

La Hora de Alimentación

La hora de alimentación es el tiempo perfecto para que usted y su bebé se unan. Alimente a su bebé en un lugar tranquilo y cómodo para que los dos puedan relajarse. Abraze su bebé a menudo. Los bebés necesitan sentirse amados y seguros.

Los bebés necesitan . . .



Estar alimentados, mimados, limpios, calentitos y vestidos.



Que alguien les hable mucho.



Atención médica.



Estar seguros y fuera de peligro.



Nuevas experiencias para motivarlos a crecer y desarrollar.

Actividad 1 La Alimentación y el Crecimiento

Indicaciones: Todas las oraciones siguientes son verdaderas. Por favor lea cada oración y marque con una equis (x) cada oración que contiene información nueva para usted.

- Los bebés tienen estómagos pequeños al nacimiento. Por eso tienen que comer muy a menudo. Los bebés necesitan alimentos por lo menos 8 veces cada 24 horas. Algunos bebés comen más frecuentemente.
- Los bebés necesitan estar alimentados cuando tienen hambre. Observe su bebé para las señales que muestran que el bebé tiene hambre: moviendo los brazos y las piernas, volteando la cabeza y abriendo la boca, chupando los dedos o las manos y quejándose.
- Contando los pañales mojados y sucios es una forma de saber si su bebé está comiendo suficiente. El bebé está comiendo suficiente si tiene 6 o más pañales mojados y 4 o más pañales sucios cada 24 horas, empezando con el día 5.
- La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda empezar con comidas sólidas acerca de los 6 meses cuando el bebé puede estar sentado con apoyo, mantener su cabeza firme, abrir su boca cuando listo para comer, cerrar los labios sobre la cuchara, mantener la comida dentro de la boca y tragar. El bebé también mostrará que no quiere comer cuando voltea la cabeza para otro lado.

Actividad 2 Señales y Desarrollo

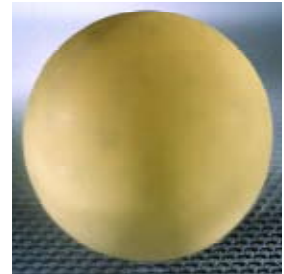
Marque su respuesta.

1. Señales que el bebé tiene hambre son:
 - a. Moviendo las piernas y brazos, girando la cabeza y abriendo la boca.
 - b. Chupando la mano o quejándose.
 - c. Llorando.

2. Señales que el bebé está lleno son:
 - a. Dejando de chupar y soltando el pecho.
 - b. Cerrando la boca y volteando su cabeza para otro lado.



2 onzas



3. El tamaño del estómago del bebé
 - a. El estómago del recién nacido tiene la capacidad equivalente a 1 cucharada de mesa.
 - b. El estómago de un bebé de 3 días nacido tiene la capacidad equivalente a 1 onza.
 - c. El estómago de un bebé de 10 días nacido tiene la capacidad equivalente a 2 onzas.



1 onzas

Respuestas: 1. a,b,c. Llorando es una señal que los bebés aprenden cuando todos sus otros señales fueron ignorados. 2. a, b 3. a,b,c

Actividad 3 Crecimiento Infantil y Seguridad

¡Lea y marque cualquier cosa que usted necesita acordarse!



no necesitan



o



Ellos tienen todos los líquidos que necesitan en la leche materna o en la fórmula. Por favor no ofrezca bebidas dulces o soda a su bebé.



Alimente su



cuando tiene hambre, por lo menos 8 a 12 veces en 24 horas.



Para los 6 meses, muchos



empiezan a comer en tiempos más regulares, cada 2-3 horas.



No ofrezca miel o comida con



.



podría enfermarse mucho.



Usted puede guardar leche materna o la fórmula preparada en el refrigerador. La fórmula es segura 2 días, la leche materna 4 días. También se puede congelar la leche materna— pregunte a WIC para las indicaciones. No deje una a la temperatura ambiente por más que 2 horas. ¡Tírela a la basura!

