

DIETA SUGERIDA:

Su bebé todavía esta tomando leche materna o fórmula fortificada con hierro (o una combinación de ambas) La fórmula consumida debe ser de 26 – 32 onzas cada 24 horas aproximadamente, incluyendo la cantidad usada en el cereal. Puede usted empezar a darle de comer sólidos entre los 4 y 6 meses. Si su bebé esta listo. El apetito de su bebé y la aceptación a la nueva comida variará, por eso use estas instrucciones como una guía mas que como una rígida y rápida regla. Los bebés que están siendo alimentados con leche materna necesitan tomar vitamina D suplemento diario, hasta que alcancen a consumir mas de 17 onzas de fórmula por día. Nosotros recomendamos D Vi Sol ½ cc cada día y por vía Oral.

4 – 5 MESES DE EDAD:

Cereal de Arroz: Mezclar de 1 a 2 cucharadas de fórmula o leche materna por cada cucharada de cereal hasta que tome la consistencia de una sopa aguada. Incremente el espesor, según como sea tolerado por su bebé sin que éste lo escupa o se atragante. Empiece con una cucharada al día e incremente gradualmente la dosis hasta llegar a darle 5-6 cucharadas dos veces al día. Cuando usted vea que su bebé acepta la comida y la tolera sin ningún problema, recién entonces puede empezar a darle el segundo tipo de comida.

5-6 MESES DE EDAD:

Cereal: De 3 a 4 cucharadas de dos veces al día. Usted puede darle a su bebé cereal de arroz, cebada o avena. Cuando su bebé empiece a ganar experiencia comiendo y a sentirse mas seguro, entonces usted puede espesar la consistencia del cereal.

Frutas y vegetales: De 4 a 5 cucharadas dos veces al día. Pruebe la comida para bebés en pote – Etapa 1. Las siguientes frutas son una buena opción para su bebé: Puré de manzanas colado, peras, bananas, duraznos, ciruelas, y melocotones. Usted puede empezar a darle vegetales intercalando vegetales verdes y amarillos.

CONCEJOS PARA ALIMENTAR A SU BEBÉ:

- La Leche materna y la fórmula de hierro fortificada continúan siendo las fuentes mas importantes de buena nutrición y calorías para su bebé.
- Su bebé debe aprender a comer de la cuchara. Esto le ayudará a desarrollar una buena coordinación y desarrollo.
- Evite usar alimentadores para bebés o dejar que su bebé se cueste con el biberón.
- Comience a darle nuevas comidas sólo después de 3 a 7 días. Y este atento a las reacciones que ésta nueva comida pueda ocasionar en el organismo de su bebé como vómitos, sarpullidos y diarrea. Si se presentan algunos de estos problemas deje de alimentar a su bebé con dicha comida y espere por lo menos una semana antes de volver a dársela. No use cereales mezclados o frutas mezcladas hasta que su bebé no haya probado cada ingrediente de forma separada.
- Los bebés a menudo actúan como si no les gustara la nueva comida y pueden escupirla. Esto es sólo una reacción a las nuevas texturas. No se desanime, tenga mucha paciencia.

SUEÑO:

A esta edad su bebé continuará durmiendo cada vez más durante las noches.

La mayoría de los bebés duermen de 6 a 8 horas durante la noche, sin interrupciones. Continúe trabajando en la rutina de sueño de su bebé e incentive a dormir. Si su bebé se despierta durante la noche y llora. Vaya y revise que esté seguro y cómodo; y colóquelo nuevamente en la cuna. No lo anime al juego o a alimentarlo durante la noche. Los bebés empiezan a adaptarse más a la rutina familiar y a menudo disminuyen el período de sueño durante el día. Tomando sólo una siesta en las mañanas y/o una en las tardes.

DEPOSICIONES:

Su bebé tendrá la misma rutina, pero con la incorporación de alimentos sólidos en su dieta las deposiciones pueden variar en apariencia.

Las deposiciones de los bebés alimentados con leche materna serán duras cuando empieza a comer comidas sólidas. Los vegetales verdes pueden darle un color verdoso a las deposiciones.

DESARROLLO/JUEGO

Su bebé puede o podrá pronto: darse vueltas, sostener su cabeza rectamente cuando se le carga, gritar, susurrar, balbucear y entusiasmarse, descubrir sus manos y llevarse objetos a la boca. Los bebés también empiezan a reconocerle y a diferenciarle de los extraños.

A esta edad su bebé muestra mas interés cuando juega con usted. Y puede entretenerse el mismo por cortos períodos de tiempo.

Incentive su independencia; colóquelo en el suelo sobre su abdomen con juguetes suaves, de diferentes texturas y de colores brillosos que pueda alcanzar y coger.

Póngalo en una silla para bebés, columpio o páselo en un coche para que así esté expuesto a nuevas vistas, sonidos y movimientos. Al colocarlo frente a un espejo usted le abre toda una nueva área de entretenimiento a su bebé. Continúe cantándole y hablándole. Responda de forma entusiasta a sus susurros y balbuceos.

La Academia Americana de Pediatría recomienda en proteger el cerebro en desarrollo de los niños menores de 2 años de edad en evitar todos los medios de pantallas (televisión, computador, video). Esto incluye material educacional que venga en cualquiera de estas formas.

SEGURIDAD:

Ya que su bebé esta empezando a ser mas activo, las quemaduras pueden ser un peligro.

No deje a su bebé solo sobre la mesa, cama o bañera de donde pueda caerse.

Mantenga objetos pequeños alejados o fuera del alcance de su bebé para evitar el riesgo de que los recoja, trague o mastique. (Por ejemplo: botones, imperdibles, monedas, plantas, etc.) Estos objetos incrementan el riesgo de asfixia. Asegúrese de usar un asiento para carro para cualquier tipo de viaje.

CONTROL SOBRE LA FIEBRE:

La fiebre es un síntoma no una enfermedad. La fiebre por si misma es una respuesta del cuerpo a infecciones y ayuda al bebé a combatirla. No debemos preocuparnos por los picos de la fiebre, pero si por los síntomas que su bebé presente.

Llámenos si su hijo se siente aletargado, tiene sarpullido, dificultad para respirar, llanto inconsolable o una temperatura mayor de 104°. Si su bebé no tiene estos síntomas usted debe darle acetaminofeno (Tylenol, Tempra).

La próxima visita rutinaria de su bebé al consultorio deberá ser a los 6 meses de edad.

Información Adicional para los padres.

Touchpoints por Berry Brazelton

Helping your child sleep through the night por Cuthbertson and S. Schevil

Caring For your Baby and Young Child: Birth to Age 5 por the American Academy of Pediatrics

www.aap.org/bookstore

11/2015