



# 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](http://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.

