

Ayúdame a **permanecer sano**



## **Del nacimiento a los 6 meses**

Me llamo \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ libras y mido \_\_\_\_ pulgadas de estatura.

Notas para mí y/o mi meta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

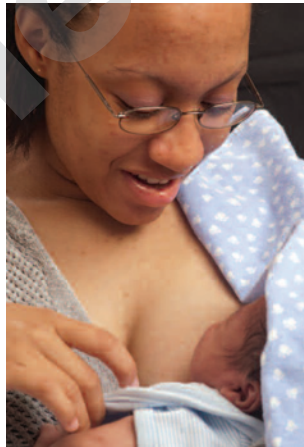
## Ayúdame por favor.

Quiero crecer y tener un cuerpo, un corazón y una mente fuertes. Yo crezco mejor cuando tú:

- Me abrazas y me mimas.
- Me sonríes y me platicas.
- Me escuchas cuando te “platico” con mi rostro y con mi cuerpo.

## Aliméntame bien...con comida y con amor.

- Durante el primer año, aliméntame con leche materna o con fórmula para bebés que contenga hierro. La leche materna o la fórmula son el único alimento que necesito durante los primeros 6 meses.
- Yo sé cuando necesito comer. Aliméntame cuando te demuestro que tengo hambre. Yo sé cuánto comer. Déjame comer hasta que te demuestre que estoy satisfecho.



**Yo te demuestro cuando tengo hambre.** Muevo mucho mis brazos y piernas. Volteo mi cabecita y abro mi boca. Es posible que succione mi manita o que me queje un poco. Aliméntame antes de que lllore. Como mejor cuando estoy calmado. Busquemos un lugar tranquilo para comer.

**Yo te demuestro cuando estoy bien alimentado.** Dejo de succionar y suelto el pezón. Me veo relajado o soñoliento. Pregúntame si estoy satisfecho. Déjame decidir si deseo dejar de comer. Si continúas alimentándome y me encuentro bien comido, es posible que me queje, patee y frunza el ceño.



**Como más cuando estoy en una etapa de crecimiento acelerado.** Voy a querer lactar más tiempo o estar con más frecuencia en el pecho. O me comportaré como si tuviera hambre después de terminarme un biberón. Si me das de lactar, tu cuerpo producirá más leche. Si tomo fórmula, agrega un poco más al biberón.

**¿Cómo sabes que como lo suficiente?** Mojo 6 o más pañales al día y el doctor dice que estoy ganando peso y creciendo bien.

### Del nacimiento a los 4 meses

Es posible que quiera comer cada 2 o 3 horas (aproximadamente de 8 a 12 veces al día). Mi estómago puede retener aproximadamente de 2 a 3 onzas a la vez.

### De 4 a 6 meses

Es posible que quiera comer cada 3 o 4 horas (aproximadamente de 6 a 8 veces al día). Mi estómago puede retener aproximadamente de 4 a 6 onzas a la vez.

## Necesito que me toques.

**Sostenme cuando me alimentes.** Me siento seguro en tus brazos. Mírame a la carita y a mis ojos. Aprenderé a verte también. Me encanta ver tu rostro. Platica conmigo. Aprenderé a sonreír y a balbucear.

Algunas veces hago unas pausas para comer. Pero todavía no estoy bien. Solamente quiero descansar o compartir un tiempo especial contigo.

Ayúdame a permanecer despierto mientras me alimentas. Si me duermo con leche en mi boca, me puedo ahogar o puedo tener un dolor de oído.



## ¿Cuándo puedo probar nuevos alimentos?

Crezco mejor con leche materna o fórmula. No me alimentes con ninguna otra comida hasta que tenga 6 meses de edad. Luego, pregunta a mi doctor si estoy listo para probar nuevos alimentos. Debo poder:

- Sentarme y sostener mi cabeza.
- Mostrar que quiero comer abriendo mi boca para tomar la comida de una cuchara.
- Demostrar que no quiero comida cerrando mi boca o volteando mi cabecita.

## Escupir... gases... pañales sucios

Los bebés deben acostumbrarse a tener comida en sus estómagos. Así que es posible que escupamos, saquemos gases, nos pongamos rojitos cuando tengamos un movimiento intestinal. No duele y desaparece cuando crecemos.

