

Ayúdame a estar **SALUDABLE**



Nacimiento a 6 meses

Mi nombre es: _____

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Un comentario especial para mí: _____

Soy tu bebé.

Por favor ayúdame.

Deseo tener un cuerpo, un corazón y una mente fuertes.



Crezco mejor cuando:

- Me sostienes y acaricias.
- Me sonríes y me hablas.
- Me escuchas cuando te “hablo” con mi rostro y mi cuerpo.

Aliméntame bien... con comida y amor.

Dame el pecho.

Es el único alimento que necesito en los primeros 6 meses. Si eliges no darme el pecho, aliméntame con fórmula infantil con hierro.

Sé cuando debo comer.

Te mostraré que tengo hambre cuando:

- Mueva los brazos y las piernas.
- Gire la cabeza y abra la boca.
- Saque la lengua o haga ruido con los labios.
- Succione mi mano o esté un poco fastidioso.



Sé cuánto comer.

Te mostraré que estoy lleno cuando:

- Deje de succionar y suelte el pezón.
- Me vea relajado o adormecido.
- Frunza el ceño, proteste y patee si intentas alimentarme.

Por favor conversa con la nutricionista de WIC si necesitas ayuda para reconocer mis necesidades.

Deseas lo mejor para mí

Como más en mi período de crecimiento acelerado.

Los períodos de crecimiento acelerado generalmente ocurren a las 3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses, pero pueden suceder en cualquier momento. Si me das el pecho, quizás desee comer por más tiempo y/o mayor frecuencia. Tu cuerpo producirá más leche, no te preocupes. Quizás parezca hambriento luego de terminar una mamila y necesite de 1 a 2 onzas más después de algunas comidas.

¿Cómo sabrás que me alimento lo suficiente?

Mojo 6 o más pañales por día y el médico dice que subo de peso y que crezco bien.

Nacimiento hasta los 4 meses –

Posiblemente quiera comer cada 2 a 3 horas (unas 8 a 12 veces en 24 horas). Mi estómago puede retener de 2 a 3 onzas a la vez.

4 a 6 meses –

Quizás quiera comer cada 3 a 4 horas (alrededor de 6 a 8 veces en 24 horas). Mi estómago puede retener unas 4 a 6 onzas a la vez.

Necesito que me toques.

Tómame en tus brazos cuando me alimentas.

Me siento seguro en tus brazos. Mira mi rostro y mis ojos. Aprenderé a devolverte la mirada. Amo ver tu rostro. Háblame. Aprenderé a sonreír y arrullar.



A veces puedo hacer una pausa cuando me alimento. Quizás aún no esté lleno, solo deseo descansar o compartir un momento especial contigo.

Ayúdame a mantenerme despierto cuando me alimentas. Algunas cosas que pueden ayudar son quitarme la ropa y dejarme solo con el pañal o frotarme la espalda. Si tomo de una mamila, no dejes que me duerma con leche en la boca. Podría ahogarme o podrían dolerme los oídos.

Protégeme mientras me alimento.

Puedo enfermarme por gérmenes y alimentos inadecuados.

Por favor:

- Lávate las manos antes de alimentarme o preparar mi alimento y fórmula.
- Coloca solo leche materna extraída o fórmula en una mamila si usas una mamila para alimentarme.
- Mezcla la fórmula infantil según las instrucciones del envase o del médico.
- Guarda las mamilas de leche materna o fórmula preparada en el refrigerador. Usa la leche materna dentro de los 5 días. Utiliza la fórmula dentro de las 24 horas.
- Nunca calientes mi mamila o alimento en el horno microondas. Puede calentarse demasiado y quemarme la boca.
- Desecha la fórmula que queda en la mamila una hora después de que comience a alimentarme.
- No me ofrezcas agua a menos que te lo diga el médico.
- No me des miel ni alimentos hechos con miel. Podría enfermarme.
- No dejes que coma (o pruebe) los alimentos que tú comes. Podría no estar listo para ello.

¿Cuándo puedo probar nuevos alimentos?

Crezco mejor con leche materna o fórmula. No me ofrezcas otros alimentos hasta que tenga 6 meses de edad.

