan secos o muy gruesos, puede poner de 1 a 3 gotas de agua salina dentro de ambos lados de la nariz, esperar 1 minuto, y entonces succión.

Para las gotas salinas mezclar ¼ de cucharadita de sal en 1 taza (8 onzas) de agua hervida. Deje que se enfríe antes de usarla. Deseche las gotas después de 24 horas.