

elabore algunas rutinas sencillas:

tengo **seis meses**



¡Pasaron muy rápido los primeros 6 meses de la vida de su bebé! Los próximos 6 meses abundarán en cambios emocionantes - las primeras comidas, la primera taza, cuando comience a gatear, o a dar los primeros pasos y mucho más.

los primeros bocados del bebé

Cerca de los 6 meses la mayoría de los bebés están listos para comer puré de frutas y verduras y cereales para bebé.

- póngale un babero a su bebé y ofrézcale cucharaditas de comidas hechas puré.
- comience con cereal para bebés y frutas y verduras, de a una por vez.



Si su bebé nació antes de la fecha esperada o hay antecedentes familiares de alergias, consulte a su médico antes de comenzar con las comidas sólidas.

es hora de tener una taza

- ofrézcale sorbitos de leche materna, fórmula o agua en una taza cuando su bebé está comiendo sólidos.
 - a los 6 meses la mayoría de los bebés no pueden sostener solos una taza - sosténgala usted. De a poco aprenderá a sostenerla y a beber solo de la taza.
 - no le dé de beber las sodas, bebidas dulces ni té.
- Siga amamantando o usando fórmula para bebés hasta que su bebé tenga 1 año de edad.

¿cuándo debería beber mi bebé?

preste atención al apetito de su bebé - alimentelo cuando tenga hambre y deje de alimentarlo cuando esté satisfecho.

Puede que su bebé esté satisfecho cuando:

- deja de chupar y suelta el pezón.
- cierra la boca y no desea abrirla.

Quando su bebé tenga entre 8 y 12 meses aprenderá a beber más de una taza y menos del biberón. Para su bebé será más fácil dejar el biberón cuando tenga cerca de 12 meses.



© Nutrition Matters, Inc.

para dormir
noche.
ante antes de ir a dormir,
a quedarse dormido
sosteniéndolo
lavemente.
os a la



os
ar.
alimenticios saludables
d y a los demás.
tan las rutinas...
os y seguros.

esa familiar

o para comer
el resto de la familia
8 y 12 meses.

mesa, hechas puré
es, que no tengan
s:
zanahorias, papas
alabaza hechas puré.
ré de banana,
o salsa de manzana,
uy bien cocidos.

silita alta o en un
omer solo con las
frezcale comidas
nara:

ar
ottage
fritos
ocidos

o alimentos hechos con
ar graves intoxicaciones.

o si le preocupa
por ejemplo si:

arcadas,
ngar alimentos,
estresante o frustrante
bebé o para usted.

bebé

on género de nutrición;
su médico de cabecera.

83066