

MarylandWIC

# ayúdame ser Saludable

Desde el  
nacimiento  
hasta los

6

meses



**Soy tu bebé.**

**Tú quieres lo mejor para mí.**

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

Peso \_\_\_\_\_ libras y \_\_\_\_\_ onzas.

Mido \_\_\_\_\_ pulgadas de estatura.

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Aliméntame con comida y amor

- Crezco mejor con tu amor. Sosténme en tus brazos y hazme arrumacos.
- Siento tu amor cuando me sonríes y me hablas.
- Escúchame cuando te “hablo” con mi cara y mi cuerpo.
- Aliméntame con leche materna. Es el único alimento que necesito durante los primeros 6 meses.
- Si no puedes amamantarme, dame fórmula para bebés.
- Espera hasta mi primer cumpleaños para darme leche de vaca.



# Ayúdame a comer bien desde el principio, déjame enseñarte cómo

Cuando me ayudas a comer bien, succiono, trago y respiro a mi propio ritmo. Cuando no como demasiado, escupo menos y ¡ambos nos sentimos bien!

## Cuando tenga hambre, te lo haré saber.

Aliméntame cuando me ponga inquieto, cuando chupe mis manos o cuando gire mi cabeza buscando comida. Por favor no esperes hasta que llore. Como mejor cuando estoy calmado.



## Aliméntame solo lo necesario.

Cuando me alimentes con leche materna o con fórmula de un biberón:

- Usa un biberón con lados rectos y un pezón de biberón de flujo lento.
- Cárgame erguido, sosteniendo mi cuello y hombros con tu mano.
- Toca mis labios suavemente con el pezón del biberón y espera hasta que abra grande mi boca.
- Deja que ponga todo el pezón del biberón adentro de mi boca.
- Mantén recto el biberón y luego inclínalo un poco hasta llenar el pezón del biberón a la mitad.

## Trabajemos juntos.

- Puede ser que trate de empujar el biberón o girar mi cabeza cuando necesite descansar o eructar.
- Si jadeo, me ahogo o toso, inclina el biberón hacia abajo brevemente, hasta que esté listo para continuar.



## Te enseñaré cuando esté lleno.

- Me voltearé, empujare el biberón o me quedaré dormido cuando haya comido suficiente.
- Por favor no insistas en alimentarme. Yo sé cuándo he comido suficiente.



## ¿Cómo sabrás si comí suficiente?

Sabrás que comí suficiente cuando moje 6 o más pañales en un día y el médico diga que estoy subiendo de peso y creciendo bien. Por favor, no me pongas un horario de comidas. Cuando tenga hambre o esté lleno, te lo haré saber.

**Necesito comer con frecuencia porque no puedo comer mucho de una sola vez.**

**Desde el nacimiento hasta los 4 meses**

Puedo comer cada 2 o 3 horas, entre 8 a 12 veces en 24 horas. Mi barriguita solo aguanta entre 2 a 3 onzas cada vez.

**Entre los 4 y los 6 meses**

Puedo comer cada 3 o 4 horas, entre 6 a 8 veces en 24 horas. Mi barriguita solo aguanta entre 4 a 6 onzas cada vez.

**Algunos días creceré más rápido y necesitare comer más en esos momentos.**

Mis etapas de crecimiento acelerado pueden presentarse entre los 7 a 10 días de nacido, a las 2 o 3 semanas, a las 6 semanas, a los 3 meses y a los 6 meses de edad.



# Dame alimentos seguros

Puedo enfermarme a causa de gérmenes y por comer alimentos que no sean adecuados para mí. Podría vomitar y tener diarrea.

- Lávate las manos antes de alimentarme.
- Mezcla la fórmula para bebés como se aconseja en la lata o como te haya indicado el médico.

**Puedes dejar la leche materna por hasta 72 horas (3 días en el refrigerador).**

**Puedes dejar la fórmula para bebés concentrada por hasta 48 horas (2 días en el refrigerador)**

**Puedes dejar la fórmula para bebés en polvo por hasta 24 horas (1 día en el refrigerador).**

- Nunca calientes un biberón de leche materna o fórmula para bebés en un horno de microondas. Podría quemarme la boca.
- Si quieres calentar mi leche, coloca el biberón en una cacerola pequeña con agua tibia.
- Desecha la leche materna o fórmula para bebés que haya quedado más de 1 hora fuera del refrigerador o en el biberón después de que haya terminado de comer.
- No me des agua corriente, agua azucarada, ni miel.

