

Primera consulta... Recién nacido

Cosas en que pensar

¿Cuántas veces por día come su bebé?

¿Cómo sabe cuando su bebé tiene hambre y cuando su bebé está satisfecho?

Consejos sobre alimentación

- La mejor comida para su bebé es la leche materna.
- Si usa leche de fórmula, asegúrese que sea fortificada con hierro.
- Espere alimentar a su bebé recién nacido cada 2-3 horas.
- Los bebés toman distintas cantidades de leche materna o de fórmula en cada alimentación. Es aceptable que su bebé no termine su biberón en cada comida.
- Su bebé sabe cuanta leche materna o de fórmula debe tomar. Cuando su bebé suelta el pezón y comienza a prestar atención a otra cosa, o se duerme, está satisfecho.
- No todo llanto significa hambre, a veces los bebés se molestan, esto es normal. Consuele a su bebé hamacándolo, dándole un masaje, abrazándolo, o tocando música.
- Siempre tenga a su bebé en brazos mientras lo alimenta – ¡eso hace que se sienta amado y seguro!

Sea activa

- Limite el tiempo en hamacas y sillas de bebé.
- Use colgadores de juguetes.
- Anime a su bebé a pasar tiempo pateando, estirándose y jugando con la panza.
- No se recomienda tiempo frente a la pantalla (TV, computadora, juegos electrónicos) para bebés menores de 2 años.

Notas:

Nombre del niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

Porcentaje del peso que corresponde por estatura _____ %

Una colaboración de Healthy Ohio, Academia Americana de Pediatría, Ohio; Departamento de Salud de Ohio; Asociación Dietética de Ohio, Hospital de Niños Nacional; Centro Borden de Nutrición y Bienestar y la Asociación Americana de Lecheros y el Consejo de Lecheros del Oriente Medio. Se permite reproducir con fines educativos. Diciembre 2007

