

¡Dame de comer!

Desde el nacimiento
hasta los 6 meses
de edad

Puntos principales

Dame de comer desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad

Mis primeros 6 meses están llenos de cambios. Sé que no es fácil ser padres primerizos. El personal de WIC puede enseñarte cómo alimentarme y responder a tus preguntas. En este folleto encontrarás muchos consejos útiles para alimentarme.

Entre ellos se incluyen:

- **Señales de hambre y saciedad** que te ayudarán a saber cuándo y cuánto darme de comer.
- **Orientación sobre cómo dar pecho.** Dar pecho requiere práctica. Cuanto más me amamantes, más leche producirás.
- **Cómo darme el biberón.** Siempre necesito que me mantengas ligeramente erguido cuando me des el biberón.



Puntos principales: Dame de comer desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad

- **Por qué lloro.** Lloro por muchas razones. Llorar es normal. Las repeticiones tranquilizadoras, como cantarme o mecerme, pueden ayudar a calmarme.
- **Cómo saber si estoy comiendo lo suficiente.** Comprueba que tengo suficientes pañales mojados y con popó.
- **Por qué es normal y saludable que me despierte por la noche.** Necesito tu ayuda para estar seguro y cómodo, y para alimentarme.



WIC reconoce que no todas las personas eligen utilizar el término lactancia materna. Algunos padres pueden preferir el término dar pecho o amamantar. Dile a tu consejera de WIC qué término te gustaría usar.



Mi primera semana

Al principio, es normal y está bien sentir nervios al alimentarme y cuidarme. ¡WIC es un gran recurso para ayudarnos! Dar pecho requiere práctica, igual que aprender un nuevo baile.

A medida que nos conozcamos mejor, dar pecho será más fácil. Cuanto más me amamantes, más leche producirás. Si me alimentas con fórmula, también hay mucho que aprender. Encuentra lo básico en Cuando me alimentes con fórmula.

¡Consejos útiles!

Las señales del bebé

Utilizo señales para decirte lo que necesito. Enseña a nuestra familia acerca de cómo son mis señales.

Busca más consejos útiles en los recuadros de color amarillo brillante. Estos consejos son útiles para bebés de cualquier edad.



Para tener suficiente energía para cuidar de mí y de nuestra familia, tú también tienes que cuidarte. WIC tiene un gran recurso para ti llamado Una guía para el posparto y para estar saludable para usted y su bebé.

A lo largo del folleto, el personal de WIC comparte consejos y sugerencias de otros padres para ayudarte a avanzar.

Si tienes dificultades, comunícate con WIC o con tu proveedor de servicios de salud de inmediato. Hay recursos que pueden ayudarte. Cuidar de mí requiere el apoyo de un equipo. ¡WIC está ahí para ayudarte!



¿Cuánto comeré al principio?

Todos los bebés son diferentes. La cantidad y el momento del día en que quiero comer pueden variar mucho de un día para otro. Observa mis señales de hambre y saciedad para saber cuándo alimentarme.

- **Lactancia materna:** Su guía de WIC sobre cómo dar pecho tiene muchos consejos útiles. Querré tomar el pecho alrededor de 8 a 12 veces, o más, cada 24 horas.
- **Alimentación con fórmula:** Cuando me alimentes con fórmula tiene consejos sobre la cantidad de fórmula que debes ofrecerme a medida que crezco.



Semana 1

Bebés alimentados con fórmula

En los primeros días, querré comer más o menos lo siguiente:

1–2 días	**1/2** onza	cada **2–3** horas
3+ días	**1–2** onza	cada **2–3** horas
2 semanas	**3** onza	cada **2–3** horas



¡Consejos útiles!

Señales de hambre: Yo sé cuándo necesito comer

Cuando yo esté listo para comer, te mostraré algunas de estas señales tempranas de hambre. Cuando veas varias de mis señales de hambre muy juntas, responde rápidamente antes de que llore:

- acercarme las manos a la boca;
- buscar el pezón;
- doblar los brazos y las piernas hacia el cuerpo;
- hacer ruidos de succión;
- fruncir los labios.



¿Cómo sabes si estoy comiendo lo suficiente?

