



Infant Feeding Handouts

Which type of baby bottle is the best?

The best bottles are either:

- Glass or
- Flexible, milky-colored plastic (polyethylene or polypropylene).



Avoid clear, hard plastic bottles marked with a 7 or “PC” (polycarbonate) on the bottom. Throw out my bottles when they get old and scratched.

How much to feed me

My stomach is very small (about the size of my fist). I need you to feed me often but only in small amounts.

- Never force me to finish my bottle. I could get a stomach ache, vomit, or gain too much weight.
- When I am full, I will stop sucking, turn my head away from the bottle, or fall asleep.
- It is normal for me to spit up a little formula. If I spit up a lot after every feeding, talk with the doctor or the WIC counselor.



I will drink about this much formula each time:

Birth to 2 months:	2 to 3 ounces
2 to 4 months:	3 to 4 ounces
4 to 6 months:	4 to 6 ounces
6 to 8 months:	6 to 8 ounces
8 to 12 months:	4 to 6 ounces

I will not always drink the same amount of formula at each feeding.

WIC may not provide all the formula that your baby needs, especially after your baby is 6 months old. This handout applies only to healthy, full-term babies who drink regular formulas, not special or therapeutic formulas.



This institution is an equal opportunity provider.
Developed by the California WIC Program,
California Department of Public Health,
1-800-852-5770



Arnold Schwarzenegger, Governor, State of California
Kimberly Belshé, Secretary, California Health and Human Services Agency
Mark B Horton, MD, MSPH, Director, California Department of Public Health
When You Feed Me Formula, Pub 910182, (12/08)

When You Feed Me Formula

A helpful
guide to
feeding your
baby formula.



Getting ready

Keep my bottles and nipples clean

- Wash my bottles, nipples, and rings with a bottle brush in hot soapy water. **Rinse** well.

Until I am 3 months old:

- After you wash my bottles, nipples, and rings, put them in boiling water for 5 minutes **or** wash them on the top rack of the dishwasher. Let them cool.



Use safe water for mixing my formula

- Use **cold** tap water or bottled water. Hot tap water could have lead in it.

Until I am 3 months old:

- Boil the water on the stove for **only 1 minute**. Let it cool to room temperature.

How to mix my formula

Wash your hands first. Make sure the can opener is clean.



Powder

- 1 Before you open the formula can, **rinse** and **dry** the can and the plastic lid.
- 2 **Measure** the water and put it in my bottle **first**. For every **2 ounces** of water in the bottle, **add 1 level scoop** (not packed) of powdered formula.
- 3 **Shake** the bottle gently or stir.
- 4 It's better to mix each bottle of powdered formula right before feeding me.



Concentrate

- 1 Before you open the formula can, **shake** it, **rinse** it, and **dry** it.
- 2 **Pour** the can of formula into a clean container.
- 3 **Fill** the can with water and **add** it to the formula in the container.
- 4 **Mix** and **pour** into bottles.
- 5 **Or** you can **mix** equal amounts of concentrated formula and water in my bottle.

Warning:

Add the right amount of water! Too much water or not enough water is dangerous for me! I could get very sick or not grow well.

Keep my formula safe

- Keep the can of powdered formula in a cool, dry place. Keep concentrated formula in the refrigerator after mixing.
- After mixing my formula, feed me right away or keep it in the refrigerator. After 24 hours, throw it away.
- Do not keep formula at room temperature for more than 1 hour. Throw out formula left in my bottle after you feed me.
- **Only put formula or breastmilk in my bottle.** Do not put cereal, baby foods, honey, juice, or other liquids in my bottle.



How to feed me

Hold me close

- **Always** hold me close to you when you feed me. I need love, closeness, and attention.
- Hold me while I drink, even if I can hold my bottle by myself.

- Never put me to bed with my bottle, prop my bottle, or leave me alone with it! I could choke, spit up, get ear infections, or get tooth decay.

Do NOT prop my bottle!



Keep me comfortable

- You can warm my bottle in a small bowl of hot water, then **shake it**. **Do not heat my bottle in the microwave!** Hot spots can burn my mouth.



- Make sure the nipple hole is the right size. When you hold my bottle upside-down, the formula should drip out at about one drop per second.
- You might need to try a different type of bottle or nipple to see what works best for me.



- Keep my head higher than my chest. Tilt my bottle up so the nipple stays full of formula. Let me stop sucking often to take a break.
- Burp me during every feeding. This brings up the air that I have swallowed.

¿Qué tipo de biberón es el mejor?

Los mejores biberones son los de:

- Vidrio, o bien
- Plástico flexible de color lechoso (polietileno o polipropileno).



Evita los biberones de plástico duro y transparente marcados con un 7 ó “PC” (policarbonato) al fondo del biberón. Tira mis biberones cuando estén muy gastados y rayados.

Cuánto me debes dar

Mi estómago es muy pequeño (más o menos el tamaño de mi puño). Necesito que me des de comer con frecuencia, pero sólo en pequeñas cantidades.

