

Evite darle al bebé comida sólida a una temprana edad

La leche materna o la fórmula fortificada con hierro es la única comida que necesita su bebé durante los primeros meses.

No es útil empezar a darle comida sólida hasta que su bebé esté listo, usualmente a los 4 a 6 meses de edad. Los bebés no pueden controlar los músculos de la lengua y de la boca lo suficientemente bien para poder comer comida sólida a una edad temprana.

Las comidas sólidas dadas demasiado pronto pueden:

- causar bebés con exceso de peso
- causar alergias de alimentos
- sustituir la leche materna o de fórmula que los bebés realmente necesitan

Su proveedor de salud le ayudará a decidir cuando su bebé está listo para empezar a comer comida sólida.

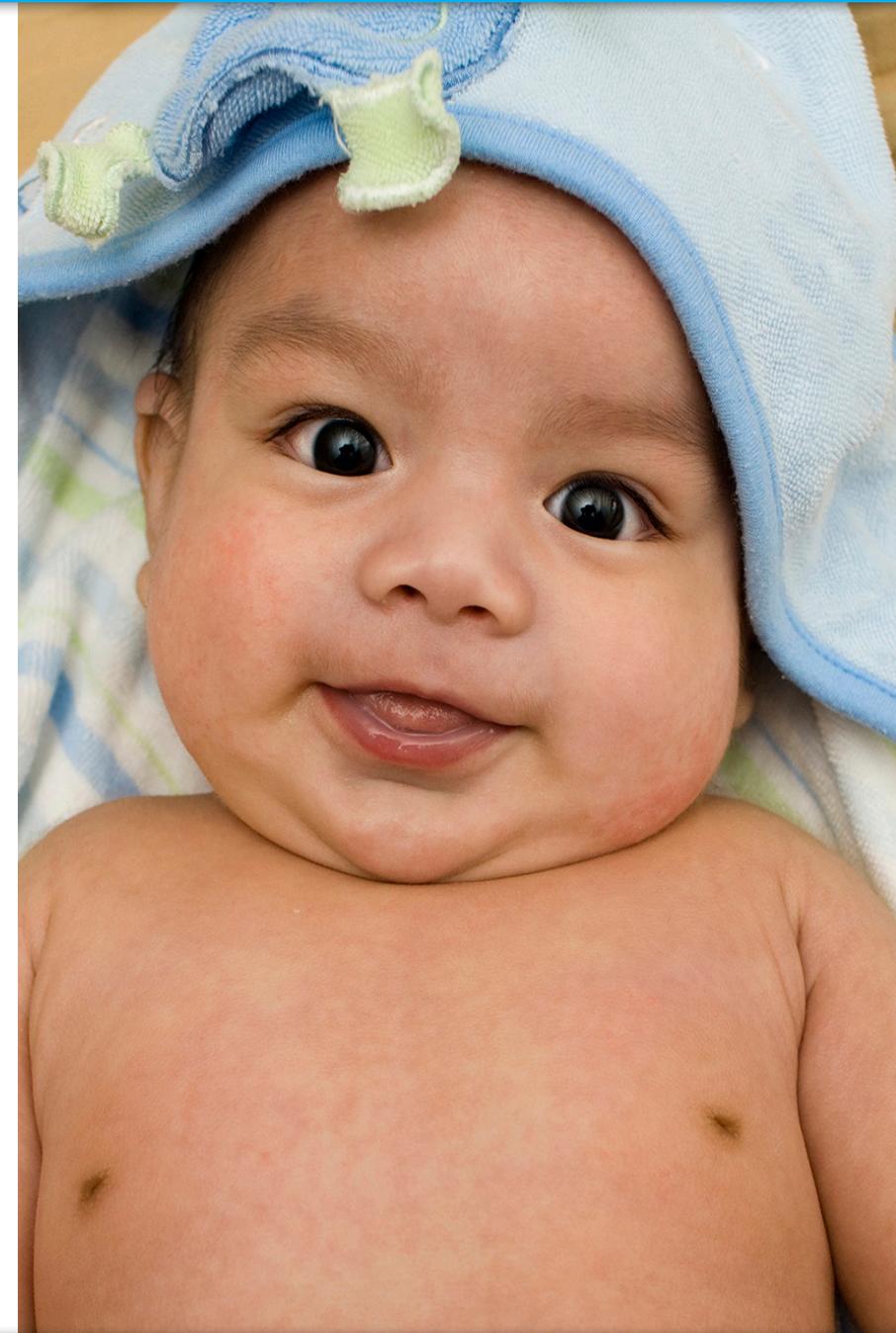


Mantenga a su bebé sano y seguro

- Los bebés alimentados con leche materna y los bebés que toman menos de 32 onzas de fórmula al día necesitan un suplemento de vitamina D comenzando poco después del nacimiento. Pregúntele al proveedor médico de su bebé sobre un suplemento de vitamina D.
- Nunca acueste a su bebé con un biberón.
- Si da de comer a su bebé con un biberón, deseche lo que sobra en el biberón después de alimentarlo.
- Recuerde el ABCs de dormir seguro: los bebés deben dormir solos, boca arriba y en la cuna.
- Mantenga a su bebé alejado del humo de tabaco o cigarrillos.

Visite el sitio web del Programa WIC de Tennessee en <http://tn.gov/wic>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Del nacimiento hasta los cuatro meses

Felicidades por el nacimiento de su bebé

Ahora que está en casa con su bebé, es posible que necesite 2 ó 3 semanas o hasta más para tener una rutina de alimentación. El bebé fijará el horario; así que relájese, tome su tiempo y disfrute de su nuevo bebé.

Dale la leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro hasta el primer cumpleaños del bebé.

Bebés alimentados con leche materna

- Siéntase orgullosa de haber elegido amamantar a su bebé. La leche materna es el mejor alimento para su bebé que sólo usted puede darle. Proporciona el balance correcto de nutrientes que necesita su bebé para ayudarlo a crecer sano.
- Durante las primeras semanas, los bebés alimentados con leche materna amamantan entre 8 a 12 veces en 24 horas.
- Usualmente toman toda la leche que necesitan. Si tiene alguna pregunta, consulte con su proveedor de salud.



Bebés alimentados con leche de fórmula

Cantidad de fórmula: una guía general	
6 a 8 libras	15 a 20 onzas al día
8 a 10 libras	20 a 25 onzas al día
10 a 12 libras	26 a 30 onzas al día

- Los bebés crecen y se desarrollan a ritmos diferentes. La cantidad de leche que su bebé necesita depende de su edad, tamaño y rapidez de crecimiento.
- Si tiene alguna pregunta sobre cuánta fórmula su bebé necesita, consulte con su proveedor de salud.



Sujetar a su bebé es importante, especialmente a la hora de la alimentación.

Su bebé necesita sentirse querido.

- Si está alimentando con biberón, sostenga el biberón para que la tetilla se llene de leche materna o fórmula. Esto previene que su bebé trague aire.
- Haga eructar al bebé una o dos veces durante y después de cada alimentación.
- No trate de obligar a su bebé a tomar toda la leche materna o fórmula si él o ella no quiere.
- Su bebé le hará saber cuando él o ella está lleno.

