



1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o tomar represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas distintos del inglés. Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas estadounidense), deberían ponerse en contacto con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720 - 2600 (voz y TTY) o ponerse en contacto con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877 - 8339.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, la persona que presenta la queja debe completar el formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en un programa del USDA, que puede obtenerse en línea en:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632 - 9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección y el número de teléfono de la persona que presenta la queja, así como una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria lo suficientemente detallada como para informar al subsecretario de Derechos Civiles (ASCR, en inglés) sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta deben enviarse al USDA a través de los siguientes medios:

- (1) por correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) por fax: (833) 256-1665; o (202) 690-7442;
- (3) por correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



# AYÚDAME A ESTAR SALUDABLE



**TENGO DE 0 A 6 MESES**

Soy tu  
bebé.

## QUIERES LO MEJOR PARA

Mi nombre es \_\_\_\_\_.

Peso \_\_\_\_\_ libras y \_\_\_\_\_ onzas.

Mido \_\_\_\_\_ pulgadas.

Mis niveles de hemoglobina son \_\_\_\_\_.

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

---

---

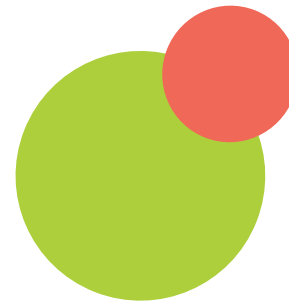
---

---

---

## Aliméntame con comida y amor

- Crezco mejor con tu amor. Sostenme y abrázame.
- Siento tu amor cuando me sonríes y me hablas.
- Escúchame cuando te “hablo” con mi cara y mi cuerpo.
- Aliméntame con leche materna. Es el único alimento que necesito durante los primeros 6 meses.
- Si no me das leche materna, dame leche de fórmula
- Sostén el biberón y nunca me dejes solo cuando me alimento.
- Nunca dejes apoyado mi biberón. Puedo ahogarme o tener dolor de oídos.
- Espera a que cumpla un año antes de darme leche de vaca.



## Ayúdame a comer bien desde el comienzo; déjame enseñarte cómo

Cuando me ayudas a comer bien, chupo, trago y respiro a mi ritmo. Cuando como lo justo, escupo menos ¡y los dos nos sentimos bien!

### Te avisaré cuando tenga hambre.

Aliméntame cuando esté inquieto, me chupe las manos o gire la cabeza en busca de comida. No esperes a que llore. Como mejor cuando estoy tranquilo.

### Dame de comer lo justo y necesario.

Cuando me das el biberón con leche materna o de fórmula, haz lo siguiente:

- Usa un biberón con lados rectos y una tetina con un pequeño orificio.
- Manténme erguido. Sosténme el cuello y los hombros con la mano.
- Mantén el biberón en posición horizontal. Inclínala ligeramente, si es necesario, para llenar la tetina de un biberón hasta la mitad.
- Tócame suavemente los labios con la tetina y espera a que abra la boca.
- Déjame tener toda la tetina en la boca.

### Trabajemos juntos.

- Cuando necesite hacer una pausa o eructar, puedo intentar apartar el biberón o girar la cabeza.
- Si jadeo, me atraganto o toso, inclina brevemente la base de la botella hacia abajo hasta que esté listo para continuar.

### Te avisaré cuando esté lleno.

- Cuando ya haya tomado lo suficiente, me apartaré, apartaré el biberón o me dormiré.
- No sigas intentando alimentarme. Sé cuándo he comido lo suficiente.

### Tamaño de la barriga del bebé

#### Un día de vida

- El estómago tiene un diámetro de  $\frac{7}{8}$ "
- Tamaño de una bola de mármol
- Sólo caben 1 cucharadita y 1 cucharadita y media

#### Tres días

- Diámetro del estómago 1  $\frac{1}{2}$ "
- Tamaño de una nuez
- Contiene aproximadamente  $\frac{3}{4}$  - 1 onza (unas 2 cucharadas)

#### Diez días

- El estómago mide 2  $\frac{5}{8}$ " de diámetro
- Tamaño de una pelota de ping-pong
- Contiene aproximadamente de 1  $\frac{1}{2}$  a 2 onzas (de 3 a 4 cucharadas)

Un día de vida

Tres días

Diez días

## ¿Cómo sabes si como lo suficiente?

Sabrás que como lo suficiente cuando moje 6 o más pañales al día y el médico diga que estoy aumentando de peso y creciendo bien. No me pongas un horario para alimentarme. Te avisaré cuando tenga hambre o esté lleno.

### Necesito comer a menudo porque no puedo comer mucho de una vez.

#### Del nacimiento a los 4 meses

Posiblemente coma cada 2 o 3 horas o con más frecuencia, entre 8 y 12 veces en 24 horas. Mi barriga solo puede contener de 1 a 3 onzas a la vez.

#### De los 4 a los 6 meses

Posiblemente coma cada 3 o 4 horas o con más frecuencia, unas 6 u 8 veces en 24 horas. Mi barriga puede contener de 4 a 6 onzas a la vez.

### Algunos días creceré más rápido. Tendré que comer más en esos momentos.

Mis brotes de crecimiento podrán ocurrir aproximadamente cuando tenga 2 a 3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses de edad.

## Dame alimentos seguros

Puedo enfermarme por los gérmenes y los alimentos incorrectos. Podría vomitar y tener diarrea.

- Lávate las manos antes de alimentarme.
- Mezcla la leche de fórmula como indica el envase o como te lo indique el médico.

