

COME • CRECE • VIVE  
SALUDABLEMENTE



DEL NACIMIENTO A LOS 6 MESES

Mi nombre es \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ y mido \_\_\_\_\_ centímetros de largo.

Notas para mí o para mi objetivo:

---

---



# SOY TU BEBÉ. ¡QUIERES LO MEJOR PARA MÍ!

## ¡AYÚDAME!

Quiero crecer fuerte en cuerpo, corazón y mente. Creczo mejor cuando tú:

- Me abrazas.
- Me sonríes y me hablas.
- Me escuchas cuando te "hablo" con mi cara y cuerpo.

Aliméntame bien... con comida y amor.

## PAUTAS DE ALIMENTACIÓN

La leche materna es la comida ideal para mí durante mi primer año de vida. No me alimentes con nada que no sea leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro durante los primeros seis meses.

### DEL NACIMIENTO A LOS 4 MESES

Al nacer, mi estómago es un poco más pequeño que una pelota de ping pong. Solo puede contener alrededor de dos a tres onzas a la vez. Esto significa que querré comer con frecuencia, entre ocho y doce veces en 24 horas, y de vez en cuando aun más.

### DE 4 A 6 MESES

Querré comer de seis a ocho veces en 24 horas. Mi pancita puede contener alrededor de cuatro a seis onzas a la vez.

### » ¡LA LECHE MATERNA ES LA COMIDA PERFECTA PARA MÍ!

Tiene la cantidad exacta de nutrientes que necesito. Cambia con mi apetito y a medida que crezco. Te ayuda a recuperarte más rápido del parto y evita que me enferme.

### » ¿DE REGRESO A TRABAJAR O A ESTUDIAR?

Muchas madres continúan amamantando o extrayendo leche materna cuando vuelven a trabajar o a estudiar. Pide ayuda y más información al personal de WIC sobre el mejor plan de alimentación para alcanzar tus metas.



### » MÍRAME CUANDO COMO.

Te muestro que tengo hambre cuando coloco mis manos cerca de mi boca, busco tu seno (reflejo de búsqueda), hago ruidos de succión o frunzo los labios.

Te muestro que estoy lleno cuando dejo de mamar y suelto el pezón. Me veo relajado o somnoliento. Cuando me lleno, podría fruncir el ceño, alborotarme y patear si sigues alimentándome.

### » COMO MÁS CUANDO TENGO UN CRECIMIENTO REPENTINO.

Querré tomar pecho más tiempo o más a menudo. O bien, actuaré hambriento después de terminar un biberón. Si me amamantas, tu cuerpo producirá más leche. Si bebo toda la fórmula, dame una o dos onzas más de fórmula.

### » ¿CÓMO SABES QUE ESTOY COMIENDO LO SUFICIENTE?

Mojo seis o más pañales al día y el médico dice que estoy aumentando de peso y creciendo bien.

### » MANTENME SEGURO.

- Si usas un biberón para alimentarme, coloca en él solamente leche materna extraída o fórmula.
- Lávate las manos antes de alimentarme o preparar mi comida.
- Sigue las instrucciones de mezclado en la etiqueta o según lo indique mi pediatra.
- Nunca calientes mi biberón en el microondas. Los líquidos no se calientan de manera uniforme y podría quemarme la boca.
- Usa un biberón de fórmula preparada inmediatamente.
- Desecha la fórmula que quede en el biberón una hora después de que yo haya empezado a alimentarme. Pregúntale al personal de WIC cómo almacenar de manera segura la leche materna.

## NECESITO SENTIRTE.

**Cárgame cuando me alimentes.** Me siento seguro en tus brazos. Sostenme haciendo contacto piel con piel con frecuencia mientras soy pequeño y mírame a la cara y a los ojos. Aprenderé a mirarte igual. Me encanta mirar tu cara. Háblame. Aprenderé a sonreír y balbucear.

A veces hago una pausa mientras como. No estoy lleno aún. Solo quiero descansar o compartir un momento especial contigo.

Ayúdame a permanecer despierto mientras me alimentas. Si me quedo dormido con leche en la boca, podría ahogarme o tener dolor de oídos.

## ¿CUÁNDO PUEDO PROBAR UN NUEVO ALIMENTO?

Crezco mejor con leche materna o fórmula. No me des ningún alimento sólido hasta que tenga seis meses de edad. Luego, pregúntale a mi médico si estoy listo para probar un nuevo alimento. Debo poder:

- Sentarme y sostener mi cabeza en una posición vertical.
- Mostrar que quiero comida abriendo mi boca para tomarla de una cuchara.
- Mostrar que no quiero comida al cerrar la boca o al alejar la cabeza de ti.

