

RECIENTE NACIDO HASTA SEIS MESES ALIMENTANDO SU BEBÉ



¡Felicitaciones en el nacimiento de su bebé! Usted necesita prepararse para brindarle, no solo cariño y protección durante los próximos meses, sino también una alimentación saludable. Le incluimos varias ideas de cómo alimentar su bebé durante los primeros seis meses. Una alimentación adecuada ayudará a su bebé a crecer fuerte y saludable.

SU BEBÉ SÓLO NECESITA LECHE MATERNA O FÓRMULA CON HIERRO DURANTE LOS PRIMEROS 4 A 6 MESES.

1. Los bebés comen muchas veces al día - cada 3 a 4 horas. Algunos bebés que están tomando el pecho comen cada 2 a 3 horas.
2. Su bebé no necesita alimentos sólidos hasta que tenga de 4 a 6 meses. A esta edad, el bebé se puede sentar con ayuda y puede controlar un poco su cabeza y cuello.
3. El añadir cereal a la fórmula no ayudará a su bebé a dormir toda la noche. Los bebés generalmente no duermen más de 6 horas corridas.
4. No le dé agua extra a su bebé. La fórmula o la leche materna generalmente le proveen suficiente agua.

CONSEJOS PARA LAS MADRES QUE ESTÁN LACTANDO:

1. La leche materna provee una nutrición completa al bebé hasta los 6 meses.
2. La leche materna es fácil de digerir y protege su bebé contra infecciones.
3. Alimente su bebé cuando éste se lo pida. Al principio puede ser de 8 a 12 veces al día. Al llegar a los cuatro meses, su bebé habrá disminuido el número de comidas a 4 a 6 veces al día.
4. Alimente su bebé de 5 a 15 minutos de cada pecho. Algunos bebés necesitarán más tiempo a medida que crecen.
5. Si su bebé moja seis o más pañales al día, es una buena indicación de que está recibiendo suficientes líquidos.

LA FÓRMULA ES UN BUEN SUBSTITUTO DE LA LECHE MATERNA.

1. La fórmula con hierro provee a su bebé una nutrición balanceada.
2. Los bebés recién nacidos deben alimentarse de 6 a 8 veces al día. Ofrezcale por lo menos de 2 a 4 onzas de fórmula en cada alimentación. Según su bebé crece, el número de alimentaciones disminuirá a 4-6 alimentaciones de 6-8 oz. Para el tercer o cuarto mes su bebé deberá estar tomando de 30 a 32 onzas de fórmula al día.
3. No obligue al bebé a terminar toda la botella. El bebé le indicará cuando está satisfecho, volteando la cabeza para un lado o sacando la mamadera de la boca.
4. Seis o más pañales mojados al día son una buena indicación de que está recibiendo suficiente alimento.

NO LE DÉ LECHE DE VACA A SU BEBÉ.

1. La leche de vaca no contiene todos los nutrientes que su bebé necesita.
2. Le puede causar malestar de estómago o alergias.
3. Los bebés pueden desarrollar anemia cuando se alimentan con leche de vaca.

INTRODUCIENDO ALIMENTOS SÓLIDOS

Su bebé debe estar listo para comer alimentos sólidos entre los 4 y los 6 meses de edad. Vigile estas señales que le indicarán cuando empezarlos:

1. Se puede sentar con apoyo.
2. Aguanta la cabeza sin apoyo.
3. Demuestra interés en los alimentos cuando usted come.
4. No saca la comida fuera de la boca.

EL PRIMER ALIMENTO SÓLIDO DE SU BEBÉ PUEDE SER CEREAL PARA BEBÉS FORTIFICADO CON HIERRO, A LOS 4 A 6 MESES DE EDAD.

1. Comience con una mezcla rala de cereal de arroz mezclado con leche materna o fórmula. El cereal de arroz causa menos alergias. No use jugo o agua, ni añada frutas al cereal.
2. Espere por lo menos 3 días antes de tratar otra clase de cereal como avena o cebada.
3. No le ofrezca cereal de trigo, pan de trigo u otro producto de trigo todavía. Puede causarle alergias.
4. Siempre use una cucharita pequeña para darle los alimentos sólidos.
5. Nunca le dé el cereal en la botella. ¡Su bebé necesita aprender a comer los alimentos sólidos, no a tomarlos!
6. A medida que su bebé aprende a comer mejor, puede preparar el cereal más espeso.
7. Ofrezcale cereal por lo menos 2 veces al día.

Dietista: _____

Teléfono: _____