### ¿Cuándo puedo probar nuevos alimentos?

Por ahora, crezco mejor con leche materna o leche de fórmula. No me des otro alimento hasta que cumpla 6 meses. Luego, pregúntale a mi médico si estoy preparado. Comunícate con el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, en inglés) si tienes preguntas sobre mi alimentación.

**Conserva la leche materna hasta 4 días (96 horas) en el refrigerador.**

**Mantén la leche de fórmula concentrada abierta tapada y en el refrigerador hasta 48 horas (2 días).**

**Conserva la leche de fórmula en polvo hasta 24 horas (1 día) en el refrigerador.**

**Guarda la leche materna o la leche de fórmula preparada en la parte trasera del refrigerador, donde se mantiene más fría.**

- Nunca calientes un biberón de leche materna o leche de fórmula en el microondas. La leche del biberón podría tener partes calientes que pueden quemarme la boca.
- Si quieres calentar la leche, pon el biberón de leche materna o leche de fórmula en un cazo pequeño con agua caliente durante unos minutos.
- Deshazte de la leche materna o de fórmula que quede en el biberón después de que coma.
- No me alimentes con agua sola, agua azucarada o miel.



## Necesito que me toques

### Sostenme en tus brazos cuando me alimentes.

Me siento seguro allí. Mírame a la cara y a los ojos. Sonríeme y háblame. Aprenderé a sonreír y a emitir mis primeros sonidos. Puede que me detenga en mitad de la comida para descansar y mirarte.



### Asegúrate de que duermo de las siguientes maneras

- solo (incluso gemelos, trillizos o más) pero cerca de ti;
- de espaldas, con la cabeza descubierta, sin almohada ni manta;
- en un moisés, una cuna o un corral vacío con lo siguiente:
  - un colchón firme con una sábana ajustada;
  - sin protectores, almohadas protectoras ni posicionadores para dormir;
  - sin juguetes, móviles o gimnasios de cuna.

Imagen cortesía de la campaña Safe to Sleep® solo con fines educativos; Instituto Nacional Eunice Kennedy Shriver de Salud Infantil y Desarrollo Humano, <http://safetosleep.nichd.nih.gov>; Safe to Sleep® es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.

## Regurgitación, gases y pañales sucios

Podría regurgitar si intentas darme de comer cuando estoy lleno o si me haces rebotar después de comer.

Trago aire cuando como. Puede que regurgite, tenga gases o lllore. Eructar me ayuda a sacar el aire. Espera a que deje de comer antes de hacerme eructar. Acaricia o frota suavemente mi espalda.

Podría gruñir y ponerme rojo para defecar. Puedo defecar de 1 a 3 veces al día o ninguna vez durante 1 o 2 días. Esto no significa que estoy constipado. Estoy constipado cuando mis heces son duras y secas y me duele al expulsarlas y me hace llorar.

### ¡A jugar!

- Ponme boca arriba sobre una manta en el suelo.
- Mira cómo me estiro y doy patadas con las piernas y los brazos.
- Ponme boca abajo. Aprenderé a levantarme y sostenerme con los brazos y a darme la vuelta. Juguemos al peek-a-boo.



## ¡Mira lo que puedo hacer!

Estoy listo para aprender sobre ti, sobre mí y sobre el mundo en el que vivo. Aprendo mejor cuando me siento feliz, amado y a salvo.

### Del nacimiento a los 3 meses

El mundo es nuevo para mí. Puede darme miedo. Llorar es mi forma de decir que te necesito. Cuando te acercas, me calmo. Me doy cuenta de que te importo.

Debo aprender lo que son el día y la noche. Al comienzo, dormía de 2 a 3 horas, me despertaba, comía y me volvía a dormir. Podría llevarme 3 o 4 meses en aprender a dormir más tiempo.

Conozco tu voz. Me gusta observarte. Dime lo que estás haciendo. Escuchar tus palabras me ayuda a aprender a hablar.

### De los 4 a los 6 meses

Puedo dormir más por la noche. Crezco fuerte y activo.

Puedo mantener la cabeza erguida. Uso las manos para recoger cosas y ponerlas en mi boca. Vigírame para que no me ahogue.

Reconozco mi nombre cuando lo dices. Balbuceo "¡ba-ba-ba!". Puedo reír.



## Mantenme sano y salvo

- Necesito controles y vacunas. Llévame al médico unos días después del parto y antes de que cumpla 1 mes, cuando tenga 2 meses, 4 meses y 6 meses.
- Pregúntale al médico sobre las gotas de vitamina D.
- Límpiame las encías con un paño limpio, húmedo y suave después de alimentarme.
- A medida que me salgan los dientes, cepíllamelos por delante y por detrás con un cepillo de dientes suave y pequeño y una capa de pasta de dientes con flúor dos veces al día, todos los días, especialmente antes de dormir.
- Mantenme alejado del humo, los fósforos, los encendedores y los dispositivos para vapear. Puedo intoxicarme al tragar, respirar o absorber el líquido de los cigarrillos electrónicos a través de los ojos o la piel.
- Si tienes un arma, guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- Si hay marihuana en el hogar, especialmente comestible, guárdala donde no pueda alcanzarla. Puede hacer que me maree y me caiga, que duerma y no pueda despertarme e incluso que deje de respirar. Llévame a la sala de emergencias si pasa esto.
- Nunca me dejes solo a la hora del baño o mientras me cambias o me das de comer. No dejes apoyado mi biberón.
- Ponme el cinturón de seguridad en el asiento de seguridad para bebés del automóvil. Aprende a instalar el asiento correctamente en el asiento trasero del automóvil, mirando hacia atrás.