- Nunca me obligues a terminar mi biberón. Podría tener dolor de estómago, vomitar o aumentar demasiado de peso.
- Cuando me llene, dejaré de tomar, voltearé la cabeza lejos del biberón o me quedaré dormido.
- Es normal que se me devuelva un poco de la fórmula. Si devuelvo mucho después de tomar cada biberón, habla con el médico o con la consejera de WIC.



Cada vez voy a tomar más o menos esta cantidad de fórmula:

Del nacimiento a los 2 meses:	2 a 3 onzas
De 2 a 4 meses:	3 a 4 onzas
De 4 a 6 meses:	4 a 6 onzas
De 6 a 8 meses:	6 a 8 onzas
De 8 a 12 meses:	4 a 6 onzas

No siempre voy a tomar la misma cantidad de fórmula cada vez que me des de comer.

Es posible que WIC no proporcione toda la fórmula que su bebé necesita, especialmente después de que su bebé cumpla 6 meses. Este folleto aplica sólo a los bebés sanos que nacieron en su término y que toman las fórmulas regulares, no las fórmulas especiales o terapéuticas.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Desarrollado por el Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California
1-800-852-5770



Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Mark B Horton, MD, MSPH, Director del Departamento de Salud Pública de California

When You Feed Me Formula—Spanish, Pub 910183, (12/08)

Cuando me das fórmula

Una guía útil para darle fórmula a su bebé.



Preparándote

Mantén limpios mis biberones y chupones

- Lava mis biberones, chupones y anillos con un cepillo para biberones en agua caliente con jabón. **Enjuágalos** bien.

Durante mis primeros 3 meses:

- Después de lavar mis biberones, chupones y anillos, ponlos a hervir durante 5 minutos **o si no** lávalos en la parte superior de la máquina lavaplatos. Déjalos enfriar.



Para mezclar mi fórmula, usa agua que sea segura

- Usa agua **fría** de la llave o agua embotellada. El agua caliente de la llave podría tener plomo.

Durante mis primeros 3 meses:

- Hierve el agua en la estufa **sólo por 1 minuto**. Déjala enfriar a temperatura ambiente.

Cómo preparar mi fórmula

Primero, lávate las manos. Asegúrate de que el abrelatas esté limpio.



En polvo

- 1 Antes de abrir la lata de la fórmula, **enjuaga** y **seca** la lata y la tapa de plástico.
- 2 **Mide** el agua y ponla **primero** en mi biberón. Por cada **2 onzas** de agua en el biberón, **agrega** **1** medida nivelada de fórmula en polvo.
- 3 **Agita** suavemente o revuelve el biberón.
- 4 Es mejor mezclar cada biberón de fórmula en polvo justo antes de darme de comer.



Concentrada

- 1 Antes de abrir la lata de la fórmula, **agítala**, **enjuágala** y **sécala**.
- 2 **Vacía** la lata de fórmula en un envase limpio.
- 3 **Llena** la lata con agua y **agregala** a la fórmula en el envase.
- 4 **Mezcla** y **vacía** en biberones.
- 5 **O si no**, puedes **mezclar** en mi biberón partes iguales de fórmula concentrada y de agua.

Advertencia:

¡Agrega la cantidad correcta de agua! ¡Si pones demasiada agua o si no pones la suficiente es peligroso para mí! Me podría enfermar mucho o no crecer bien.

Mantén segura mi fórmula

- Guarda la lata de fórmula en polvo en un lugar fresco y seco. Guarda la fórmula concentrada en el refrigerador después de mezclarla.
- Tan pronto mezclas mi fórmula, dame de comer o guárdala en el refrigerador. Tírala después de 24 horas.
- No guardes la fórmula a temperatura ambiente por más de 1 hora. Tira la fórmula que quede en mi biberón después de darme de comer.
- **Sólo pon en mi biberón fórmula o leche materna.** No pongas en mi biberón cereal, comida de bebé, miel, jugo ni ningún otro líquido.

Cómo darme de comer



Cárgame cerca de ti

- **Siempre** cárgame cerca de ti cuando me des de comer. Necesito amor, cercanía y atención.
- Cárgame mientras tomo, aunque pueda sostener mi biberón yo solo.

- ¡Nunca me acuestes con mi biberón, no me dejes apoyado mi biberón ni me dejes solo con él! Me puedo ahogar, vomitar, se me puede infectar el oído o se me pueden formar caries en los dientes.

¡NO me dejes apoyado el biberón!



Mantenme cómodo

- Puedes calentar mi biberón en un pequeño envase con agua caliente, y luego **agítalo**. **¡No calientes mi biberón en el microondas!** Puede haber áreas muy calientes que me pueden quemar la boca.

- Asegúrate de que el agujero del chupón tenga el tamaño correcto. Cuando sostengas mi biberón boca abajo, la fórmula debe escurrir más o menos a una gota por segundo.
- Tal vez necesites darme de un biberón o chupón diferente, para ver cuál es mejor para mí.



