

Alimentos para el Primer Año del Bebé—Guías Generales para la Alimentación de Bebés Saludables

De Nacimiento a 6 Meses

Los pediatras recomiendan la alimentación de pecho por lo menos por un año.

Si usted planea alimentar a su bebé con fórmula (leche de bebé artificial), hable con la nutricionista o con el médico. Los bebés que no reciben leche de pecho necesitan fórmula enriquecida con hierro hasta que cumplen un año.

En los Estados Unidos, se recomienda que las mujeres con el VIH o SIDA no lacten ya que el virus puede ser pasado al bebé a través de la leche materna. Si usted no sabe si está infectada con VIH, pídale a su médico que le haga una prueba.

Bebés que son Amamantados

0 a 2 meses:

amamantar 8 a 12 veces o más al día

2 a 4 meses:

amamantar 8 a 10 veces o más al día

4 a 6 meses:

amamantar 6 a 8 veces o más al día



La mayoría de los bebés están listos para comer cereal de bebé cuando pueden sostener su cabeza, sentarse con poca ayuda y comer de la cuchara.

Bebés Alimentados con Fórmula

0 a 1 mes:

2 a 3 onzas de fórmula

8 a 12 veces al día

1 a 4 meses:

4 a 6 onzas de fórmula

6 a 8 veces al día

4 a 6 meses:

5 a 8 onzas de fórmula

5 a 6 veces al día

Quando alimenta con biberón, siempre aguante a su bebé en sus brazos:

No ponga a su bebé en la cama con una botella o sostenga la botella con almohadas, etc. Su bebé se puede ahogar o desarrollar caries dentales.

Agua Usualmente los bebés menores de 6 meses que son saludables no necesitan agua. Consulte con el médico acerca de esto.

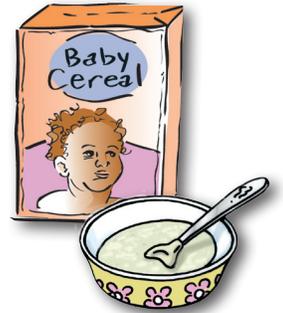
Cereal de Bebé

Comience el cereal fortificado entre los 4 y 6 meses de edad. Si solamente amamanta a su bebé, espere hasta los 6 meses.

Comience con un **cereal para bebés de un grano solo**. Mezcle el cereal con la leche materna, fórmula o agua.

Alimente a su bebé con el cereal de un grano solo para bebés por lo menos 1 semana antes de ofrecer otro cereal de un grano solo para bebés. Una vez que haya probado todos los cereales de un grano solo para bebés, puede ofrecer cereal de grano mixto para bebés. A medida que el bebé crece, alimente a su bebé con una variedad de cereales para bebés fortificados con hierro.

Ofrezca de 1 a 8 cucharadas de cereal preparado al día con cuchara, no en biberón.



El Jugo de Fruta no es recomendado para bebés menores de 12 meses de edad.

Si su bebé es alimentado con biberón:

Asegúrese de que todo este limpio: Esto quiere decir las manos, la cocina y el equipo. Esterilice las botellas y los chupones o mamaderas de las botellas antes de usarlas. Si usted tiene agua clorinada, lave las botellas en la lavadora de platos o manualmente con agua tibia y jabón. Si no tiene agua clorinada, hierva las botellas y las mamaderas (chupones) por 5 a 10 minutos.

Preparación de Fórmula Infantil: Consulte el médico de su bebé sobre el agua disponible en su area y si debe ser hervida y enfriada antes de ser mezclada con la fórmula infantil. Mézcle la fórmula usando las instrucciones que aparecen en la lata o las que le dé el médico. Para información sobre fluorización del agua, visite la página internet de el Departamento de Salud en la Florida, Salud Dental: www.floridahealth.gov/programs-and-services/community-health/dental-health/fluoridation/index.html.

Para reducir la cantidad de plomo en el agua: No hierva el agua más de 2 minutos. Use solamente agua fría de la llave y déjela correr por 2 minutos antes de usarla. No use agua caliente de la llave.

Calentando la botella del bebé: La mejor forma de calentar una botella de fórmula es colocándola en un envase de agua tibia por unos minutos y agitándola luego. Use la botella de fórmula preparada inmediatamente. Descarte la fórmula que quede en la botella después de que el bebé termine de tomar. No use un horno de microondas para calentar la leche materna o la fórmula infantil. El líquido se calienta desigualmente, se puede calentar demasiado y puede quemar la boca de su bebé.

Almacenando fórmula: La fórmula que ha sido mezclada pero nunca ha sido calentada, puede ponerse en el refrigerador por 24 horas. La fórmula que ha sido calentada y no se usa debe ser descartada y no refrigerada por segunda vez. Almacene la fórmula lista para usar y la concentrada líquida tapada en la lata original en el refrigerador. Descártela después de 48 horas de haberla abierto. La leche en polvo, la cual está tapada con una tapa, puede ser almacenada en un lugar fresco y seco hasta por 30 días.