- Puedes saber si estoy comiendo lo suficiente por mi aumento de peso y por el número de pañales que uso.
- Es probable que pierda unas pocas onzas durante los primeros días. Después, ganaré peso y volveré a mi peso de nacimiento a las 2 semanas. Asegúrate de llevarme a mis citas con el médico.



Semana 1

- Puedes usar la tabla para tener una idea de la cantidad de pañales que podría usar. Si uso menos pañales o tienes dudas, consulta con mi proveedor de servicios de salud o con el consejero de WIC.
- El número de mis pañales mojados aumentará cada día durante la primera semana.
- Al principio, mi popó será negro, espeso y pegajoso. Para el día 3, el popó debería ser más fino y verde. Para el día 4, el popó debería ser más amarillo. Para el día 5, probablemente tendré al menos 3 o 4 evacuaciones amarillas, tipo mostaza, con semillas y sueltas. Solo cuenta mis popós que sean más grandes que el tamaño de una moneda de 25 centavos.

	Pañales mojados	Pañales con popó
día 1		
día 2		
día 3		
día 4		
días 5-6		

Puede que tenga más pañales mojados y con popó cada día.



De las primeras semanas a los 4 meses de edad

- Necesito comer a menudo porque mi estómago es pequeño. La cantidad y la hora de la toma pueden variar de un día para otro. Guíate por mis señales de hambre y saciedad.
- Durante las primeras 6 semanas es posible que mezcle mis días y mis noches, y que mi sueño sea difícil de predecir.
- Entre las semanas 6 y 8 es posible que duerma más por la noche porque estoy más despierto durante el día.



- Por favor, ten paciencia conmigo. Necesito despertarme por la noche para sentirme seguro, para comer y para que me cambien el pañal. También puedo despertarme porque tengo demasiado frío o demasiado calor.
- Tendré estirones de crecimiento. Son periodos cortos, de unos pocos días, en los que crezco más deprisa. Tendré más hambre y necesitaré comer más a menudo. Presta atención a mis señales de hambre y saciedad. También puedo estar un poco más inquieto. Mis estirones de crecimiento pueden ocurrir en cualquier momento, a menudo entre los 7 a 10 días de edad, 2 a 3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses de edad.



¡Consejos útiles!

Señales de saciedad: Sé cuánto comer

Cuando esté listo para dejar de comer, te mostraré algunas de estas señales de saciedad. Si me das el biberón, no me obligues a terminarlo. Estoy lleno cuando:

- me duermo;
- me alejo del pecho o del biberón;
- chupo más despacio o dejo de chupar;
- relajo las manos y los brazos.



¡Consejos útiles!

Háblame, juega conmigo, mantenme a salvo

- Por favor, abrázame y háblame. Tú puedes bañarme, cambiarme los pañales, hacerme eructar, leerme y jugar conmigo. Me encanta pasar tiempo contigo.
- Ponme a dormir boca arriba sobre una superficie firme en una cuna. Asegúrate de que no haya almohadas, mantas, protectores ni juguetes en mi cuna.
- Llévame a todas mis revisiones y a que me pongan las vacunas.
- Juega conmigo mientras estoy tumbado boca abajo o boca arriba. Me encantan los 5 a 10 minutos de actividad física varias veces al día.
- Mantenme alejado del humo.
- Espera hasta después de los 6 meses de edad para darme agua. No me des agua con azúcar, miel o jugos.
- Límpiame las encías con un paño limpio, húmedo y suave dos veces al día.



Alimentación con biberón

- Consulta el folleto de WIC, Cuando me alimentes con fórmula, para obtener consejos sobre cómo preparar fórmula, qué cantidad ofrecer, cómo guardarla y mucho más. Siempre que me alimentes, sujétame a mí y a mi biberón.
- Cuando prepares fórmula, lávate las manos, mantenlo todo limpio y sigue las instrucciones de la etiqueta para mezclar mi fórmula.

  Déjame fijar mi propio ritmo:

  - Sostenme casi erguido para que pueda verte la cara.
  - Espera a que abra la boca.
  - Sujeta el biberón en posición casi horizontal y deja que succione la fórmula a un ritmo cómodo.
  - Deja que haga pausas y tome descansos entre cada pocas succiones.
  - Hazme eructar a menudo.