- Mantén mi cabeza más alta que mi pecho. Inclina mi biberón hacia arriba para que el chupón siempre esté lleno de fórmula. Permíteme dejar de tomar del biberón con frecuencia para descansar.
- Hazme eructar durante cada alimentación. Esto hace salir el aire que me pueda haber tragado.

Around 6 months continued



I need to sit up to eat.

Hold the spoon near my mouth and wait for me to look at it. Then, put a little bit on my lips so I can taste it.

Wait until I open my mouth before you try to put food in.

Wait until I am ready for each bite. **When I turn my head away, that means I am done.** Don't try to get me to eat more!



Be patient while I am learning to eat.

If I won't eat baby cereal, wait a week and try again. I will do better when I am ready. Start feeding me baby cereal by about 7 months, unless my doctor says to wait.

Keep me safe and healthy!

- Wash your hands before you feed me. Germs could make me sick.
- If you feed me with a bottle, only put breastmilk or formula in it. If you feed me formula, mix it the way the can says.
- You can store bottles of breastmilk or formula in the refrigerator. Formula is safe for 24 hours, and breastmilk is safe for 5 days. You can also freeze breastmilk—ask WIC how.
- Please heat my bottle or jar of food in hot water, shake or stir it well, and test it before feeding me. If you heat my bottle or my food in the microwave oven, it can get too hot and burn my mouth.
- Throw away what is left in the bottle when I am done. It could make me sick if I drink it later.
- Wipe my gums after I eat. Use a soft wet cloth.
- Don't feed me honey or foods made with honey. I could get serious food poisoning.
- I don't need to drink water or juice. I get all the liquid I need from breastmilk or formula. Please don't give me any sweet drinks or soda.
- Take me to the doctor for my check ups and shots.
- Put me on my back to sleep.
- Keep me away from tobacco smoke.
- Never leave me alone at bath time or while you are changing my diaper.
- Always put me in my car seat when we ride in a car. Put my seat in the back seat, facing backwards. Never leave me alone in the car.
- Crying is my way to say I need you. When you come to me, I calm down. I learn that you care. Holding me will not spoil me.



This institution is an equal opportunity provider.
Developed by the California WIC Program,
California Department of Public Health
1-800-852-5770

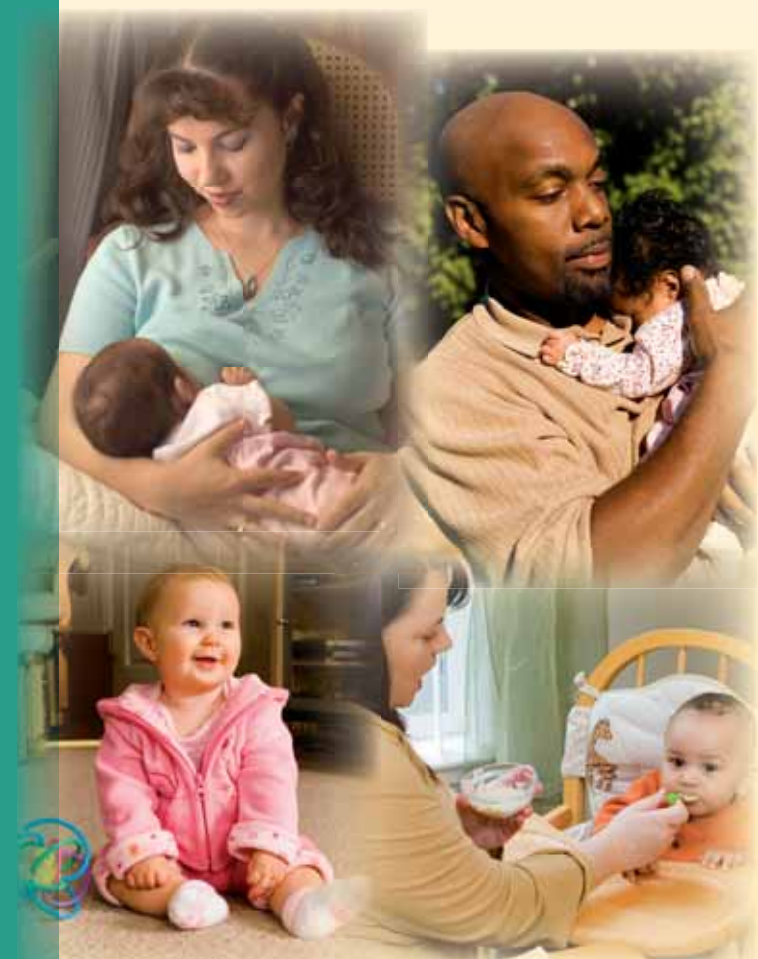
Arnold Schwarzenegger, Governor, State of California
Kimberly Belshé, Secretary, California Health and Human Services Agency
Mark B. Horton, MD MSPH, Director, California Department of Public Health

Adapted in part from *Help Me Be Healthy, Birth to 6 Months*,
developed by the Maryland State WIC Program.

Some photos courtesy of the Texas Department of Health.
Feed Me! Birth to 6 Months—English, Pub 910158, (01/08)

Feed Me! Birth to 6 Months

A helpful
guide to
feeding your
baby from
birth to 6
months old.



