

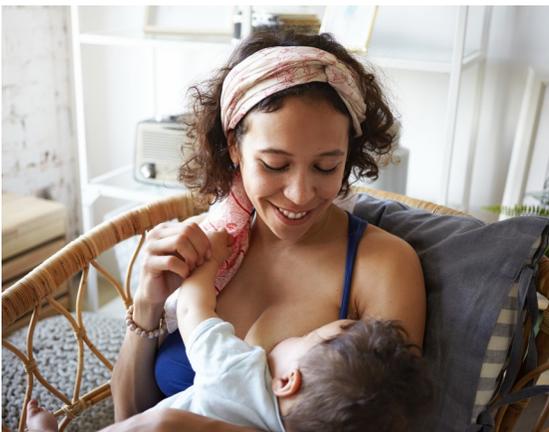
Cómo alimentar a tu bebé: del nacimiento a los 6 meses

La forma en que aprende a comer tu bebé es la forma en que comerá los años siguientes. Si permites que tu bebé coma cuando tiene hambre y deje de comer cuando está lleno, le estás ayudando a aprender a comer de forma saludable, y a crecer sano.



Cómo saber si tu bebé tiene hambre o está lleno:

Si tiene hambre , puede...	Si está lleno , puede...
<ul style="list-style-type: none">• Seguir llorando aunque lo levantes• Buscar el pecho• Abrir la boca grande cuando le des el biberón o el pecho• Mover la cabeza hacia el pecho o el biberón• Ponerse contento cuando le ofreces comida para bebé	<ul style="list-style-type: none">• Escupir la tetina cuando está lleno• Dejar de chupar• Verse relajado o empezar a quedarse dormido• Comer más lento• Cerrar la boca cuando le das el biberón



Sobrealimentar es darle de comer a tu bebé cuando ya no tiene hambre. **Sobrealimentar a tu bebé no lo hace más fuerte ni más saludable.** Puede hacer que tu hijo tenga mucho sobrepeso y otros problemas de salud, como diabetes.

Cuando veas que tu bebé parece estar lleno, deja de darle de comer. **Recuerda que un bebé puede sentirse lleno en solo 15 o 20 minutos.** Espera a ver señales de que tu bebé tiene hambre para empezar a darle de comer otra vez.

Que tu bebé comience a llorar no siempre quiere decir que tenga hambre. A veces solo significa que quiere que lo abrases y mimes.

Cómo alimentar a tu bebé: de los 6 a los 12 meses

A los 6 meses...

- Trata de empezar a darle comida para bebé. Dale de comer con una cuchara.
- Cuando tenga hambre, puede intentar **alcanzar la comida**. Cuando esté lleno, puede **jugar con la comida o botarla**.



Entre los 9 y los 12 meses...

- Tu bebé tal vez pueda **sujetar la tacita de bebé (sippy cup) y la cuchara** sin ayuda. Los bebés necesitan practicar mucho para aprender a hacer esto. Puedes dejar que tenga una cuchara para jugar y aprender, mientras le das de comer con otra cuchara.

Cosas que no debes hacer:

- **No lo fuerces ni retengas la comida.** Tu bebé comerá la cantidad que desee y a la velocidad que sea mejor para él.
- **No le des de comer cuando esté totalmente dormido.** Tócale las mejillas o los dedos de los pies para despertar al bebé cuando es pequeño, antes de darle de comer. Desde los 6 meses, ya no necesitas despertar a tu hijo para darle de comer.
- **Usa solo una cuchara para darle alimentos sólidos.** No es seguro poner comida en el biberón, ya que el bebé puede ahogarse.



Si tienes más preguntas, ¡habla con tu nutricionista de CHN!