- Yo escupo menos si estoy calmado al momento de comer y dejo de comer cuando estoy lleno.
- Trago aire cuando como. Si trago mucho aire, necesito eructar. Espera hasta que deje de comer para ayudarme a eructar. Sostenme con mi estómago contra tu pecho o sobre tus piernas. Golpea suavemente o frota mi espalda.
- Es posible que tenga uno o más movimientos intestinales al día. Algunas veces, puedo dejar de tenerlos por uno o dos días. No es estreñimiento. El estreñimiento es un movimiento intestinal duro y seco que duele al pasar y me hace llorar.



## Mantenme seguro.

Los gérmenes o la comida equivocada me pueden enfermar. Por favor:

- Lávese las manos antes de alimentarme o preparar mi comida.
- Si usa un biberón para alimentarme, coloque en él solamente leche materna extraída o leche de fórmula.
- Mezcle la leche de fórmula de la manera en que se indica en la lata o como se lo diga el médico.
- Tape y guarde la leche materna o la leche de fórmula no utilizada en la parte de atrás del refrigerador, a 35–40°F (2–4°C).
- Utilice la leche materna refrigerada durante un período de 5 días.
- Use dentro de 24 horas la leche de fórmula preparada y refrigerada, o siga las instrucciones de la etiqueta.
- No caliente nunca mi biberón en un horno microondas. Podría calentarse demasiado y quemar mi boca.
- Una hora después de haberme alimentado, tire a la basura la leche materna o la leche de fórmula que haya sobrado en la botella.
- No me alimente con agua ni me deje comer (o probar) los alimentos que usted está comiendo.

## ¡Juega conmigo!

No me mantengas en un porta bebé o en una silla para bebés. Ponme sobre una cobija en el piso. Mira cómo me estiro, pateo con mis piernas y muevo mis brazos. Los estoy fortaleciendo.

Ponme sobre mi estómago. Aprenderé a empujarme con mis brazos. Aprenderé a rodar.



## ¡Mira lo que puedo hacer!

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

### Del nacimiento a los 3 meses

El mundo es nuevo para mí. Me puede dar miedo. Lloro mucho al principio. Llorar es mi manera de decir *Te necesito*. Cuando vienes a mí, me calmo. Aprendo que te preocupas por mí.

Debo aprender lo que es el día y la noche. Al principio, duermo de 2 a 3 horas, me despierto, como y me vuelvo a dormir. Puede tomarme 3 meses o más aprender a dormir toda la noche. Sé paciente mientras aprendo.

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

### De 4 a 6 meses

Empiezo a establecer una rutina. Puedo dormir más tiempo en la noche. Estoy más fuerte y activo.

Puedo sostener mi cabeza. Utilizo mis manos para recoger cosas y ponerlas en mi boca. No me pierdas de vista porque me puedo ahogar.

Reconozco mi nombre cuando tú lo dices. Balbuceo *ba-ba-ba!* Puedo reír. Juguemos a las escondidas y a dar golpecitos sobre una superficie. Léeme algo. Muéstrame las figuras y dime lo que son.



## Consejos de seguridad y salud



- Necesito que el médico me revise y me inyecte para que permanezca saludable. Debo visitar al médico pocos días después de nacer y antes de un mes, luego a los 2 meses, 4 meses y 6 meses de edad.
- Si tomo leche materna, pregunta al médico si necesito un suplemento de vitamina D.
- Limpia mi boca después de comer. Limpia mis encías con un paño limpio, húmedo y suave.
- Ponme sobre mi espalda para dormir (a menos que el doctor te indique lo contrario). Utiliza un colchón firme. Mantén las almohadas, cobijas y juguetes lejos de mi cama.
- Mantenme alejado del humo de los cigarrillos y el tabaco. El humo daña mis pulmones y me puedo enfermar.
- Nunca me dejes solo durante el baño o mientras me cambias.
- ¡Esto es por ley! Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón antes de que viajemos en automóvil. Instala mi silla en el asiento trasero del automóvil, mirando hacia atrás.

En concordancia con la Ley Federal y con las Políticas del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U., esta institución tiene prohibido el discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.

Para iniciar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame sin cargos al (866) 632-9992 (voz). Individuos con discapacidad auditiva o discapacidad del habla pueden contactar al USDA a través del Servicio de Relevos Federal (Federal Relay Service) al (800) 977-8339; o al (800) 845-6136 (español). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