## ¿Cuándo puedo probar nuevos alimentos?

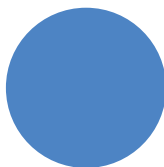
Por ahora, crezco mejor si tomo leche materna o fórmula para bebés. No me dé ningún otro alimento hasta que tenga 6 meses de edad. Cuando llegue ese momento, pregúntele a mi médico si ya estoy listo. Si tiene preguntas sobre mi alimentación, hable con WIC.



## Necesito tus caricias

### Sosténme en tus brazos cuando me alimentes.

Me siento seguro en tus brazos. Mírame a la cara y a los ojos. Sonríeme y háblame. Aprenderé a sonreír y balbucear. Es posible que deje de comer al cabo de un rato para descansar y observar a mi alrededor.





## Regurgitación, gases y pañales sucios

Es posible que regurgite si intentas alimentarme cuando estoy lleno o si me haces saltar después de comer.

Trago aire cuando como.

Demasiado aire me hace regurgitar o me produce gases. Eructar me ayuda a sacar el aire. Espera a que termine de comer antes de hacerme eructar. Sosténme de modo tal que mi barriguita quede en contacto con su pecho o su regazo. Dame palmaditas o masajea suavemente mi espalda.



Es posible que gruña o me ponga colorado al mover los intestinos.

Es posible que tenga de 1 a 3 defecaciones al día o ninguna por 1 o 2 días. Esto no es estreñimiento. El estreñimiento se manifiesta como heces duras y secas que son difíciles de expulsar y me hacen llorar.





# Juguemos

- Colócame de espalda sobre una manta en el suelo. Mira como me estiro y muevo las piernas y los brazos.
- Colócame boca abajo. Así aprenderé a levantarme con los brazos y a rodar.
- Jugamos a “¿dónde está el bebé?” y a las “palmitas”.

## Asegúrate de que duermo:

- solo (hasta los mellizos, trillizos o más), pero cerca de ti.
- sobre mi espalda con mi cabeza descubierta, sin almohada o cobija.
- en un moisés, cuna o cuna de viaje vacío, con:
  - un colchón firme y una sábana ajustadaet
  - sin protectores, cuñas o cojín posicionador
  - sin juguetes, móviles o gimnasios para cunas.



Image courtesy of the Safe to Sleep® campaign, for educational purposes only; Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, <http://safetosleep.nichd.nih.gov>; Safe to Sleep® is a registered trademark of the U.S. Department of Health and Human Services.

# ¡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.

## Desde el nacimiento hasta los 3 meses

El mundo es nuevo para mí. Puede ser atemorizante. Llorar es mi forma de decir que te necesito. Cuando tú te acercas, yo me tranquilizo. Me doy cuenta de que tú te preocupas por mí.

Debo aprender qué son el día y la noche. Al principio, duermo de 2 a 3 horas, me despierto, como, y vuelvo a dormirme. Posiblemente me tome de 3 a 4 meses aprender a dormir por la noche.

Reconozco tu voz. Me gusta mirarte. Cuéntame lo que estás haciendo. Escuchar tus palabras me ayuda a aprender a hablar.

## Desde los 4 hasta los 6 meses

Puedo dormir más tiempo durante la noche. Estoy creciendo fuerte y activo.

Puedo sostener la cabeza. Uso mis manos para recoger cosas y llevarlas a mi boca. Mírame para que no me ahogue.

Reconozco mi nombre cuando me nombras. Balbuceo "ba-ba-ba". Puedo reírme.



## Mantenerme seguro y sano

- Necesito controles y vacunas. Llévame al médico algunos días después de mi nacimiento y antes de que cumpla un mes de vida, luego cuando cumpla 2 meses, 4 meses y 6 meses.
- Si me alimento con leche materna, pregúntale al médico acerca de las gotas de vitamina D.
- Limpia mis encías con un paño limpio, húmedo y suave después de alimentarme.
- Conforme me van saliendo los dientes, cepíllalos con un cepillo de dientes pequeño y suave y con un poquito de pasta de dientes con fluoruro, dos veces al día, todos los días, especialmente antes de irme a dormir.
- Mantenme alejado del humo, cerillos, encendedores y herramientas de vapeo. Puedo envenenarme tragando, respirando o absorbiendo el líquido del cigarrillo electrónico a través de mi piel o de los ojos.
- Si tienes un arma de fuego, por favor guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- Nunca me dejes solo a la hora del baño o cuando me cambias.
- Siéntame en un asiento de seguridad para bebés cuando me llevas en el carro. Aprende cómo instalar el asiento correctamente, en el asiento posterior del carro, orientado hacia atrás.



# Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible 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 bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
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 es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.