



WIC de Nueva Jersey

Guía de alimentación de bebés



Consejos

Alimentar con leche materna y fórmula



La leche materna o la fórmula es todo lo que necesita tu bebé en los primeros 6 meses de vida. El sistema digestivo del bebé no está preparado para nada más hasta alrededor de los 6 meses.

El amamantamiento es natural, pero puede llevar tiempo y práctica. Las consejeras de lactancia de madre a madre de WIC pueden ayudarte y apoyarte en tu camino de lactancia materna.

Si usas un biberón, ofrece una cantidad pequeña por vez.

Cuando hagas fórmula para bebés, prepara solo la cantidad que necesitará tu bebé para comer. Esto evita desperdiciar fórmula.

- Pon al bebé en una posición casi vertical, sosteniéndole la cabeza y el cuello.
- No dejes el biberón desatendido. Sostén el biberón en posición horizontal para que la tetina esté medio llena de leche.
- Toca la mejilla o el labio superior del bebé con la tetina y espera a que abra bien la boca. No lo fuerces a tomar el biberón.
- Cuando el bebé se agarre a la tetina, no lo recuestes ni levantes el biberón.
- Espera a que el bebé haga pausas y baja el biberón para que la tetina se vacíe en la boca y el bebé pueda descansar.
- Si el bebé deja de succionar, se gira o se duerme, deja de alimentarlo. Nunca obligues al bebé a terminar un biberón.



La American Academy of Pediatrics recomienda **solo la lactancia materna los primeros seis meses** y que esta **continúe 2 años o más**, según lo que deseen la madre y el bebé.

Consejos (continuación)

Dar alimentos sólidos



Espera a ofrecer alimentos sólidos hasta que tu bebé cumpla lo siguiente:

Pueda sentarse y mantener la cabeza firme.

Abra la boca cuando vea comida.

Pueda cubrir una cuchara con los labios.

- Prueba un alimento nuevo a la vez para vigilar posibles alergias. Espera 5 días antes de probar otro alimento nuevo.
- Las alergias alimentarias pueden incluir estornudos, sarpullidos o diarrea.
- Ofrece una variedad de cereales de granos (avena, cebada y arroz) al bebé. El cereal de arroz puede tener arsénico, ofrecer distintos tipos es saludable para tu bebé.
- Cuando el bebé comience a comer sólidos, es muy buena idea ofrecer un poco de agua en un vaso con las comidas. Tu bebé no debería tomar jugos ni bebidas azucaradas antes de cumplir un año.



Los bebés menores de un año **NO** deben comer miel, leche de vaca u otras bebidas no lácteas, ni alimentos que podrían provocar ahogamiento, como frutos secos o uvas enteras.

Agregar mantequilla de cacahuate

Las investigaciones sugieren que ofrecerle mantequilla de cacahuate diluida al bebé puede ayudar a prevenir que desarrolle una alergia al cacahuate. Esto puede ser muy importante para las familias con alergias alimentarias o al huevo, como eccema u otras enfermedades de la piel. Si hay una de estas enfermedades en tu familia, habla con el médico de tu bebé sobre agregar mantequilla de cacahuate.

Agrega mantequilla de cacahuate a la dieta del bebé alrededor de los 6 meses, después de que haya probado otros alimentos sólidos. Vigila si el bebé tiene alguna reacción en las dos horas después de probarlo.



Cómo diluir mantequilla de cacahuate

Mezclar mantequilla de cacahuate con agua, fórmula, leche materna o comida:

- Diluye 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuate con 2-3 cucharaditas de agua caliente, fórmula o leche materna. Deja que se enfríe antes de servirla.
- Mezcla 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuate en 2-3 cucharadas de comida, como cereal para bebés o puré de frutas, vegetales, pollo o tofu.
- Esparce una capa pequeña y fina de mantequilla de cacahuate en una galleta o bastón de tostada.

Todos los bebés son diferentes. Para reducir el riesgo de que tu bebé tenga una alergia, habla con su proveedor de atención médica para agregar cacahuates, huevos u otros alérgenos alimentarios a la dieta antes de que el bebé cumpla 6 meses.