








	Recien nacido - Un mes de nacido	Dos - Tres Meses de nacido
Como Yo Necesito Comer... 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna cada 1 ½ - 3 horas ó fórmula para bebés con hierro de 2-4 onzas cada 3-4 horas. • Yo puedo tomar más ó puedo tomar menos; dejame, cuánta y cuando tomarla. Yo no necesito agua extra 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna cada 2-4 horas ó 6-7 onzas de formula fortificaron con hierro cada 4-6 horas. • Yo no necesito cereal añadido en mi botella por que puede causarme alergia a la comida y tiende a engordarme de más.
Aquí Está Lo Que Necesito De Tí...	<ul style="list-style-type: none"> • Ser sujetado ó cargado lo más que puedas. Yo llorare menos cuando este más grandecito, si tu me sujetas ó me cargas mucho ahora. • Sujétame ó cargame mientras estoy comiendo, no aguantes ó sujetes la botella con frisas, sábanas ó algún objeto. Yo necesito que tú me cargues; si no lo haces, ipuedo ahogarme ! • Abrázame, sujétame, háblame, cantatne canciones. Demuéstrame que me quieres, y yo aprenderé a querer a otros con tu buen ejemplo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ser tocado suavemente cuando estoy despierto. • Mucho contacto a los ojos, - especialmente cuando tome leche materna. • Me gusta esdlchar tu voz.
Lo Qué Puedo Ver... 	<ul style="list-style-type: none"> • Claridad y siluetas oscuras. • Objetos de 8 pulgadas de distancia. • Me gusta mirar los rostros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetos que yo puedo seguir con mis ojos. • Todo, aunque aveces mis ojitos se cruzan
Lo Qué Puedo Escuchar... 	<ul style="list-style-type: none"> • Me encanta el sonido de tuvoz. Yo reconozco tu voz desde que estaba en tu vientre. • El sonido de campahas y maracas. • Me gustan las voces suaves y claras más que las voces bajas y profundas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yo puedo distinguir la diferencia entre las voces de las personas y otros sonidos. • Juguetes con sonidos, son intevsantes para mí.
Lo Qué Tu Puedes Hacer Para Hacerme Sentir Bien...	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenme seco. • Mantenme caliente. • Abrázame. • Cárgame cuando lllore - No te preocupes por mimarme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Házmee muecas, así puedo aprender a imitarte. • Acuéstame ó ponme boca abajo para jugar, así pondré mi cuello más fuerte. • Sientame en mi asiento de infante cerca de tí para mirarte trabajar. • Abrazame • Sonría conmigo
Cosas Buenas Para Saber Acerca De Mí... 	<ul style="list-style-type: none"> • Míentras duermo, acuéstame de boca arriba. • Usualmente, cambias mi pañal 1 - 4 veces al dia. • Me sentiré mejor y usualmente pararé de llorar si me cargas. • Yo necesito alimentarme 2 veces durante la noche y 5 ó 6 veces durante el dia. • Casi siempre duermo. • My hora de dormir, de comer y de llorar, no es siempre la misma de todos los dias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo sujetarime con mis codos cuando estoy boca abajo. • Puedo sentarme si me sujetas la espalda • Cuando oigo ruidos, muevo mi cabeza ed busca; a ver de donde proviene el ruido. • Si tú estas cerca, trataré de llamar tu atención sonriendo ó tratando de hablar. • Yo puedo sonreir mucho. • Estoy acostumbRANDOME más a mi hora de dormir, comer y de estar despierto.
Cómo Mantenerme Seguro... 	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo caerme de sobre una mesa, de mostradores, asientos, y camas. Si tu mantienes tu mano sobre mi estómago evitarás que me caiga. • Puedo quemarme si me pones en un baño de agua caliente. • Ruidos altos (gritos) me asustan. • Si me llevas a pasear en el carro, asegurate que tengo mi propio asiento para el carro (asiento para bebés). 	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo caerme de mesas y camas y puedo rodarme ó virarme de lado ami espalda. Estar pendiente de mi. • Poner mi asiento en una superficie baja y firme. • Ruidos altos y persona gritando me enojan. • No cubras mi rostro con sábanas • Ponme un sombrero cuando salgamos fuera de la casa. Soy muy sensitivo a la temperatura.
Buenas Cosas Para Tener Alrededor...	<ul style="list-style-type: none"> • Una silla mecedora nos ayudará mi ya tí a calmarnos cuando yo este llorando. • Un chupón; por que me ayudará a calmarme ya que no siempre estoy con hambre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maraquitas. • Carrusel de cuna con colores llamativos. • Todavía me gusta la silla mecedora.
Lo Qué Necesito...	<ul style="list-style-type: none"> • Mi primera cacuna en contra de la Hepatitis B, en caso de que no la haya recibido el hospital cuando naci. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mis vacunas de los dos meses.

