



**Lactancia materna**



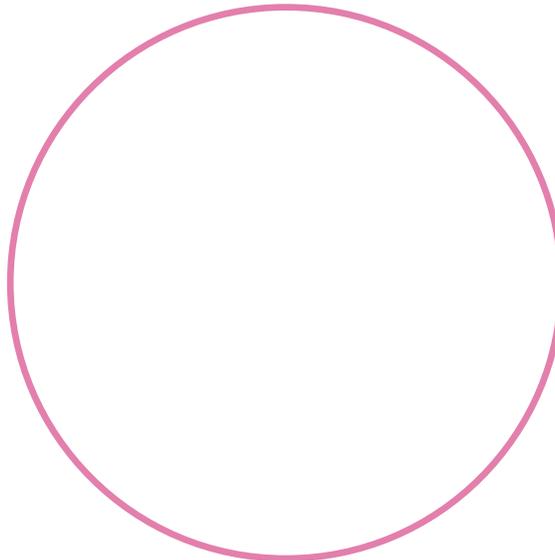
**Lactancia artificial**



**Primeros alimentos del bebé**



**Alimentos y bebidas que se deben evitar**



**Señales de que el bebé está hambriento o satisfecho**

**Infantes de 0–5 meses**

## Lactancia materna

### Preguntas sugeridas:

- ¿Cómo le ha ido amamantando a su bebé?
- ¿Qué preguntas tiene acerca de amamantar a su bebé?

### Sugerencias:

- La leche materna es el único alimento que su bebé necesita.
- Amamante con frecuencia, al menos de 8 a 12 veces en 24 horas.
- Evite darle a su bebé leche de fórmula, agua, té o un chupete en el primer mes.
- Usted sabrá si su bebé está recibiendo suficiente alimento si moja su pañal con orina de 6 a 8 veces y ensucia 4 más con heces fecales al día y si el médico le indica que el bebé está aumentando de peso.
- Es normal tener preguntas y necesitar ayuda.

### Folleto:

- # 4 *Babies First – Answers for Breastfeeding Problems* (Núm. 4 Los bebés van primero: respuestas a problemas de lactancia materna)
- *How to Tell if Your Baby is Hungry (¿Cómo saber si su bebé tiene hambre?)* (hoja desprendible).
- *Signs That Your Baby is Well Fed (Señales que su bebé está bien alimentado)* (Anotación sobre lactancia materna)

## Lactancia artificial

### Pregunta sugerida:

- ¿Qué preguntas o preocupaciones tiene acerca de preparar la leche de fórmula o alimentar a su bebé?

### Sugerencias:

- Prepare la leche de fórmula de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta. Use la cantidad adecuada de agua pura.
- Siempre sostenga a su bebé cuando lo esté alimentando con biberón.
- Nunca apoye el biberón o ponga a su bebé en cama con el biberón.
- No ponga cereal en el biberón.
- Alimente a su bebé cuando éste succione su mano o sus labios, dirija su cabeza hacia su pecho o esté irritable.
- Deje de amamantar a su bebé cuando éste retire su cabeza, cierre la boca, pierda el interés en comer o se duerma.

### Folleto:

- *A Nutrition Guide for Infants – Birth to Six Months* (Una guía de nutrición para infantes: del nacimiento a los seis meses de edad)
- *How to Tell if Your Baby is Hungry (¿Cómo saber si su bebé está hambriento? hoja desprendible)*

## Los primeros alimentos del bebé

### Pregunta sugerida:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de los primeros alimentos para su bebé?

### Sugerencias:

- La leche materna o la fórmula es el único alimento que su bebé necesita.
- Empezar con alimentos sólidos demasiado temprano puede causar alergias o ahogo.
- Espere hasta que su bebé muestre todas las señales de estar listo para comer alimentos sólidos, alrededor de los 6 meses. Las señales incluyen sentarse sin apoyo, alcanzar, agarrar y tomar los alimentos de una cuchara.
- Incluya el cereal WIC a los seis meses.
- No ponga cereal en el biberón.

### Folleto:

- *Birth to 8 Months (Del nacimiento a los 8 meses de edad)*

## Alimentos y bebidas que deben evitarse

### Preguntas sugerida:

- ¿Qué ha escuchado acerca de los alimentos y bebidas que su bebé no debe ingerir ahora?

### Sugerencias:

- Nunca le dé a su bebé miel o alimentos hechos con miel.
- Empezar con alimentos sólidos demasiado temprano puede causar alergias o ahogo.
- No ponga cereal en el biberón.
- No se recomienda agua o jugo antes de los 6 meses. Los bebés obtienen suficiente líquido de la leche materna o de la fórmula.
- No dé leche de vaca normal hasta que el niño tenga un año de edad.

### Folleto:

- *Birth to 8 Months (Del nacimiento a los 8 meses de edad)*

## Temas para su elección

Infantes de 0–5 meses

## Señales que el bebé está hambriento o satisfecho

### Preguntas sugerida:

- ¿Cómo sabe usted cuándo su bebé está hambriento o satisfecho?

### Sugerencias:

- Alimente a su bebé cuando éste succione su mano o sus labios, dirija su cabeza hacia su pecho o esté irritable.
- Deje de amamantar a su bebé cuando éste retire su cabeza, cierre la boca, pierda el interés en comer o se duerma.
- Su bebé querrá que le amamante o le dé leche de fórmula cada 2 o 3 horas, incluso durante la noche.
- No obligue a su bebé a terminarse un biberón.
- Usted sabrá si su bebé está recibiendo suficiente alimento si moja su pañal con orina de 6 a 8 veces y ensucia 4 más con con heces fecales al día y si el médico le indica que el bebé está aumentando de peso.

### Folleto:

- *A Nutrition Guide for Infants – Birth to Six Months* (Una guía de nutrición para infantes: del nacimiento a los seis meses de edad)
- *How to Tell if Your Baby is Hungry (¿Cómo saber si su bebé tiene hambre?)* (hoja desprendible).
- *Signs That Your Baby is Well Fed* (Señales que su bebé está bien alimentado) (Anotación sobre lactancia materna)