

help me be healthy

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 sonries 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.



¿Cómo sabes que como lo suficiente?

Mojo 6 o más pañales al día y el médico dice que estoy aumentando de peso y creciendo bien. No fijas un horario de alimentación para mí. Yo te haré saber cuando tengo hambre o estoy lleno.



Maneras en las que demuestro que tengo hambre:

Es posible que me mueva mucho o que gire la cabeza y abra la boca. Es posible que me chupe la mano o me queje. Aliméntame antes de que empiece a llorar. Como mejor cuando estoy calmado.

Maneras en las que demuestro que estoy lleno:

Dejo de chupar y saco la boca del pezón. Posiblemente parezca relajado o con sueño. Cuando me lleno, suelo fruncir el seño, quejarme y dar pataditas para hacerte saber que ya no quiero seguir alimentándome. No sigas intentando alimentarme.



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

Desde el nacimiento hasta los 4 meses

Es posible que coma cada 2 a 3 horas, aproximadamente de 8 a 12 veces en 24 horas. En mi barriguita solo caben aproximadamente de 2 a 3 onzas por vez.

Desde los 4 hasta los 6 meses

Es posible que coma cada 3 a 4 horas, aproximadamente de 6 a 8 veces en 24 horas. En mi barriguita caben aproximadamente de 4 a 6 onzas por vez.



Algunos días creceré más rápido.

Necesitaré comer más en esos momentos.

Mis períodos de crecimiento repentino suceden de los 7 a 10 días, 2 a 3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 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?

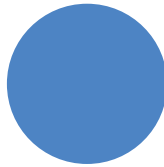
Por ahora, crezco mejor si tomo leche materna o fórmula para bebés. No me dé ningún otro alimento hasta que tenga 6 meses de edad. Cuando llegue ese momento, pregúntele a mi médico si ya estoy listo. Si tiene preguntas sobre mi alimentación, hable con WIC.



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”.



Ayúdame a dormir seguro

Sigue el A B C de reglas básicas para un sueño seguro:

A - Debo dormir **a** solas

B - Debo dormir **b**oca arriba

C - Debo dormir en una **c**una

Para dormir, colócame en mi cuna, solo y boca arriba. Usa un colchón firme. No coloques almohadas, frazadas, almohadones, protectores para cunas ni juguetes 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.

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 dormir. 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.



Mantenme 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.
- 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.





UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Utah WIC Program 1-877-WIC-KIDS
or 1-877-942-5437

www.health.utah.gov/wic



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](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), (AD-3027) que está disponible en línea en: 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.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El contenido y diseño fue adaptado del Programa WIC de Maryland