## VOMITAR... TENER GASES... PAÑALES SUCIOS

Los bebés deben acostumbrarse a tener comida en sus pancitas. Por eso vomitamos, tenemos gases, gruñimos y nos ponemos rojos cuando hacemos popó. No nos duele y desaparece a medida que crecemos.

- Dame de comer antes de que me enoje. Detecta mis señales de hambre, por ejemplo, cuando muevo la boca o me llevo las manos a la boca. Vomito menos si estoy calmado cuando como y dejo de comer cuando estoy lleno.
- Cuando soy pequeño, necesito ayuda para eructar después de comer. Espera hasta que deje de comer para hacerme eructar. Cárgame con mi pancita contra tu pecho o tu regazo. Acaricia suavemente o frota mi espalda.
- Es posible que haga popó una o más veces al día. A veces, puede que no haga nada por uno o dos días. Esto no es estreñimiento. El estreñimiento es un excremento duro y seco que duele al pasar y me hace llorar.





## MANTENME SANO.

- No me alimentes con miel o con alimentos hechos con miel. Podría intoxicarme gravemente.
- No necesito beber agua o jugo. Obtengo todo el líquido que necesito de la leche materna o de la fórmula. No me des ni dulces ni refrescos.
- Limpia mi boca después de comer. Límpiame las encías con un paño limpio, húmedo y suave.

## ¡JUEGA CONMIGO!

No me dejes en una carriola o en un asiento de bebé. Colócame sobre una manta en el piso. Mira cómo estiro las piernas, pateo y muevo los brazos. Los estoy haciendo más fuertes. Quédate conmigo cuando juego.

Ponme boca abajo para jugar. Aprenderé a levantarme yo mismo con mis brazos. Aprenderé a darme vuelta. Recuerda, si estoy cansado, ponme de espaldas para dormir en mi cuna.

## ¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

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

### Del nacimiento a los tres meses

El mundo es nuevo para mí y puedo llorar mucho. Así es como te digo que te necesito. Cuando vengas a mí, me tranquilizaré y aprenderé que te importo. Si me dejas llorar, desperdicio energía. Necesito hacer crecer mi cerebro y mi cuerpo. Que me cargues no me hace ser malcriado.

Debo aprender lo que son el día y la noche. Al principio, duermo de dos a tres horas, me despierto, como y vuelvo a dormir. Podría tardar 3 meses o más antes de aprender a dormir toda la noche. Sé paciente mientras aprendo.

Conozco tu voz. Me gusta verte y aprender de lo que haces. Muéstrame cosas y cuéntame sobre ellas.

### De 4 a 6 meses

Empiezo a fijarme una rutina. Puedo dormir más durante la noche. Estoy creciendo fuerte y soy activo.

Puedo mantener mi cabeza erguida. Uso mis manos para recoger cosas y ponerlas en mi boca. Vigíleme para que no me atragante. Reconozco mi nombre cuando lo dices. Balbuceo *iba-ba-ba!* Me puedo reír. Juguemos a las escondidas y las palmaditas. Lee para mí. Muéstrame imágenes y dime lo que son.

# CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Necesito revisiones médicas y vacunas para mantenerme sano. Debo visitar al médico unos días después de haber nacido, antes del mes de edad, luego a los dos meses, cuatro meses y seis meses de edad.
- Si me estás amamantando, pregúntale al médico si necesito un suplemento de vitamina D.
- Siempre colócame sobre mi espalda para dormir en una cuna o moisés. Usa un colchón firme. Nada debe estar en mi cuna o moisés, solo yo, sin almohadas, protectores, mantas, juguetes o posicionadores. No me dejes dormir en una silla o en un sofá.
- Mantenme alejado de los cigarrillos y el humo de tabaco. El humo hace daño a mis pulmones y puede enfermarme.
- Nunca me dejes solo a la hora del baño o mientras me cambias.
- ¡Es la ley! Sujétame a un asiento de seguridad para bebés antes de que salgamos de paseo en auto. Instala mi asiento en el asiento trasero del auto, mirando hacia atrás.

De conformidad con la Ley Federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de retransmisión federal al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, completa el Formulario de quejas por discriminación del programa del USDA, (AD-3027) en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o escribe una carta dirigida al USDA y proporciona la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llama al (866) 632-9992. Envía el formulario completado o la carta a USDA por medio de:

(1) correo postal: Departamento de Agricultura de EE. UU.  
Oficina del subsecretario de Derechos civiles  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

## ¿TIENES PREGUNTAS?

Para obtener más información o para encontrar una clínica cercana, llama al **1-800-522-0874** o visita nuestro sitio web **WIC.in.gov**.

 *Síguenos en Twitter @IndianaWIC*