

¿A veces sientes que no sabes qué necesito? A los dos nos llevará tiempo conocernos.

Algunas cosas que debe saber.



SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM
FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

**Para más información, llame al
Idaho CareLine: 2-1-1 o 1-800-926-2588.**

www.healthandwelfare.idaho.gov



De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés), se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, o impedimentos de las personas.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 ó llame al (800)795-3272 (voz) o (202)720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.

Recién nacido
a cinco meses



Te voy a mostrar cómo es cuando tengo hambre. Fíjate en estas señales:

Sé cuánto comer. Estoy satisfecho si:

¡Como seguido!

¿De qué manera sabes si como lo suficiente?

Sigue estos pasos:

Espera a que cumpla 6 meses para darme cereal infantil u otros alimentos para bebés.

- Muevo la cabeza, abro la boca.
- Muevo los labios, hago chasquidos.
- Me llevo las manos, puños o dedos a la boca.
- Empiezo a inquietarme.
- ¡Dame de comer antes de que empiece a llorar para que los dos estemos felices!

- Suelto el pezón o dejo de succionar.
- Abro los puños y me ves relajado o somnoliento.
- Giro la cabeza.
- Aprieto los labios.
- Si ya estoy satisfecho, no intentes darme más de comer, por favor.

- **Recién nacido a 3 meses**
Tengo que comer de 8 a 12 veces o más en 24 horas.
- **4 a 5 meses**
Tengo que comer de 6 a 8 veces o más en 24 horas.
- ¡Incluso puedo comer más seguido durante los periodos de crecimiento acelerado!

- Mojo 6 o más pañales al día.
- Mi prestador de cuidados de la salud dice que estoy subiendo de peso y que mi crecimiento está bien.
- Me has alimentado con lo que necesito.
 - Sólo debo tomar leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro.
 - Evita darme jugo, leche de vaca u otras bebidas, no me nutren lo suficiente.
 - Si le agregas más agua u otros líquidos, me puedo enfermar o mi crecimiento puede ser deficiente.

- Lávate las manos antes de darme de comer. Los gérmenes pueden hacer que me enferme.
- Si necesitas un tiraleche, pregunta en WIC cómo te pueden ayudar.
- Si me das leche de fórmula, sigue las instrucciones en la lata. No diluyas la leche con más agua; podría causar que me enferme gravemente o peor.
- Calienta los biberones en agua caliente. Es peligroso calentar los biberones en horno de microondas porque me puedo quemar la boca.
- Cuando termine, tira lo que sobre en el biberón. Si me

- la tomo después, me puedo enfermar.
- A veces el movimiento intestinal provoca que escupa, tenga gases o haga esfuerzo. Estas situaciones disminuirán conforme crezca. Me puedes ayudar si:
 - Dejas de darme de comer a la primera señal de que estoy satisfecho.
 - Me haces eructar después de comer.
- Por favor, cárgame mientras me das de comer.
- Arrúllame; con eso me calmo.
- Cárgame y juega conmigo seguido.

Es posible que la gente te diga que necesito estos alimentos antes, pero lo mejor es que nos esperemos. Si me das estos alimentos demasiado pronto, me pueden causar:

- Alergias
- Diarrea o constipación
- Que me ahogue
- Que suba mucho de peso
- Malestar estomacal

Por favor, no le pongas cereal a mi biberón. ¿Todavía me das pecho? Sigue haciéndolo hasta que cumpla mi primer año o más.

La leche materna tiene muchas ventajas para mi salud y desarrollo.