From birth

Breastfeed me, or feed me baby formula with iron.

If you're breastfeeding me, please continue until my first birthday or longer.

Please don't feed me any other foods until I am about 6 months old. I'm not ready for them yet!



I know when I need to eat.

Feed me when I show you I am hungry. I will move my arms and legs, turn my head and open my mouth. I might suck on my hand or fuss a little. Please feed me before I cry.

I know how much to eat.

Let me eat until I show you I am full. I will stop sucking and let go. If I close my mouth and turn away, that means I am done. If you feed me with a bottle, please don't try to make me finish it!



How do you know if I'm eating enough?

After the first week, I will have 6 or more wet diapers every day. The doctor will say that I am gaining weight and growing well.

Birth to 4 months

I need to eat about 8 to 12 times or more in 24 hours.

I might want to eat more often when I'm growing faster. My tummy can hold about 2 to 3 ounces at a time.

It might take me 3 months or more to be able to sleep through the night, 6 hours or more. Please be patient with me. Please don't put cereal in my bottle to try to help me sleep. I'm not ready for cereal yet!



4 to 6 months

I need to eat about 6 to 8 times or more in 24 hours.

My tummy can hold about 4 to 6 ounces at a time.

I need your touch. Smile and talk to me. I love to look at your face. If you feed me with a bottle, don't prop up my bottle or put me in bed with it. Please hold me close when you feed me.



Dad—please hold me and talk to me

You can bathe me, change my diaper, burp me, read to me, and play with me! I love to spend time with you.

Around 6 months

When I am about 6 months old, I will probably be ready to try some solid foods. I need to be able to do all these things:

- sit up with support
- hold my head steady
- put my fingers or toys in my mouth
- show I want food by opening my mouth
- close my lips over the spoon
- show I don't want food by turning my head away
- keep food in my mouth and swallow it



If our family has food allergies or I was born early, talk to the doctor and WIC before you try feeding me other foods.

When I'm ready, try feeding me a little bit of solid food.

You can start with baby cereal with iron—try rice, oatmeal, or barley. Mix the cereal with breastmilk or formula—make it thin at first. When I get better at eating it, you can make it thicker.

Feed me my food with a baby spoon. Cereal in my bottle can make me gain too much weight—and I need to learn to use a spoon!



Alrededor de los 6 meses continuación



Necesito estar sentado para comer.

Sostén la cuchara cerca de mi boca y espera a que yo la vea. Luego pon un poquito en mis labios para que la pueda probar.

Espera hasta que abra la boca antes de que trates de meter la comida.

Espera hasta que esté listo para cada bocado. **Cuando voltee la cabeza, eso significa que ya terminó.** ¡No trates de que coma más!



Ten paciencia mientras aprendo a comer.

Si no me como el cereal para bebé, espera una semana e intenta otra vez. Lo haré mejor cuando esté listo. Empieza a darme cereal para bebé antes de los 7 meses, a menos que el doctor diga que debes esperar.

¡Mantenme seguro y sano!

- Lávate las manos antes de darme de comer. Los microbios me pueden enfermar.
- Si me das de comer con un biberón, ponle solamente leche materna o fórmula. Si me das fórmula, mézclala como dice en la lata.
- Puedes guardar los biberones de leche materna en el refrigerador por 5 días. La fórmula se conserva bien por 24 horas. También puedes congelar la leche materna. Pregúntale a WIC cómo hacerlo.
- Si calientas mi biberón o frasco de comida, por favor agítalo o revuélvelo bien, y pruébalo antes de darme de comer.
- Cuando yo termine de comer, tira lo que sobre en el biberón. Si me la tomo después me puedo enfermar.
- Límpiame las encías después de que coma. Usa una tela húmeda suave.
- No me des de comer miel ni alimentos que contengan miel. Me puedo intoxicar gravemente.
- No necesito tomar agua ni jugo. Todo el líquido que necesito me lo da la leche materna o la fórmula. No me des bebidas dulces ni refrescos.
- Llévame al doctor para que me examine y me ponga mis vacunas.
- Acuéstame boca arriba para dormir.
- Mantenme lejos del humo del tabaco.
- Nunca me dejes solo a la hora del baño ni cuando estés cambiando mi pañal.
- Siempre siéntame en mi asiento de seguridad cuando vayamos en carro. Pon mi asiento sobre el asiento trasero, mirando hacia atrás. Nunca me dejes solo en el carro.
- Llorar es mi manera de decir que te necesito. Cuando llegues, me voy a calmar. Yo me doy cuenta que te preocupas. No me vas a malcriar por tenerme cargado.



Una guía útil para dar de comer a su bebé, desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad.