Pregúntale a mi médico o al nutricionista de WIC si estoy preparado para probar nuevos alimentos. Debo ser capaz de:

- Sentarme y sostener la cabeza de manera estable.
- Demostrar que quiero alimentos abriendo la boca para tomarlos de una cuchara.
- Demostrar que no quiero comer cerrando la boca o girando la cabeza alejándome de ti.

Hábitos alimentarios saludables



Déjame sentarme y compartir la comida familiar porque aprendo mucho observándote.

Puedo observar y aprender a tomar los alimentos de una cuchara, masticar mi comida, descansar entre bocados y mucho más.

Por lo general, la primera comida es la papilla. Se mezcla en un recipiente con leche materna o fórmula para que sea poco consistente, como sopa en crema.



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

Dolores de barriga

Los bebés debemos acostumbrarnos a los alimentos que llegan a nuestros estómagos. Es por eso que a veces puedo escupir, tener gases, gemir y ponerme colorado cuando evacúo. No duele y desaparece cuando crezco.

- Escupo menos si estoy tranquilo cuando como y si dejo de comer cuando estoy lleno.
- Trago aire cuando como o lloro. Si trago demasiado, necesito eructar. Sostenme con mi estómago contra tu pecho o pierna. Da palmaditas suaves o frótame la espalda.
- Quizás evacúe una o más veces por día. A veces puedo no evacuar por un día o dos. Esto no es estreñimiento. El estreñimiento produce heces duras y secas que duelen cuando salen y me hacen llorar.





Juega conmigo

No me dejes en un portabebés o asiento infantil. Colócame sobre una manta en el piso. Siéntate conmigo en el piso. Observa cómo me estiro y pateo las piernas y muevo los brazos. Los

estoy fortaleciendo. Recuéstame con la panza hacia abajo. Aprenderé a elevarme con los brazos. Aprenderé a girar.

¡Mira lo que puedo hacer!

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

Nacimiento hasta los 3 meses

El mundo es una novedad para mí y puede ser aterrador. Lloro porque es mi manera de decir que te necesito. Cuando vienes, me calmo. Aprendo que te importo.

Conozco tu voz. Me gusta observarte y aprender lo que haces. Muéstrame cosas y cuéntame sobre ello.

Debo aprender qué es el día y la noche. Al principio duermo de 2 a 3 horas, me despierto, como y vuelvo a dormir. Puedo tardar 3 meses o más en dormir períodos más largos por la noche. Sé paciente mientras aprendo.

4 a 6 meses

Comienzo a establecer una rutina. Puedo dormir más tiempo por la noche. Estoy creciendo fuerte y activo.

Puedo sostener la cabeza. También uso las manos para recoger cosas y me las llevo a la boca. Vigíame para que no me ahogue ni trague nada que pueda lastimarme.

Reconozco mi nombre cuando lo dices. Balbuceo y me río. Juguemos a las escondidas y a las palmaditas. Por favor léeme. Muéstrame las imágenes y dime qué son.



Consejos de salud y seguridad

- Llévame al médico unos días después de mi nacimiento y nuevamente antes del mes, luego a los 2 meses, a los 4 meses y a los 6 meses de edad. Necesito exámenes e inyecciones para mantenerme sano.
- Pregúntale a mi médico si necesito un suplemento de vitamina D.
- Límpiame la boca luego de comer. Limpia mis encías con un paño limpio, húmedo y suave.
- Nunca me acuestes con una mamila ni apoyes una mamila para que me alimente por mi cuenta. Puedo ahogarme, tener dolor de oídos o arruinar mis dientes. Necesito que me sostengas y me ames mientras me alimento.
- Colócame boca arriba para dormir. Usa un colchón firme. No coloques en mi cama almohadas, colchas ni juguetes.
- No dejes que duerma en el sofá.
- Nunca me dejes solo a la hora del baño o mientras me cambias.



- Abróchame en un asiento para niños cuando viajemos en automóvil. Instala mi asiento en el asiento trasero del auto, mirando hacia atrás. ¡Es la ley!
- Mantenme alejado del humo del tabaco, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para ti ni para mí.

**Consulta al nutricionista de WIC
si necesitas ayuda con cualquiera de estos
consejos.**



wic CAROLINA DEL NORTE



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com 11/18