



¡Dame de comer!



**Desde el nacimiento
hasta los 6 meses
de edad**

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

Los primeros 6 meses de edad 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: Aliméntame desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad

- **Por qué lloro.** Lloro por muchas razones. Llorar es normal. Las repeticiones tranquilizadoras, como cantar o mecer, 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. Dígle a su consejera de WIC qué término le gustaría usar.



Mi primera semana

Es normal y está bien sentir nervios al principio sobre la alimentación y los cuidados. 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 des pecho, más leche producirás. Si me alimentas con fórmula, también hay mucho que aprender. Encontrarás información básica 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 tiene dificultades comuníquese con WIC o con su proveedor de atención médica 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](#) contiene muchos consejos útiles. Querré tomar el pecho alrededor de 8 o 12 veces 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.



Alimentación 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
onzas

cada **2-3**
horas

2
semanas

3
onzas

cada **2-3**
horas



**¡Consejos
útiles!**



Señales de hambre: Yo sé cuándo necesito comer

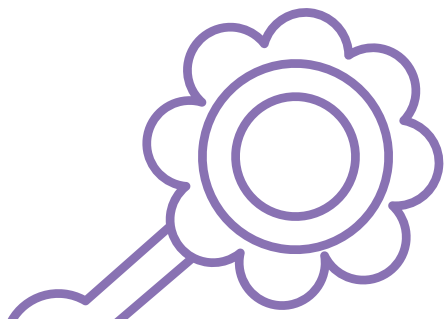
Cuando yo esté listo para comer, te mostraré algunas de estas señales tempranas de hambre. Cuando veas varias de mis señales de hambre muy juntas, responde rápidamente antes de que lllore:

- 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 algunos gramos 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.



- 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 deberá ser más fino y verde. Para el día 4, el popó deberá ser más amarillo. Para el día 5, probablemente tendré al menos 3 o 4 evacuaciones amarillas, tipo mostaza, con semillas y sueltas. Sólo cuenta mis popós que sean más grandes que el tamaño de una moneda de 25 centavos.

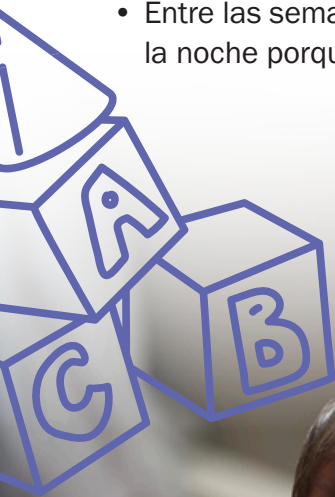
	Pañales mojados	Pañales con popó
día 1		
día 2		
día 3		
día 4		
día 5-6		



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. 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 brotes de crecimiento pueden ocurrir en cualquier momento, a menudo alrededor de 7 a 10 días, 2 a 3 semanas, 6 semanas, 3 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 o 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.



¡Consejos
útiles!

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.

[Deja que yo marque el 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. Éstas 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 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 que tarde un rato en calmarme. La repetición tranquilizadora incluye:

- mecarme;
- balancearme;
- acariciarme suavemente 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. Aprende 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 alimentos sólidos, ni siquiera los cereales infantiles en biberón. Pon sólo 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 brotes 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.

Alrededor de los 6 meses de edad

- Puede que esté 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 estoy comiendo.
 4. Abrir bien la boca y cerrar los labios alrededor de una cuchara.
 5. Mantengo la comida en la boca y la trago. No empujo la comida hacia fuera con la lengua.
- Tomaré menos leche materna o fórmula cuando empiece a consumir alimentos sólidos.



- Ya puedo empezar a aprender a beber de un vaso abierto. Un vaso abierto es una taza sin tapa. Es la mejor taza para mi desarrollo.
- Necesito más hierro hacia los 6 meses de edad. Ofreceme 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.



Pregunte 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



Quando me alimentes con fórmula

[Descargar PDF](#)

4



Su guía de WIC sobre cómo dar pecho

[Descargar PDF](#)

5

Al alimentar a su bebé con el biberón, deje que sea él quien fije su propio ritmo



Deje que su
bebé fije su propio
ritmo

[Descargar PDF](#)

6



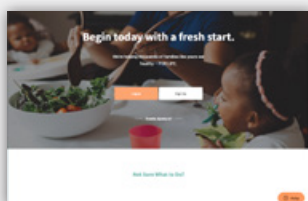
Conociendo a
tu bebé
[Descargar PDF](#)

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 cacahuete

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

Ingredientes

- 2** tazas de garbanzos (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 cacahuete (u otra crema de nueces o semillas)
- 1** cucharada de aceite de oliva
- ¼** cucharadita de cayena en polvo (o sustituya por paprika o ají molido para menos picante)

Pasos

Para preparar el hummus, combine todos los ingredientes y mézclelos en un procesador de cocina o use una licuadora. Hágalo puré hasta que quede suave. Úselo como salsa para verduras o como untar sobre panes y galletas.



Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute)



Tacos Yucatecos de pollo

Sirva estos sabrosos tacos con cilantro y rodajas de limón.

4 porciones (2 tacos por porción)

Ingredientes

- 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 ensalada de col preparada
- ¾** taza de cebolla roja finamente picada
- 8** tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- ¼** taza de queso añejo o queso Panela
- 1** aguacate, pelado, sin hueso y picado

Pasos

En un tazón mediano, mezcle el vinagre balsámico, los chiles chipotles y sal de ajo. Añada el pollo, la col y la cebolla, mezcle bien.

Para calentar las tortillas, colóquelas en una sartén caliente durante 1 minuto por cada lado. O coloque las tortillas en un plato grande y cubra con una toalla de papel húmeda. Póngalas en el microondas a temperatura alta durante 2 minutos o hasta que las tortillas estén calientes.

Coloque el relleno en las tortillas calientes y cubra con queso y aguacate.

Fuente: CalFresh Healthy Living





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 8/24