¡Dame de comer! Del nacimiento a los 6 meses



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Desarrollado por el Programa WIC de California, Departamento de Salud Pública de California. 1-800-852-5770

Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y de Servicios Humanos de California
Mark B Horton, MD, MSPH, Director del Departamento de Salud Pública de California

Adaptado en parte de *Help Me Be Healthy, Birth to 6 Months* (Ayúdame a estar sano, del nacimiento a los 6 meses), desarrollado por el Programa WIC del Estado de Maryland. Algunas fotos compartidas por el Departamento de Salud de Texas. Feed Me! Birth to 6 Months—Spanish, Pub 910159, (05/09)

Desde el nacimiento

Dame pecho, o dame de comer fórmula para bebé con hierro.

Si me das pecho, por favor continúa hasta mi primer cumpleaños o más.

No me des de comer ninguna otra comida hasta que tenga unos 6 meses de edad. ¡Todavía no estoy listo!



Yo sé cuándo necesito comer.

Dame de comer cuando te demuestre que tengo hambre. Moveré mis brazos y mis piernas, voltearé la cabeza y abriré la boca. Tal vez me chupe la mano o esté un poco inquieto. Dame de comer antes de que lllore.

Yo sé cuánto comer.

Déjame comer hasta que te muestre que estoy lleno. Dejaré de chupar y soltaré. Si cierro la boca y doy vuelta la cara, significa que ya terminé. Si me das de comer con un biberón, ¡no intentes que me lo acabe!



¿Cómo sabes que estoy comiendo lo suficiente?

Después de la primera semana, mojaré 6 ó más pañales todos los días. El doctor dirá que estoy ganando peso y que estoy creciendo bien.

Del nacimiento a los 4 meses

Necesito comer 8 a 12 veces o más en 24 horas.

Tal vez quiera comer más a menudo cuando estoy creciendo más rápidamente. Mi pancita puede contener unas 2 a 3 onzas a la vez.

Tal vez me tarde 3 meses o más en poder dormir toda la noche, 6 horas o más. Sé paciente conmigo. Por favor no pongas cereal en mi biberón para tratar de ayudarme a dormir. ¡Todavía no estoy listo para comer cereal!



De los 4 a los 6 meses

Necesito comer 6 a 8 veces o más en 24 horas.

Mi pancita puede contener unas 4 a 6 onzas a la vez.

Necesito tu contacto. Sonríe y háblame. Me encanta verte a la cara. Si me das de comer con un biberón, no uses ningún objeto para sostener el biberón ni me pongas en la cama con él. Por favor, sostenme cerca cuando me des de comer.



Papá—por favor, tenme cargado y háblame

¡Tú puedes bañarme, cambiar mi pañal, leerme un cuento, y jugar conmigo! Me encanta pasar tiempo contigo.

Alrededor de los 6 meses

Cuando tenga unos 6 meses de edad, probablemente estaré listo para probar algunos alimentos sólidos. Necesito poder hacer todas estas cosas:

- sentarme con respaldo
- sostener firme la cabeza
- poner mis dedos o mis juguetes en la boca
- mostrar que quiero comer abriendo la boca
- cerrar mis labios sobre la cuchara
- mostrar que no quiero comida volteando la cabeza
- mantener la comida en la boca y tragarla



Si nuestra familia tiene alergias a algunos alimentos o si yo nací prematuro, habla con el médico y con WIC antes de que trates de darme de comer otros alimentos.

Cuando esté listo, trata de darme un poquito de comida sólida.

Puedes comenzar con cereal con hierro para bebé. Prueba el arroz, la avena o la cebada. Mezcla el cereal con leche materna o fórmula, y al principio que esté aguado. Cuando empiece a comer mejor, puedes hacerlo más espeso.

Dame de comer con una cuchara para bebé. Poner el cereal en mi biberón puede hacerme ganar demasiado peso, ¡y necesito aprender a usar una cuchara!



Let me sit at the table with my family.

Start giving me food you are eating that is safe for me. Be patient with me — I will be messy. I need practice to learn to eat. Please sit with me while I eat, and talk to me.



Start teaching me to drink from a small cup.

Be patient while I learn. As I start to eat more food, I will drink less breastmilk or formula. I will get better at using a cup. By around one year, I should be drinking just from a cup or the breast, not from a bottle. Please give me my cup just with meals and snacks.



Give me water, breastmilk or formula in my cup. I don't need to drink juice. If you do give me juice, only give me apple or grape—and no more than 2 ounces a day, mixed with water! Please don't give me any sweet drinks or soda. These drinks are bad for my teeth and they fill me up.

9 to 12 months

When I am ready, let me start feeding myself with a spoon or my hands.



Here are some good finger foods:

- small pieces of peeled soft fruits and soft cooked vegetables
- small pieces of cooked ground meat
- small pieces of dry cereal
- toasted bread squares, unsalted crackers, teething biscuits, small pieces of soft tortilla
- small slices of cheese
- cut-up noodles



Keep me safe and healthy!