Alimentación con biberón *(continuación)*

- Es normal que a veces regurgite. Es posible que regurgite más si intentas alimentarme después de que esté lleno.
  - » Comprueba que el orificio de la boquilla, el tamaño de la boquilla y el flujo del biberón sean adecuados para mi edad.
  - » Ofréceme cantidades más pequeñas con más frecuencia.
  - » Mantenme erguido después de comer y no me hagas rebotar.



¡Consejos útiles!

Lloro por muchas razones

Llorar puede ser muy estresante, pero llorar es normal. Llorar es una forma de decirte que necesito algo. Estas son algunas de las razones por las que lloro:

- necesito tranquilidad;
- necesito que me cambies el pañal;
- quiero estar cerca de ti;
- tengo demasiado calor o demasiado frío;
- tengo hambre;
- necesito que me ayudes a eructar;
- estoy cansado.



Puedes ayudarme a calmarme con la repetición tranquilizadora, que consiste en hacer suavemente lo mismo una y otra vez. Si estoy muy alterado, puede llevar un rato calmarme. La repetición tranquilizadora incluye:

- mecerme;
- balancearme;
- darme palmaditas suaves una y otra vez;
- hablarme o cantarme suavemente;
- masajear suavemente mi espalda, brazos y piernas.



De 4 a 6 meses de edad

El tiempo, la frecuencia y la cantidad de alimentos cambiarán a medida que crezca. La leche materna o la fórmula siguen siendo los alimentos más importantes para mí. Utiliza mis señales para saber cuándo tengo hambre y cuándo estoy lleno.

¿Por qué me despierto por la noche?

Sé que te resulta difícil cuando me despierto tan a menudo por la noche. Puede que nuestros familiares y amigos te aconsejen que me pongas cereales en el biberón para que duerma más. Por favor, no lo hagas. Mi intestino todavía se está desarrollando, así que no puedo digerir fácilmente los alimentos sólidos. Pon solo leche materna o fórmula en mis biberones.

A esta edad hay muchas razones nuevas por las que puedo despertarme.

Entre ellas se incluyen:

- Los cambios en mi rutina habitual durante el día pueden alterar mi sueño por la noche.
- El dolor de la salida de los dientes puede impedirme dormir por la noche.
- Los estirones de crecimiento pueden ponerme inquieto y ciertamente me dan hambre.
- Es posible que practique mis nuevas habilidades como darme la vuelta durante el día y la noche.



Información sobre cómo empezar a dar alimentos sólidos

5 señales comunes de que estoy listo para comer alimentos sólidos

Necesito demostrarte que puedo hacer estas 5 cosas antes de que empieces a darme alimentos sólidos:

1. Sentarme y mantener la cabeza firme.
2. Meterme los dedos o juguetes en la boca.
3. Mostrar interés por lo que estás comiendo.
4. Abrir bien la boca y cerrar los labios alrededor de una cuchara.
5. Mantener la comida en la boca y tragarla. No empujo la comida hacia fuera con la lengua.

Eccema grave o una alergia alimentaria existente

Si tengo eccema grave o una alergia alimentaria existente, puedo tener una mayor probabilidad de sufrir una reacción alérgica a algunos alimentos. **Habla con mi médico pronto, antes de que cumpla los 4 meses de edad, sobre cuándo y cómo introducir estos alimentos.**

Los alimentos con mayor probabilidad de causar alergias incluyen:

- cacahuates
- huevos
- leche o lácteos, como yogur y queso
- frutos secos
- soya
- trigo
- pescado
- mariscos
- sésamo


eccema en piel más clara


eccema en piel más oscura

Mi médico puede recomendar introducir estos alimentos a mi dieta cuando muestre las 5 señales comunes de que estoy listo, para ayudarme a reducir la probabilidad de desarrollar alergias alimentarias.

Si no tengo eccema grave o una alergia alimentaria existente

Si no tengo eccema grave o una alergia alimentaria existente, puedes empezar a darme alimentos sólidos cuando muestre todas las 5 señales comunes. Esto suele ocurrir alrededor de los 6 meses de edad.





