



Nutrition For Your Baby

	Birth to 3 Months	4 to 5 Months	6 to 9 Months	10 to 12 Months
What	Breastmilk or iron-fortified formula is all that is needed.		- Breastmilk or iron-fortified formula is still the most important source of nutrition. - Babies may be ready to start pureed foods around 6 months, with increasing textures as they grow.	- Breastmilk or iron-fortified formula is still needed. - Babies may be ready for foods the family is eating. Offer a variety of foods each day.
How Much	- Babies will often feed 8-12 times in a 24-hour period (day and night; feedings may not be evenly spaced). - Babies’ tummies are small and may only hold 2-3 ounces at a time.	- Babies often feed 6-8 times per day. - Babies’ tummies can hold 4-6 ounces at a time.	- Babies often feed at least 4-6 times per day. - Babies’ tummies can hold 6-8 ounces at a time.	- Babies may start to drink less breastmilk or formula as they eat more solids. - Offer 3 nutritious meals and 2-3 healthy snacks per day.
Nutrition Tips	The American Academy of Pediatrics (AAP) encourages providing baby only breastmilk for the first 6 months, as it is the best source of nutrition. Breastmilk, along with complementary foods, is encouraged until at least 12 months of age or as long as desirable for both mom and baby. It is important to hold babies while they are being fed. Propping the bottle can lead to: - A missed opportunity to bond with baby; - An increased danger of choking; - The bottle slipping out of position.		- Offer one new food at a time and watch for any reactions. Wait at least 2-3 days in between offering new foods. - Begin to offer sips of water, breastmilk, or formula with an open cup. Babies do not need juice. - Bottles are only used for breastmilk or infant formula. Babies may be ready for solid foods when they can do ALL of the following: - Sit up and hold head steady; - Put fingers or hands in mouth when they see food; - Turn head away from food when full; - Close lips over a spoon, keep food in mouth, and swallow.	- It is important to eat as a family with your baby during mealtime. - Babies may be messy, but it helps their development to try to feed themselves. - Continue to offer a cup every day. Water is a good drink for babies at this age. Babies may be ready for family foods and to feed themselves when they can: - Grab and use a spoon; - Bring food to their mouth; - Use forefinger and thumb to pick up small pieces.
Signs of Hunger	Hands near mouth, sucking noises, roots/searches for nipple, bends arms/legs, puckers lips, closed/tight fists. Crying can be a late sign of hunger.		Excited when put in the high chair, sucks or smacks lips, opens mouth at sight of food, puts fist in mouth or cries, leans forward or reaches for food.	
Signs of Fullness	Relaxes hands or arms, slows/stops sucking, turns or pushes away, falls asleep.		Slows down pace of eating, turns head away, closes mouth, covers mouth with hands, fusses or cries, falls asleep.	
Foods to Avoid	Never give an infant honey or foods containing honey. It could cause food poisoning or even death. - There is no need to give soda or sweetened drinks such as Kool-Aid, juice, tea, or sports drinks. Foods that are sugary, salty, or fried are less healthy choices. - Certain foods may cause choking, like nuts, raisins, candy, chips, popcorn, hot dogs, whole grapes, melted cheese, and peanut butter. Cut all foods into small pieces. - If you have a family history of allergies, talk with your doctor about food to offer your baby.			
Follow baby’s lead. Watch and listen for signs of hunger and fullness.				



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Línea de Lactancia

24 horas: 1-800-833-4642

Nutrición para su bebé

	Del Nacimiento a los 3 Meses	4 a 5 Meses	6 a 9 Meses	10 a 12 Meses
Qué	Leche materna o fórmula enriquecida con hierro es todo lo que se necesita.		- La leche materna o fórmula enriquecida con hierro sigue siendo la fuente más impotante de nutrición. - Los bebés pudieran comenzar con comidas hechas puré a los 6 meses, con aumento de texturas al crecer.	- Sigue necesitando leche materna o fórmula enriquecida con hierro. - Quizá los bebés estén listos para la comida que la familia come. Ofrezca una variedad de alimentos cada día.
Cuánto	- A veces los bebés comen de 8 a 12 veces en un periodo de 24 horas (día y noche; pueden no ser espacios regulares). - El estómago de los bebés es pequeño y puede contener 2-3 onzas a la vez.	- A veces los bebés comen de 6 a 8 veces al día. - El estómago del bebé puede contener de 4 a 6 onzas a la vez.	- A veces los bebés comen al menos 4-6 veces al día. - El estómago del bebé puede contener de 6 a 8 onzas a la vez.	- Los bebés pueden comenzar a tomar menos leche materna o fórmula si comienzan a comer más sólidos. - Ofrezca 3 comidas nutritivas y 2 ó 3 bocadillos sanos por día.
Consejos de Nutrición	La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que al bebé se le dé sólo leche materna por los primeros 6 meses, ya que es la mejor fuente de nutrición. La leche materna, junto a las comidas suplementarias, se recomiendan hasta al menos 12 meses de edad o as long as desirable fo both mom y baby. Es importante sostener a los bebés cuando los alimentamos. Al ofrecerle la mamila puede ocurrir: - Que pierda la oportunidad de estrechar lazos con el bebé; - Que aumente el peligro de que se ahogue; - Que la botella se le resbale.		- Ofrezca una nueva comida a la vez y vea cómo reacciona. Espere al menos 2 ó 3 días para ofrecer otro alimento nuevo. - Comience ofreciendo traguitos de agua, leche materna o fórmula en una taza. Los bebés no necesitan jugo. - Las mamilas sólo se usan para leche materna o fórmula infantil. Quizá los bebés estén listos para alimentos sólidos si hacen TODO lo siguiente: - Se sientan y sostienen la cabeza; - Se ponen los dedos en la boca cuando ven comida; - Voltean la cabeza cuando se llenan; - Cierran los labios sobre la cuchara, mantienen la comida y tragan.	- Es importante comer en familia con su bebé a la hora de comer. - Los bebés pueden ser desordenados, pero les ayuda en su desarrollo para tratar de comer solo. - Continúe ofreciendo una taza al día. El agua es una buena bebida para los bebés en esta edad. Quz4 el bebé esté listo para las comidas de familia y comer solos cuando pueden: - Agarrar y usa una cuchara; - Llevarse la comida a la boca; - Usar el índice y el pulgar para recoger piezas pequeñas.
Señales de Hambre	Manos en la boca, ruidos de succión, busca el pezón, dobla los brazos/piernas, frunce los labios, puños cerrados/apretados. Llorar puede ser la última señal de hambre.		Se emociona, se chupa o relame los labios, abre la boca cuando ve comida, se pone el puño en la boca o llora, se inclina o quiere alcanzar la comida.	
Señales de Llenura	Relaja manos o brazos, reduce/detiene las succiones, se voltea o se aleja, se duerme.		Come más despacio, voltea la cabeza, cierra la boca, se cubre la boca con las manos, se agita o llora, se duerme.	
Lo Debe Evitar	Nunca le dé miel o comidas que contengan miel a un bebé. le puede causar intoxicación o incluso la muerte. - No necesita darle soda o bebidas azucaradas como Kool-Aid, jugo, té o bebidas para deportistas. Las comidas dulces, saladas o fritas son menos saludables. - Ciertas comidas pueden ahogarlo, como nueces, dulces, papas fritas, palomitas, hot dogs, uvas, queso derretido y crema de cacahuete. Corte todas las comidas en piezas pequeñas. - Si hay alergias en su familia, hable con su doctor sobre cuáles comidas ofrecer a su bebé.			
Siga las señales del bebé. Vea y escuche las señales de hambre y llenura.				