

Ahora puedo SENTARME CON UN POCO DE AYUDA

¡Estoy creciendo rápido! Tengo entre 4 y 6 meses de edad. Ahora que puedo levantar la cabeza y sentarme con apoyo, puedo estar listo para probar algunas cosas nuevas.



Mientras me preparo para probar alimentos sólidos, puedo comenzar a:

- Sentarme bien con tu ayuda
- Darme la vuelta
- Levantarme con las manos mientras estoy boca abajo
- Llevarme objetos o juguetes a la boca
- Mantener comida en la boca y tragarla

Puedo mostrar interés en la comida de tu plato.

Déjame sentarme con la familia durante las comidas. Me gusta jugar con cuencos, tazas y cucharas.

Si estoy listo, puedo probar cereales infantiles fortificados con hierro y alimentos sólidos hecho puré.

Dame alimentos con la textura para la que estoy listo.

Cómo prepararme para los alimentos sólidos:

- Si crees que estoy listo, observa si puedo llevame comida a la boca con las manos o la cuchara.
- Observa si escupo la comida. Si no puedo masticar ni tragar ningún alimento, no estoy listo. Déjame intentarlo de nuevo en una semana.
- Puedo probar el cereal infantil en un tazón con leche materna, fórmula infantil o agua. No pongas comida en el biberón; podría ahogarme.
- Me estoy preparando para los alimentos sólidos. Déjame jugar y ensuciarme. No te preocupes si al final hay más comida en el piso que en mi boca. Estoy aprendiendo.
- Espera de 2 a 4 días para alimentarme con una comida nueva para que puedas ver si tengo alergias a los alimentos.
- Espera para ofrecerme alimentos combinados hasta que haya probado cada comida de la mezcla.

WIC no me ofrece alimentos sólidos hasta los 6 meses de edad. Habla con mi proveedor de atención médica si crees que estoy listo para los alimentos sólidos.

Cuánto puedo comer a diario:

Leche materna a pedido, 6 o más veces al día. La leche materna es todo lo que necesito hasta los 6 meses de edad.

Si me estás dando fórmula, debería tomar entre 6 y 8 onzas de 4 a 6 veces al día (26 a 39 onzas por día en total).

Mi apetito crecerá a medida que yo crezca. Si estoy listo para comer alimentos sólidos, empieza con 1 o 2 cucharadas de cereal infantil por día.