QUERIDO PAPÁ Y MAMÁ,

Aquí esta lo que necesito comer desde el nacimiento a los 3 meses de nacido.

EL NACIMIENTO A 3 MESES

Cuándo Alimento:	Que Dar Para Alimentar:	PADRES ALERTA!!!
<p>No te preocupe por ponerme en horario para darme la botella ó el biberón.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Aliménteme cuando tenga hambre. Aprende mi "lloriqueo de hambre." Mi estomago es pequeno, pero mi necesidad de energia es alta. Necesito comer pequenas cantidades a menudo. Si duermo más de 4 horas, despiértame para comer - especialmente la primera semana.  <ul style="list-style-type: none"> Muchos bebés empiezan a dormir toda la noche cuando tienen 6-8 semanas de nacido. 	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna ó fórmula con hierro calma mis necesidades hasta los cuatro meses de nacido. Leche materna ó fórmula con hierro será mi primera comida. Cada uno tiene sus ventajas: La leche materna ayuda a reducir el riesgo de enfermedades y alergias. Viene lisa para darle al niño y no tiene que ser calentada. La leche en botella hace posible que todos puedan alimentarme. Sacarme los gases mientras me alimentas y al final de alimentarme. <p style="text-align: center;">La Leche Materna es le Mejor.</p> <p>Cualquiera de las dos (la leche materna ó la leche en botella) me ayudará a crecer. Escoge el mejor tipo de alimentación para mi y para tí.</p> <p>Espera hasta que yo tenga 4 - 6 meses de nacido para darme cereal u otras comidas, por que entonces:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mi estómago esta listo para digerir otras comidas. Puede que me enferme y no pueda digerir comidas, si no esperas a 4-6 meses. No muchas alergias se pueden desarrollar, si tu esperas. Ya para esa edad puedo controlar los musculos de mi lengua para comer con cuchara. Ya para esa edad yo puedo sentarme y sujetar mi cabeza derecha. 	<p style="text-align: center;"><u>NITRATOS</u> (guimicos)</p> <p>Muchas de las (aguas de pozo) que tomamos tienen un alto nivel de nitratos, los cuales me pueden enfermar. Dile al departamento de Salud que examine el agua para ver si hay nitratos. Si el nivel de nitratos es alto, entonces tienes que usar el agua de frasco para mí, hasta que yo tenga 1 año de edad.</p> <p style="text-align: center;"><u>FLUORURO</u></p> <p>Aprende si tu agua tiene suficiente flururo. Preguntale al departamento de agua, si el agua contiene la cantidad correcta de fluoruro—una parte por millon (PPM). El agua de la curdad de Detroit tiene suficiente fluoruro. Si usted consume agua de poza, hagala examinar por fluoruro . Si usas las botellas de agua, descubre cuanto fluoruro contienen. Algunas no tienen fluoruro.</p> <p>Si tu agua no tiene PPM (una parte de fluoruro), pregúntale a tu medico ó tu dentista la prescripcion cuando tengas tu primer diente ó cuando el bebe tenga 6 meses de edad.</p> <p style="text-align: center;"><u>MIEL</u></p> <p>La miel <u>no</u> debe ser dada a los bebés. Contiene un gérmen que me puede enfermar con botulismo infantil!</p> <p style="text-align: center;"><u>AGUA</u></p> <p>Yo no necesito agua extra, a menos que tenga una pérdida de agua por llorar ó sudar, etc. El limite de agua es de 2 a 4 onzas diarias. Mucha agua puede ser dañina.</p>

Edad de Bebé	Onzas de Alimentar	Número de Alimentacion	Totale de onzas por Día
0-4 semanas	3-4	6-8	18-24
1 mes	4-5	5-6	20-30
2 meses	5-6	5	25-30
3 meses	6-7	4-5	24-35

La Oakland County Health Division no negará la participación en sus programas basados en la raza, sexo, religión, edad ó invalidez. El estado y los requisitos de elegibilidad federales aplican los programas con toda seguridad.



Department of Health & Human Services
oakgov.com/health