

Guía de alimentación para bebés de Kentucky Desde el nacimiento a los cuatro(4) meses

Alimentos

Leche materna o formula para bebés.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé.



Alimente a su bebé con leche en polvo/formula fortalecida con hierro si no puede amamantarlo.



Edad, desarrollo del bebé y destrezas para la alimentación

0-1 meses

El bebé mostrará señales de cuando él o ella necesita ser alimentado/a o tiene hambre.

El bebé puede buscar el pecho, chupar y tragar.

Al bebé le gusta que lo abracen o lo mimen y necesita que lo carguen.



Cargue a su bebé y mírelo a sus ojos cuando le este dando de comer.



Notas especiales

Alimente cuando el bebé lo necesite o cuando tenga hambre.

Reconozca las señales de hambre:

- El bebé mueve o gira la cabeza y abre la boca para buscar la comida.
- El bebé mueve los labios, se chupa las manos.
- El bebé llora o se pone quisquilloso/molesto.

Reconozca las señales de llenura:

- El bebé aleja la cabeza del pecho o del biberón/tetero.
- El bebé cierra la boca.
- El bebé comienza a comer despacio y comienza a interesarse en otras cosas.
- El bebé se queda dormido.



La leche materna es considerada el mejor alimento durante los primeros 6 meses. Un suplemento de vitamina D de 400 IU al día se necesita durante los primeros días de vida de los bebés quienes están siendo amamantados y parcialmente amamantados.

El bebé ha comido suficiente leche materna si:

- Lo ha amamantado de 8 a 12 veces al día y duerme entre las comidas.
- Lo ha alimentado de cada seno cerca de 10 a 20 minutos.
- Tiene 6 o más pañales húmedos/mojados al día y al menos un pañal sucio diario.
- Se ve feliz y contento entre comidas también.
- El bebé esta subiendo de peso (5 - 7 onzas por semana después de 5 días de nacimiento).

Formula/leche en polvo

- Revise la fecha de vencimiento.
- Si el agua viene de una cisterna o un pozo, no es segura para su bebé. Pregúntele al departamento de salud para hacerle una prueba al agua.
- Durante los primeros 3 meses, esterilice el agua. Hierva el agua por 1 minuto. Deje reposar el agua antes de mezclarla con la leche en polvo. El agua no debe tener fluoruro durante los primeros 6 meses.
- Prepare la leche en polvo y concentrada siguiendo las direcciones del tarro/de la lata.
- La formula preparada debería utilizarse inmediatamente o guardarla en la nevera/refrigerador. La formula dura hasta 2 días bien si se mantiene en la nevera.
- No utilice el horno microondas para calentar los biberones. Se pueden poner muy calientes y pueden quemar la boca del bebé.
- El resto de la formula que se queda en el biberón debe desecharse.
- Cargue a su bebé de forma vertical cuando le este dando de comer e incline el biberón para que haya una buena corriente de leche.
- Un suplemento de vitamina D es necesario si el bebé toma menos de 32 onzas de formula al día.

Guía de alimentación para bebés de Kentucky Desde el nacimiento a los cuatro (4) meses

Alimentos	Edad, desarrollo del bebé y destrezas para la alimentación	Notas especiales
<p>Leche materna o leche en polvo/formula para bebés.</p>	<p style="text-align: center;"><u>1 - 2 meses</u></p> <p>Alimente cuando el bebé pida o cuando tiene hambre.</p> <p>Su bebé le va seguir con sus ojitos.</p> <p>El bebé le puede agarrar un dedo o la mano mientras que esta comiendo.</p> <p>El bebé trata de aguantar su cabeza por si solo pero de todas formas necesita apoyo.</p> <p style="text-align: center;"><u>2 - 3 meses</u></p> <p>El bebé colocará su manito en la boca frecuentemente.</p> <p>El bebé sonreirá con el sonido de su voz.</p> <p style="text-align: center;"><u>3 - 4 meses</u></p> <p>El bebé no puede comer aún alimentos sólidos. Si se le ofrece, el bebé empujará devuelta los alimentos con su lengua. Este es un reflejo normal que desaparecerá entre los 4 - 6 meses de edad.</p> <p>El bebé tratará de agarrar objetos.</p> <p>El bebé puede levantar su cabecita cuando esta recostado en su estómago.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El bebé tomará más onzas de leche gradualmente en cada alimentada y puede que pase más tiempo entre las comidas. • La mayoría de los bebés toman entre 4-6 onzas de leche materna o formula en cada alimentada. • Si alimenta al bebé con el biberón, es común que su bebé tome entre 24 - 34 onzas de formula al día. • Si el bebé escupe puede ser el resultado de sobrealimentación (lo esta alimentado de más). • Recuerde seguir las indicaciones de hambre y llenura del bebé. • Algunas veces su bebé puede llorar por otras razones diferentes a hambre. Puede ser normal que su bebé lllore entre 2 –3 horas al día. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • La leche materna y la formula/leche en polvo sigue siendo el único alimento necesario para su bebé. • No hay necesidad de darle más agua o jugo. • Los alimentos sólidos no tienen que ser introducidos muy rápido. La sensibilidad o las alergias a los alimentos pueden desarrollarse cuando se les comienza a dar alimentos sólidos muy pronto. • Continúe amamantando entre 6 –12 veces al día o alimente al bebé entre 26 - 40 onzas de formula al día. <ul style="list-style-type: none"> • La leche materna y/o de formula proveen todos los nutrientes necesarios para que su bebé crezca. • Continúe amamantando 5 o más veces al día o aliméntelo entre 26 - 39 onzas de formula al día. • Cuide la boca de su bebé limpiando las encías suavemente con una toallita de tela húmeda después de alimentarlo. • Su bebé comenzará pronto a mostrar señales que esta listo para comer alimentos sólidos. <p style="text-align: center;">¡Al bebé no se le debe dar miel (del nacimiento hasta los 12 meses) debido al riesgo de envenenamiento botulismo! <i>(es una enfermedad rara pero seria causada por una bacteria, botulismo infantil es causado por el consumo de esporas de la bacteria, generalmente en la miel.</i> <i>Fuente: medlineplus.gov en español).</i></p>