

COME • CRECE • VIVE

SALUDABLEMENTE



WIC DE DELAWARE

DE 0 A 6 MESES

Mi nombre es _____

Peso _____ y mido _____ centímetros de alto.

Notas para mí o para mi objetivo:

SOY TU BEBÉ.

¡Cresco mejor con amor y los alimentos correctos!

¡AYÚDAME!

Quiero crecer fuerte en cuerpo, corazón y mente. Cresco mejor cuando tú:

- Me abrazas.
- Me sonríes y me hablas.
- Me escuchas cuando te "hablo" con mi cara y cuerpo.

ALIMÉNTAME BIEN... CON COMIDA Y AMOR.

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN

Aliméntame con leche materna o fórmula para bebés con hierro durante el primer año. La leche materna o de fórmula es el único alimento que necesito durante los primeros 6 meses.

Del nacimiento a los cuatro meses

Querré comer de 8 a 12 veces en 24 horas. Mi pancita puede contener alrededor de dos a tres onzas a la vez.

De 4 a 6 meses

Querré comer de seis a ocho veces en 24 horas. Mi pancita puede contener alrededor de cuatro a seis onzas a la vez.

¡La leche materna es lo mejor!

La leche materna es el alimento perfecto para tu bebé. Tiene la cantidad exacta de nutrientes que necesita el bebé. Cambia con el apetito del bebé y a medida que crece. Te ayuda a recuperarte más rápido del parto y evita que el bebé se enferme.

Déjame comer hasta que demuestre que estoy lleno.

Te demostraré cuando esté lleno. Dejo de mamar y suelto el pezón. Me veo relajado o somnoliento. Pregúntame si estoy lleno. Déjame decidir si quiero dejar de comer. Cuando me lleno, podría fruncir el ceño, alborotarme y patear si sigues alimentándome.



Como más cuando tengo un crecimiento repentino.

Querré tomar pecho más tiempo o más a menudo. O bien, actuaré hambriento después de terminar un biberón. Si me amamantas, tu cuerpo producirá más leche. Si bebo toda la fórmula, dame una o dos onzas más de fórmula.

¿Cómo sabes que estoy comiendo lo suficiente?

Mojo 6 o más pañales al día y el médico dice que estoy aumentando de peso y creciendo bien.

Mantenme seguro.

- Si usas un biberón para alimentarme, coloca en él solamente leche materna extraída o fórmula.
- Lávate las manos antes de alimentarme o preparar mi comida.
- Sigue las instrucciones de mezclado en la etiqueta o según lo indique mi pediatra.
- Nunca calientes mi biberón en el microondas. Los líquidos no se calientan de manera uniforme y podría quemarme la boca.
- Usa un biberón de fórmula preparada inmediatamente.
- Desecha la fórmula que quede en el biberón una hora después de que yo haya empezado a alimentarme.

NECESITO SENTIRTE.

Cárgame cuando me alimentes. Me siento seguro en tus brazos. Mírame a la cara y a los ojos. Aprenderé a mirarte igual. Me encanta mirar tu cara. Háblame. Aprenderé a sonreír y balbucear.

A veces hago una pausa mientras como. No estoy lleno aún. Solo quiero descansar o compartir un momento especial contigo.

Ayúdame a permanecer despierto mientras me alimentas. Si me quedo dormido con leche en la boca, podría ahogarme o tener dolor de oídos.

¿CUÁNDO PUEDO PROBAR UN NUEVO ALIMENTO?

Crezco mejor con leche materna o fórmula. No me des ningún alimento sólido hasta que tenga seis meses de edad. Luego, pregúntale a mi médico si estoy listo para probar un nuevo alimento.

Debo poder:

- Sentarme y sostener mi cabeza en una posición vertical.
- Mostrar que quiero comida abriendo mi boca para tomarla de una cuchara.
- Mostrar que no quiero comida al cerrar la boca o al alejar la cabeza de ti.