Alrededor de los 6 meses de edad

- Muestro todas las 5 señales comunes de que puedo estar listo para comer alimentos sólidos.
- Tomaré menos leche materna o fórmula cuando empiece a consumir alimentos sólidos. Sigue alimentándome con leche materna o fórmula. Es mi principal fuente de nutrición.
- Ya puedo empezar a aprender a beber de un vaso abierto. Un vaso abierto es un vaso sin tapa. Es el mejor vaso para mi desarrollo.
- Necesito más hierro hacia los 6 meses de edad. Ofréceme una variedad de cereales infantiles y carnes.
- WIC tiene mucha información sobre cómo empezar a dar alimentos sólidos. Busca el folleto, ¡Dame de comer! 6-12 meses.
- Me despierto con menos frecuencia y duermo más por la noche. Alrededor de los 6 meses de edad, puedo llegar a dormir hasta 6 horas seguidas.

Pregunta a WIC por estos recursos para bebés desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad

1



Una guía para el posparto y para estar saludable para usted y su bebé
Descargar PDF

2



La experiencia en el hospital
Descargar PDF

3



Cuando me alimentes con fórmula
Descargar PDF

4



Su guía de WIC sobre cómo dar pecho
Descargar PDF

5



Deje que su bebé fije su propio ritmo
Descargar PDF

6



Conociendo a tu bebé
Descargar PDF

7



Jugar con su bebé
Descargar PDF

8



Lecciones en línea de Wichealth.org
Visita el sitio web

9



Demasiado pronto para alimentos sólidos
Descargar PDF

10



Dar pecho y volver al trabajo o a la escuela
Descargar PDF

MyFamily.WIC.ca.gov

Hummus de crema de cacahuate

Prueba esta nueva combinación de crema de cacahuate y hummus con verduras o chips de pita. | **8 porciones**

Ingredientes:

- **2** tazas de garbanzos enlatados (bajos en sodio, enjuagados)
- ¼ taza de caldo (de pollo, bajo en sodio)
- ¼ taza de zumo de limón
- **2** ½ cucharadas de ajo (picado)
- ¼ taza de crema de cacahuate (u otra crema de nueces o semillas)
- **1** cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de cayena en polvo (o sustituye la cayena por paprika para un sabor menos picante)

Pasos

Para preparar el hummus, combina todos los ingredientes de la salsa y mézclalos en un procesador de alimentos o usa una licuadora. Hazlo puré hasta que quede suave. Úsalo para mojar verduras o para untarlo en panes y galletas saladas.



Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute) NIH: por sus siglas en inglés

Tacos yucatecos de pollo

Sirve estos sabrosos tacos con cilantro y rodajas de limón verde.
4 porciones (2 tacos por porción)



Ingredients

- **1½** cucharadas de vinagre balsámico
- **1** cucharada de chiles chipotles enlatados en salsa de adobo finamente picados
- **¼** cucharadita de sal de ajo
- **2** tazas de pechuga de pollo cocida picada o desmenuzada
- **2** tazas de repollo rallado o de mezcla preparada para ensalada de repollo
- **¾** taza de cebolla roja finamente picada
- **8** tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- **¼** taza de queso añejo o queso panela desmoronado
- **1** aguacate, pelado, sin hueso y picado

Pasos

En un tazón mediano, mezcla el vinagre balsámico, los chiles chipotle y la sal de ajo. Añade el pollo, el repollo y la cebolla y mezcla bien.

Para calentar las tortillas, colócalas en una sartén caliente durante 1 minuto por cada lado. O coloca las tortillas en un plato grande y cubre con una toalla de papel húmeda. Ponlas en el microondas a potencia alta durante 2 minutos o hasta que las tortillas estén calientes.

Coloca el relleno en las tortillas calientes con una cuchara y cubre con queso y aguacate.

Fuente: CalFresh Healthy Living



CDPH
California Department of Public Health

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Familias crecen sanas con WIC

California Department of Public Health, California WIC program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Spanish) Rev 10/26