- Wash your hands and my hands before you give me food. Germs could make me sick.
- If you use a bottle to feed me, only put breastmilk or formula in it. If you feed me formula, mix it the way the can says.
- You can store bottles of breastmilk or formula in the refrigerator. Formula is safe for 24 hours, and breastmilk is safe for 5 days. You can also freeze breastmilk—ask WIC how.
- Throw away what is left in the bottle when I am done. It could make me sick if I drink it later.
- Feed me from a small dish, not from the baby food jar. Feed me with a small spoon. Use a clean spoon to take food out of the jar. Germs from my mouth can spoil the food and I could get diarrhea.
- Throw away any food left over in my dish when I am done. You can keep the jar in the refrigerator for 2 days after you open it.
- Don't feed me honey or foods made with honey. I could get serious food poisoning.
- Don't feed me any foods I could choke on. I might choke on hot dogs, nuts, seeds, popcorn, chips, grapes, raisins, raw vegetables, peanut butter, and candy.
- Please heat my bottle or jar of food in hot water, shake or stir it well, and test it before feeding me. If you heat my bottle or my food in the microwave oven, it can get too hot and burn my mouth.
- When my teeth start to come in, brush them with a small soft toothbrush twice a day. Put a tiny dot of fluoride toothpaste on the brush. Wipe off excess toothpaste until I learn how to spit it out. Ask my doctor if I need fluoride drops.



Feed Me! 6 to 12 Months

A helpful
guide to
feeding your
6 to 12 month
old baby.



This institution is an equal opportunity provider.
Developed by the WIC Supplemental Nutrition Program,
California Department of Public Health.
1-800-852-5770

Arnold Schwarzenegger, Governor, State of California
Kimberly Belshé, Secretary, California Health and Human Services Agency
Mark B. Horton, MD MSPH, Director, California Department of Public Health

Adapted in part from *Help Me Be Healthy, 6 to 12 Months*,
developed by the Maryland State WIC Program.

Feed Me! 6 to 12 Months—English, Pub 910160, (03/08)



Around 6 months



Keep feeding me breastmilk or baby formula with iron.

It is still my main food. I need to breastfeed 6 times a day or more.

If I am drinking formula, I need you to feed me 4 times a day or more. My tummy can hold about 6 to 8 ounces at a time. If you're breastfeeding me, please continue until my first birthday or longer.

Let's cuddle while I eat. Even if I can hold my own bottle, I want to see your face. Don't prop up my bottle or put me in bed with it. I could choke or get tooth decay.

When I am about 6 months old, I am probably ready to try some solid foods. I need to be able to do all these things:

- sit up with support
- hold my head steady
- put my fingers or toys in my mouth
- show I want food by opening my mouth
- close my lips over the spoon
- show I don't want food by turning my head away
- keep food in my mouth and swallow it

If our family has food allergies or I was born early, talk to the doctor and WIC before you try feeding me other foods.



When I'm ready, try feeding me a little bit of solid food.

You can start with baby cereal with iron — try rice, oatmeal, or barley. Mix the cereal with breastmilk or formula — make it thin at first. When I get better at eating it, you can make it thicker.

Feed me my food with a baby spoon. Cereal in my bottle can make me gain too much weight — and I need to learn to use a spoon!

I need to sit up to eat. Hold the spoon near my mouth and wait for me to look at it. Then, put a little bit on my lips so I can taste it.

Be patient while I am learning to eat. If I won't eat baby cereal, wait a week and try again. I will do better when I am ready. Start feeding me baby cereal by about 7 months, unless my doctor says to wait.

6 to 9 months

I need to move through 4 stages of food:

- 1 Smooth (strained or pureed)
- 2 Mashed (smooth with a few tiny lumps)
- 3 Chopped (more lumps)
- 4 Tiny pieces of food



Be sure I can chew and swallow foods from one stage before I move to the next one.

I don't need teeth to eat soft foods. I use my gums and my tongue.

You can make my food.

You can use a strainer, blender, or baby food grinder. When I'm a little older, you can use a fork to mash my food. You can also buy baby food in jars, but that is more expensive.

Choose **healthy** foods. I need them to grow right. Help me learn to eat a variety of foods. Here are some good ones to start with:

- **Baby cereal:** rice, oatmeal, barley
- **Meats:** beef, chicken, turkey
- **Vegetables:** squash, peas, carrots, sweet potato
- **Fruit:** applesauce, bananas, pears
- **Other foods:** beans, egg yolk, tofu, cottage cheese, plain yogurt, rice, noodles

Wait until I am one year old to give me cow's milk or honey.

Keep my foods plain.

I don't need sugar, salt, spices, butter, fat, or gravy. If you buy baby food in a jar, choose **plain** vegetables, fruits, and meats. These are better for me than baby dinners or desserts.



Watch me for allergies.

If I'm allergic to something, I might get a skin rash, gas, or diarrhea, or I might have trouble breathing. **Stop** feeding me that food. Tell the doctor.

Give me only one new food at a time. Wait a few days before you try another new food. Take your time. That way you can see if I am allergic to anything.

Foods that babies are more likely to be allergic to are:

- cow's milk
- egg whites
- wheat
- corn
- soy milk or tofu
- fish or other seafood
- nuts



Most babies will outgrow these allergies.



I know when I am hungry.

I let you know by the way I act. Please feed me when I act hungry. I will open my mouth and be interested in food.