VOMITAR... TENER GASES... PAÑALES SUCIOS

Los bebés deben acostumbrarse a tener comida en sus pancitas. Por eso vomitamos, tenemos gases, gruñimos y nos ponemos rojos cuando hacemos popó. No nos duele y desaparece a medida que crecemos.

- Vomito menos si estoy calmado cuando como y dejo de comer cuando estoy lleno.
- Trago aire cuando como. Si trago demasiado, tal vez necesite que me ayuden a eructar. Espera hasta que deje de comer para hacerme eructar. Cárgame con mi pancita contra tu pecho o tu regazo. Acaricia suavemente o frota mi espalda.
- Es posible que haga popó una o más veces al día. A veces, puede que no haga nada por uno o dos días. Esto no es estreñimiento. El estreñimiento es un excremento duro y seco que duele al pasar y me hace llorar.



MANTENME SANO.

- No me alimentes con miel o con alimentos hechos con miel. Podría intoxicarme gravemente.
- No necesito beber agua o jugo. Obtengo todo el líquido que necesito de la leche materna o de la fórmula. No me des ni bebidas dulces ni refrescos.
- El llanto es mi manera de decir que te necesito. Cuando vienes a mí, me calmo. Aprendo que te importo. Que me cargues no me hace ser malcriado.

¡JUEGA CONMIGO!

No me dejes en una carriola o en un asiento de bebé. Colócame sobre una manta en el piso. Mira cómo estiro las piernas, pateo y muevo los brazos. Los estoy haciendo más fuertes.

Ponme de pancita. Aprenderé a levantarme yo mismo con mis brazos. Aprenderé a darme vuelta.

¡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 seguro.

Del nacimiento a los tres meses

El mundo es nuevo para mí. Puede ser aterrador. Lloro mucho al principio. El llanto es mi manera de decir que te necesito. Cuando vienes a mí, me calmo. Aprendo que te importo.

Debo aprender lo que son el día y la noche. Al principio, duermo de dos a tres horas, me despierto, como y vuelvo a dormir. Podría tardar 3 meses o más antes de aprender a dormir toda la noche. Sé paciente mientras aprendo.

Conozco tu voz. Me gusta verte y aprender de lo que haces. Muéstrame cosas y cuéntame sobre ellas.

De 4 a 6 meses

Empiezo a fijarme una rutina. Puedo dormir más durante la noche. Estoy creciendo fuerte y soy activo.

Puedo mantener mi cabeza erguida. Uso mis manos para recoger cosas y ponerlas en mi boca. Vigíame para que no me atragante.

Reconozco mi nombre cuando lo dices. Balbuceo iba-ba-ba! Me puedo reír. Juguemos a las escondidas y las palmaditas. Lee para mí. Muéstrame imágenes y dime lo que son.

CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Necesito revisiones médicas y vacunas para mantenerme sano. Debo visitar al médico unos días después de haber nacido, antes del mes de edad, luego a los dos meses, cuatro meses y seis meses de edad.
- Si me estás amamantando, pregúntale al médico si necesito un suplemento de vitamina D.
- Limpia mi boca después de comer. Límpiame las encías con un paño limpio, húmedo y suave.
- Colócame sobre mi espalda para dormir (a menos que el médico diga que no). Usa un colchón firme. No coloques almohadas, edredones y juguetes en mi cama.
- Mantenme alejado de los cigarrillos y del humo de tabaco. El humo hace daño a mis pulmones y puede enfermarme.
- Nunca me dejes solo a la hora del baño o mientras me cambias.
- ¡Es la ley! Sujétame a un asiento de seguridad para bebés antes de que salgamos en auto. Instala mi asiento en el asiento trasero del auto, mirando hacia atrás.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad o edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, complete el Formulario de queja por discriminación del programa del USDA, (AD-3027) en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del Formulario de Queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la carta a USDA por medio de:

(1) correo postal: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE

División de Salud Pública

Programa WIC

¿Preguntas?

Programa WIC de Delaware

Condado de New Castle: 302-283-7540

Condados de Kent y Sussex: 302-424-7220