



QUERIDOS MAMÁ Y PAPÁ, ÉSTO ES LO QUE NECESITO

MI DIETA

Cuándo alimentarme

- Puede que mi alimentación comience a ser más espaciada.
- Ahora me amamanto mejor y puede que no me lleve tanto tiempo como antes alimentarme.
- Es posible que duerma por más tiempo, incluso de 4 a 6 horas. También es normal que algunos bebés no duerman más tiempo hasta alcanzar los seis meses de edad.

Con qué alimentarme

La leche materna o la fórmula para bebés con hierro serán mi primera comida y cubren mis necesidades hasta los seis meses de edad. Si solo me amamantan, necesito más hierro a partir de los cuatro meses de edad.

La leche materna es mejor

La Academia Americana de Pediatría recomienda el amamantamiento exclusivo durante los primeros seis meses de vida. La leche materna ayuda a reducir mi riesgo de contraer enfermedades y alergias, y cambia su nutrición día a día para cumplir mis necesidades. Se recomienda la vitamina D a partir de los primeros días de vida. Hablen con mi médico sobre la vitamina D.

Alimentación con leche materna y fórmula para bebés		
Edad del bebé	Onzas (ozs) por vez*	Cantidad de veces*
3 meses	4 ozs	8
4 meses	4-6 ozs	6-8
5 meses	6-8 ozs	5-6

*Estimado

Información importante

- Si me alimentan con fórmula para bebés, utilicen agua sin flúor hasta que me salga el primer diente o alrededor de los 6 meses de edad.
- No debería comer miel hasta el año de edad. La miel tiene bacterias nocivas que pueden enfermarme.
- No necesito agua adicional. La leche materna y la fórmula para bebés me brindan toda el agua que necesito.



MI DESARROLLO

De 2 a 3 meses

Comunicación...

- Les devolveré la sonrisa con confianza para esta edad
- Jueguen juegos interactivos conmigo, como Peek-A-Boo
- Vocalizaré varios sonidos de arrullo
- Puede que comience a reírme durante la hora de juego o cuando me hacen cosquillas

Desarrollo físico y emocional...

- Aunque puede ser normal que mantenga los puños cerrados sin fuerza cuando tenga sueño o esté durmiendo, debería abrir las manos y mover los dedos cuando estoy despierto o alerta.
- Es posible que comience a explorar más con las manos - jalando su cabello o su ropa cuando me sostienen, o rasguñando superficies con los dedos a su alrededor cuando estamos sentados o acostados.
- Es probable que comiencen a salirme los dientes desde los 3 meses de edad. Puede que esté más irritable, y que me muerda las manos o los dedos y babeo más seguido.

**Eviten utilizar productos de dentición que adormezcan mis encías, ya que pueden contener ingredientes nocivos o pueden tener efectos secundarios no deseados.*

VISITAS DE BIENESTAR DEL BEBÉ Y VACUNAS QUE NECESITO

De 3 a 5 meses

Mi médico controlará mi crecimiento y desarrollo en cada visita de bienestar del bebé. Asistiré a una visita de bienestar del bebé a los 4 meses, a menos que mi médico no lo recomiende. Llamen a mi médico entre visitas de bienestar del bebé si les preocupa mi salud o desarrollo.

Asistiré a una visita de bienestar del bebé a los 4 meses y recibiré las siguientes vacunas:

- Rotavirus
- Hib
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Polio
- Antineumocócica

Recursos de vacunación gratuitos

Llame sin cargo al 1-800-CDC-INFO o visite www.cdc.gov/vaccines/parents

MI DESARROLLO

De 4 a 5 meses

Comunicación...

- Debería comenzar a balbucear y a crear más sonidos vocales
- Es posible que comience a reírme a esta edad
- Preséntenme varios sonidos: hagan el sonido “ba ba ba”, y muéstrenme ejemplos de elementos que comiencen con ese sonido (como bebé, banana, etc.)



Desarrollo físico...

- Debería poder sostener mi cabeza firme (si apoyo).
- Es posible que ruede de espalda; nunca me dejen sin supervisión en una superficie de la que pueda caerme rodando (sofá, cama, cambiador, etc.) ya que puedo sofocarme o herirme de gravedad.
- Cuando me ofrezcan un juguete pequeño, debería poder sostenerlo durante al menos 1 minuto, y es probable que me lleve el juguete a la boca.
- Cuando coloquen mis pies en una superficie dura, debería enderezar las piernas e intentar “pararme” o sostener mi peso.
- A esta edad, comenzaré a notar que por cada acción hay una reacción. Es posible que descubra que al patear el colchón, la cuna tiembla un poco... o que al golpear objetos, se caen o hacen ruido... o cuando hago ciertas cosas, obtengo una reacción (risas, sonrisas, quejidos) de parte de ustedes. Permítanme explorar diferentes objetos, acciones y ambientes.

IMPORTANTE RECORDAR

De 3 a 5 meses

- No necesito “tiempo ante las pantallas”, soy demasiado joven.
- Siempre sigan prácticas de sueño seguro conmigo. Debería dormir sobre la espalda, solo en una cuna, moisés o corralito.