Wait until I open my mouth before you try to put food in. Wait until I am ready for each bite.



I know when I am full.

Let me eat until I show you I am full. When I turn my head away, that means I am done. Don't force me to finish my food or a bottle!

Give me a variety of foods.

Keep giving me new foods to try, so I will like lots of different foods. Keep trying — I might need to try a new food **about 10 times or more** before I decide I like it! I like to touch the food and smell it before I am ready to taste it.

Be patient with me. I will be messy. Let me touch my food. Please wait until I am done to clean me up.

Deja que me sienta en la mesa con mi familia.

Comienza a darme la comida que tú comes y que sea segura para mí. Ten paciencia conmigo. Voy a estar sucio. Necesito práctica para aprender a comer. Siéntate conmigo mientras como, y háblame.



Comienza a enseñarme a tomar de una taza pequeña.

Ten paciencia mientras aprendo. Al comenzar a comer más comida, tomaré menos leche materna o fórmula. Voy a tener más práctica al usar una taza. Más o menos al cumplir un año debo tomar solamente de la taza o del pecho, no del biberón. Dame mi taza solamente con mis comidas y bocadillos.



Dame agua, leche materna o fórmula en mi taza. No necesito tomar jugo. Si me das jugo, dame solamente de manzana o de uva, y no más de 2 onzas al día, mezclado con agua. No me des bebidas dulces ni refrescos. Son malas para mis dientes y me llenan.

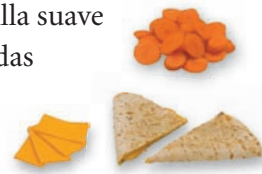
9 a 12 meses

Cuando esté listo, déjame comer yo mismo con una cucharita o con mis manos.



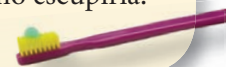
Algunos alimentos que son buenos para comerse con la mano son:

- pedacitos de frutas blandas sin cáscara y de verduras blandas cocidas
- pedacitos de carne molida cocida
- pedacitos de cereal seco
- cuadritos de pan tostado, galletas sin sal, galletas para la dentición, pedacitos de tortilla suave
- pequeñas rebanadas de queso
- fideos cortados en pedacitos



¡Mantenme seguro y sano!

- Lávate las manos y lávame las mías antes de darme de comer. Los microbios me pueden enfermar.
- Si me das de comer con un biberón, ponle solamente leche materna o fórmula. Si me das fórmula, mézclala como dice en la lata.
- Puedes guardar los biberones de leche materna o fórmula en el refrigerador. La fórmula se conserva bien por 2 días y la leche materna se conserva bien por 5 días. También puedes congelar la leche materna. Pregúntale a WIC cómo hacerlo.
- Cuando yo termine de comer, tira lo que sobre en el biberón. Si me la tomo después me puedo enfermar.
- Dame de comer en un platito, no del frasco de comida para bebé. Dame de comer con una cucharita. Usa una cuchara limpia para sacar la comida del frasco. Los microbios de mi boca pueden echar a perder la comida y me puede dar diarrea.
- Tira la comida que sobre en mi plato cuando termine. Puedes guardar el frasco en el refrigerador durante 2 días después de abrirlo.
- No me des de comer miel ni alimentos que contengan miel. Me puedo intoxicar gravemente.
- No me des de comer alimentos con los que me pueda ahogar, como salchichas, nueces, semillas, palomitas de maíz, tostaditas, uvas, pasas, verduras crudas, crema de cacahuete y dulces.
- Calienta mi biberón o frasco de comida en agua caliente, agítalo o revuélvelo bien, y pruébalo antes de darme de comer. Si calientes mi biberón o mi comida en el horno de microondas, puede calentarse demasiado y quemarme la boca.
- Cuando me empiecen a salir los dientes, cepíllalos con un cepillo de dientes suave y pequeño dos veces al día. Ponle a mi cepillo una cantidad muy pequeña de pasta de dientes con fluoruro. Quitale el exceso de pasta de dientes hasta que yo aprenda cómo escupirla. Pregúntale a mi doctor si necesito gotas de fluoruro.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Desarrollado por el Programa de Nutrición Suplementaria de WIC, Departamento de Servicios de Salud de California. 1-800-852-5770

Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y de Servicios Humanos de California
Sandra Shewry, Directora del Departamento de Servicios de Salud de California

Adaptado en parte de *Help Me Be Healthy, 6 to 12 Months* (Ayúdame a estar sano, de los 6 a los 12 meses), desarrollado por el Programa WIC del Estado de Maryland. Feed Me! 6 to 12 Months—Spanish, Pub 910161, (02/07)

¡Dame de comer! De los 6 a los 12 meses

Una guía útil
para dar de
comer a su
bebé, desde los
6 hasta los 12
meses de edad.



Alrededor de los 6 meses

Sigue dándome de comer leche materna o fórmula con hierro para bebé.

Todavía es mi principal alimento. Necesito tomar pecho 6 veces o más al día. Si tomo fórmula, la necesito 4 veces o más al día. Mi pancita puede contener de 6 a 8 onzas a la vez. Si me das pecho, por favor continúa hasta mi primer cumpleaños o más.

