

¡Aliméntame, soy tuyo!

De 0 a 6 meses



Ahh... hola mundo.

¡Sé que me vas a cuidar muy bien!

Durante mis primeros meses de vida, recuerda....

- ¡La leche materna es lo mejor para mí!
- Aliméntame solo con leche materna o fórmula durante los primeros seis meses. Mi estómago no está listo para otras cosas, incluyendo los cereales.
- Mis pañales mojados y sucios son la mejor señal de que estoy obteniendo todo lo que necesito. Debería de tener entre 6 y 8 pañales mojados por día después de la primera semana.
- Por favor, sostenme durante las comidas. Nunca me dejes solo apoyado sobre una botella ya que puede aumentar mi riesgo de asfixia, infección en los oídos y caries. Además, ¡me encanta mirarte a la cara!



Si te estás preguntando cuánto darme de comer...

- Mi estómago es pequeño, así que probablemente no coma mucho al principio. A medida que crezca, mi estómago también crecerá y podré beber más en cada comida.



- Si me amamantas, comeré de 8 a 12 veces al día de 0 a 6 semanas.
 - ◆ Cuando tenga entre 6 semanas y 3 meses, es posible que me amamantes menos, de 6 a 10 veces al día.
 - ◆ Cuando tenga entre 3 y 6 meses, es posible que me amamantes mucho menos, de 6 a 8 veces al día.
- Si me das fórmula, probablemente coma de 8 a 12 veces por día durante 2 a 6 semanas. Cuando tenga entre 6 semanas y 6 meses, es posible que necesite que me amamantes menos, entre 6 y 8 veces por día.
 - ◆ Ofreceme de 1 a 2 onzas de fórmula cada 2 o 3 horas en mi primera semana de vida.
 - ◆ Ofreceme de 2 a 3 onzas de fórmula cada 2 o 3 horas de 2 a 6 semanas.
 - ◆ Ofreceme de 3 a 4 onzas de fórmula cada 3 o 4 horas desde las 6 semanas hasta los 6 meses.
- Puede que tengas que despertarme para darme de comer. Trata de darme palmaditas, acariciarme, desvestirme o cambiarme el pañal para despertarme.
- No soy como cualquier otro bebé. Mi apetito variará de un día a otro. Observa mis señales de hambre para saber cuándo y cuánto darme de comer.
- No te molestes si escupo. Escupir es muy común en los bebés, especialmente durante los primeros meses de vida. Si aumento de peso y no me siento incómodo mientras como, probablemente no haya nada de qué preocuparse. Habla con mi proveedor de WIC si estás preocupada.

Señales de hambre: De 0 a 5 meses

Incluso antes de que pueda hablar, mostraré señales de hambre o saciedad usando sonidos y movimientos. El llanto es, con frecuencia, una señal posterior de hambre.

Puede tener hambre cuando:	Puede estar lleno cuando:
• Se lleva las manos a la boca • Gira la cabeza hacia el pecho o el biberón • Frunce, golpea o se lame los labios • Tiene las manos apretadas	• Cierra la boca • Aparta la cabeza del pecho o del biberón • Relaja las manos

¿Qué saber sobre las vitaminas y los minerales?

Algunos bebés necesitan más vitamina D. La recomendación diaria para bebés es de 400 UI al día. Los bebés que toman leche materna en su totalidad o parcialmente necesitarán suplementos de vitamina D, comenzando poco después del nacimiento. Los bebés que toman fórmula no suelen necesitar gotas de vitamina D. Si su bebé toma menos de 32 onzas de fórmula, es posible que también necesite gotas de vitamina D.

Si mi bebe toma . . .	Se recomiendan gotas de vitamina D
Leche materna en su totalidad o parcialmente	Sí
Fórmula, pero menos de 32 onzas	Sí
Fórmula, y más de 32 onzas	No

Algunos bebés también necesitan más hierro. El hierro en el cuerpo de su bebé al nacer fue suficiente para su crecimiento inicial, pero las reservas comienzan a agotarse a medida que crece. A los 4 meses de edad, los bebés que toman leche materna en su totalidad o parcialmente pueden necesitar suplementos de hierro hasta que puedan comer alimentos complementarios que tengan hierro (cereales para bebés fortificados con hierro, carnes en etapa 1) alrededor de los 6 meses de edad. Si se recomiendan suplementos de hierro, hable con su proveedor de WIC.

Si mi bebé tiene entre 4 y 6 meses y toma...	Se recomiendan gotas de hierro oral
Solo leche materna	Sí
Leche materna parcialmente y más de la mitad de las comidas son leche materna	Sí
Leche materna parcialmente y más de la mitad de las comidas son fórmula	No

Consejos inteligentes para alimentar a su bebé

1. Nunca agregue nada a la fórmula. (no agregue azúcar, jarabe de karo, cereal o comida para bebés).
 2. No le dé miel o alimentos que tengan miel a un bebé menor de 1 año.
 3. Nunca le dé medicamentos sin consultarlo con el médico de su bebé.
 4. Es posible que se necesiten vitaminas y hierro líquidos. También debe consultarlo con el médico de su bebé.
 5. Si está amamantando, debe consultar con su médico antes de tomar cualquier medicamento.
 6. ¡Aléjese del alcohol y las drogas! Pueden hacerle daño a usted y a su hijo y afectar a todos los miembros de la familia.
 7. No fume cerca de su bebé. Los hijos de fumadores tienen más tos, resfriados, infección en los oídos y corren un mayor riesgo de muerte súbita e inesperada del lactante (SUID).
-



Para obtener más información sobre WIC, visite nuestro sitio:

www.alabamapublichealth.gov



Programa Especial de Nutrición Suplementaria para
Mujeres, Bebés y Niños del Departamento de Salud
Pública de Alabama

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ADPH- WIC- 440S 04/2023