

Ideas & Consejos

Para recién nacidos hasta los 9 meses

Comer Bien

- > ¡Cualquier leche materna es mejor que nada! Esto le ayuda a su bebé luchar contra las enfermedades y alergias
- > Préstele atención a su bebé, su bebé le mostrará señales de hambre. Ellos saben cuándo tienen hambre & cuándo están satisfechos y se lo harán saber también
- > Evite sobre alimentarlos: si su bebé está molesto, trate de envolverlo, balancearlo suavemente o utilice sonidos tranquilizantes

Introduzca alimentos nuevos entre los 4-6 meses:

- > Espere hasta que su bebé pueda mantener su cabeza firme y erguido en una silla alta o en la silla para comer
- > Prepare un puré o colar un solo alimento, luego agregue leche materna o fórmula para que sea más diluido
- > A medida que su bebé aprenda los diferentes sabores y texturas, agregue menos leche materna o fórmula
- > Durante el primer año, continúe amamantando o dando fórmula junto con la introducción de nuevos alimentos

Como decidir que alimentos servir primero:

- > Puré y vegetales licuados: guisante, papa dulce, coliflor, brócoli
- > Puré carnes coladas: carne magra, aves de corral, cerdo
- > Cereales de un solo ingrediente: avena, arroz, cebada
- > Para bebés alimentados con leche materna, usar cereales enriquecidos con hierro

Jugar Juntos

- > Camine alrededor de la casa sosteniendo a su bebé, y hablándole acerca de lo que usted ve

Dormir Más

Use actividades relajantes para preparar a su bebé para los momentos de descanso:

- > Balanceándolo suavemente, o ayudándolo a encontrar su dedo pulgar o pacificados para chupar

Prácticas de dormir seguras:

- > Use una superficie firme para dormir que no cambie su forma cuando su bebé este acostado boca arriba
- > Mantenga las áreas para dormir libres de frazadas, almohadas, defensas, y otros objetos suaves

Recursos

Somerville Hub
somervillehub.org

American Academy of Pediatrics
healthychildren.org

Women, Infants, and Children (WIC)
mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic

Somerville Non-Emergency 311 Service Center
Marque 311 para casos que no son de emergencia



Recuerde: ¡No todos los niños son iguales!

Esta información no debe tomar el lugar del consejo de su doctor o proveedor de cuidado de la salud.

Pregúntele si tienen información adicional, especialmente acerca de las nueces u otros alimentos alérgicos.



SHAPE UP UNDER 5

Cuerpos saludables mentes saludables
desde el nacimiento hasta los 5 años

ShapeUpUnder5@somervillema.gov

Este folleto fue creado con información de AAP en la primavera del 2017.
Este trabajo ha sido posible con el apoyo de NHLBI del Instituto Nacional de la Salud bajo el premio 1R01HL115485. El contenido es solamente responsabilidad de los autores (Tufts University) y no representa necesariamente las opiniones del Instituto Nacional de la Salud.

Pequeños Pasos para Cuerpos Saludables Mentes Saludables

Recién Nacidos hasta los 9 meses



Comer Bien
Jugar Juntos
Dormir Más

HASTA 4-6 MESES

Su bebé solamente necesita:

- ✓ Leche Materna + Suplemento Vitamina D y/o
- ✓ Fórmula infantil enriquecida con hierro

¡Sus estómagos no están preparados para los cereales hasta alrededor de los 6 meses!



4-6 a 9 MESES

Además de fórmula o leche materna:

- ✓ Poco a poco introdúzcale a su bebé alimentos en puree
- ✓ Explore una variedad de alimentos, especialmente frutas y vegetales

¡Su bebe es lo suficientemente dulce!
No necesita jugo u otras bebidas azucaradas

Comer Bien

HASTA 6 MESES

Cuando su bebé esté listo:

- ✓ Bajo su vigilancia, el tiempo **bocabajo** le ayudará crecer fuerte
- ✓ **Contánandoles cuentos** en su propia voz, le ayudara aprender

ALREDEDOR DE 6 MESES

¡Momentos de juego le ayudará a su bebé aprender!

- ✓ **Crea un espacio** donde su bebé pueda jugar con usted
- ✓ **Deje su bebé fuera de la silla** un momento para que le pueda mostrar cómo están listos para moverse



¡Los hábitos se forman rápidamente a esta edad!
Mantenga las áreas para dormir y jugar libres de pantallas

Jugar Juntos

HASTA LAS 6 SEMANAS

Los patrones de sueño **pueden variar cada día**

ALREDEDOR DE LAS 6 SEMANAS

Su bebé puede dormir **más en la noche**

ALREDEDOR DE LAS 3 MESES

Su bebé puede dormir **la mayoría de la noche**

DE 6 a 9 MESES

- ✓ Su bebé necesita **dormir 12-16 horas** cada día
- ✓ Empiece a utilizar **actividades calmantes** a la hora de dormir



El dormir de su bebé puede cambiar mucho. ¡Déjelo que despierte por si solo!

¡Su bebé duerme seguro boca arriba!
Colóquelo boca arriba todo el tiempo, para las siestas y en la noche

Dormir Más