Vamos a acurrucarnos mientras como. Aunque pueda sostener solo mi biberón, quiero ver tu cara. No uses ningún objeto para sostener el biberón ni me pongas en la cama con él. Me podría ahogar o se me podrían picar los dientes.

Cuando tenga unos 6 meses de edad, probablemente esté listo para probar algunos alimentos sólidos. Necesito poder hacer todas estas cosas:

- sentarme con respaldo
- sostener firme la cabeza
- poner mis dedos o mis juguetes en la boca
- mostrar que quiero comer abriendo la boca
- cerrar mis labios sobre la cuchara
- mostrar que no quiero comida volteando la cabeza
- mantener la comida en la boca y tragarla

Si nuestra familia tiene alergias a algunos alimentos o si yo nací prematuro, habla con el médico y con WIC antes de que trates de darme de comer otros alimentos.

Cuando esté listo, trata de darme un poquito de comida sólida.

Puedes comenzar con cereal con hierro para bebé. Prueba el arroz, la avena o la cebada. Mezcla el cereal con leche materna o fórmula, y al principio que esté aguado. Cuando yo tenga práctica, puedes hacerlo más espeso.

Dame de comer con una cuchara para bebé.

Poner el cereal en mi biberón puede hacerme ganar demasiado peso, ¡y necesito aprender a usar una cuchara!

Necesito estar sentado para comer. Sostén la cuchara cerca de mi boca y espera a que yo la vea. Luego pon un poquito en mis labios para que lo pueda probar.

Ten paciencia mientras aprendo a comer. Si no me como el cereal para bebé, espera una semana e intenta otra vez. Lo haré mejor cuando esté listo. Empieza a darme cereal para bebé antes de los 7 meses, a menos que el doctor diga que debes esperar.



6 a 9 meses

Necesito pasar por las 4 etapas de la comida:

- 1 Colado o hecho puré
- 2 Machacado (puré con unos cuantos grumos pequeños)
- 3 Picado (más grumos)
- 4 Pequeños pedacitos de comida

Asegúrate de que pueda masticar y tragar la comida de una etapa antes de pasar a la que sigue.

No necesito dientes para comer alimentos suaves. Uso mis encías y mi lengua.

Tú puedes hacer mi comida.

Puedes usar un coladero, una licuadora, o un molino para comida de bebé. Cuando crezca un poco, puedes usar un tenedor para machacar mi comida. También puedes comprar comida para bebé en frasco, pero es más cara.

Elige alimentos **saludables**. Los necesito para crecer bien. Ayúdame a aprender a comer diversos alimentos. Los siguientes son buenos para comenzar:

- **Cereal para bebé:** arroz, avena, cebada
- **Carnes:** de res, de pollo, de pavo
- **Verduras:** calabaza, chícharos, zanahoria, camote
- **Frutas:** puré de manzana, plátano, pera
- **Otros alimentos:** frijoles, yema de huevo, tofu, requesón, yogurt simple, arroz, fideos

Espera hasta que tenga un año de edad para darme leche de vaca o miel.

Dame comida simple.

No necesito azúcar, sal, especias, mantequilla, grasa o salsa. Si compras comida para bebé en frasco, elige verduras, frutas y carnes **simples**. Son mejores para mí que las cenas o postres preparados para bebé.



Obsérvame para reacciones alérgicas.

Si soy alérgico a algo, podrían salirme ronchas en la piel, darme gases o diarrea, o podría tener problemas para respirar. **No me des ya** ese alimento. Platícaselo al médico.

Dame solamente un alimento nuevo a la vez. Espera unos días antes de que pruebes con otro alimento nuevo. Tómate tu tiempo. De esa manera puedes ver si soy alérgico a algo.

Los alimentos que más a menudo dan alergias a los bebés son:

- leche de vaca
- clara de huevo
- trigo
- maíz
- leche de soya o tofu
- pescado u otros mariscos
- nueces



La mayoría de los bebés superan estas alergias cuando crecen.



Yo sé cuando tengo hambre.

Te lo voy a decir por cómo actúe. Dame de comer cuando te demuestre que tengo hambre. Abriré la boca y me interesará la comida.

Espera hasta que abra la boca antes de que trates de meter la comida. Espera hasta que esté listo para cada bocado.



Yo sé cuando estoy lleno.

Déjame comer hasta que te muestre que estoy lleno. Cuando volteo la cabeza, eso significa que ya terminé. ¡No me obligues a terminar mi comida o un biberón!

Dame comida variada.

Sigue dándome a probar nuevos alimentos, para que me gusten muchas comidas diferentes. Sigue intentando. Tal vez tengas que intentar con un alimento nuevo **unas 10 veces o más** hasta que decida que me gusta. Me gusta tocar y oler la comida antes de que esté listo para probarla.

Ten paciencia conmigo. Voy a estar sucio. Déjame tocar mi comida. Espera a que termine antes de limpiarme.