









QUERIDO PAPÁ Y MAMÁ,

Aquí esta lo que necesito comer de 4 a 6 meses.

4-6 MESES

	Cuatro - Cinco Meses de Nacido	Cinco - Seis Meses
TEMPRANO EN LA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna ó 7-8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> •
DESAYUNO 	<ul style="list-style-type: none"> • Una cucharada de cereal para bebés, diovelta en leche materna ó en fórmula. • Leche materna 7-8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 cucharas de cereal para bebés (drovelta en fórmula ó leche materna) • Leche materna ó 7-8 onzas de fórmula con hierro.
MEDIA MAÑANA Ó MEDIODIA		<ul style="list-style-type: none"> • Introducier 1-2 onzas de jugo de frutas en una vaso para bebés. • Ofrecer al bebé una tostada, espaiul para bebés si ya estan creciendo lod dientes.
ALMUERZO 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna ó 7-8 onzas de fórmula con hierra 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-3 cucharadas de vegetales molidos (etapas) • Leche del seno ó 7-8 onzas de fórmula con hierro.
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Una - dos cucharadas de cereal selo para bebés (hecho con fórmula ó leche materna) • Leche materna ó 7-8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 cucharas de cereal para bebés (hecho con fórmula ó leche materna). • 1-3 cucharas de verfuras molidos • 1-3 cucharas de fruta colado (etapa 1). • Leche materna ó 7-8 onzas de fórmula con hierro.
HORA DE DORMIR 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna ó 7-8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna ó 7-8 onzas de fórmula con hierro.

Edad de Bebé	Onzas por Alimentar	Número de Alimentos	Total de Onzas
4 Meses	7-8	4-5	28-40
5 Meses	7-8	4-5	28-40
6 Meses	7-8	3-4	28-32

Cuatro - Cinco - Seis Meses	
<p>COMO NECESITO COMER...</p> 	<p>Sentarme derecho en una silla alta o el asiento del carro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todavía me gusta ser cargado a la hora de tomar leche. <p>Cereal Para Bebés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empezar con el cereal de arroz, primero, luego el de trigo, luego cereals mixtos. Aliménteme con una cuchara. Aumenta la cantidad mientras yo vaya creciendo. <p>Vegetales y Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empiece a 5-6 meses. Empezar con vegetales molidos y así no desarrollaré un gusto por las comidas dulces. • Aumentar la cantidad mientras yo vaya creciendo. Sólo alimentarme con una nueva comida a la vez. Si tengo un problema, puede que sea la nueva comida. No me la des por unas cuantas semanas; y luego trata otra vez. <p>Jugo de frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empezar a los 5 meses. Dar me mi jugo en un vaso para yo aprender a tomar del vaso. <p>Tostachas secas ó panecillos para el crecimiento de mis dientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empezar a los un 5-6 meses. No más de 1-2 por día. Dejame comer por mí mismo para aprender cómo hacerlo. Los sólidos son importantes para desarrollar los músculos de masticar y hablar. Comer estas nuevas comidas me ayuda a aprender a masticar y mover mi lengua. Me ayuda a estar listo para hablar, también.
<p>COMO YO DUERMO...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Yo duermo 10-12 horas por noche. • Puedo ser que yo necesite dormir durante el día (2-3 descansos) (1-4 horas) • Puede ser que aun me despierte por la noche.
<p>TU PUEDES AYUDARME A SENTIRME BIEN ACERCA DE MI MISMO...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Distrayendo en lugar de decirme "no". • Ser consistente. Dime lo que quieres, y no lo que no quieres. • Nunca dejarme sólo por largos periodos de tiempo. Yo, probablemente me aburriré y aprendere a llorar solo para llamar tu atención.
<p>LO QUÉ PUEDO HACER...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo sentarme por mí mismo...aunque me puedo caer fácilmente. • Yo empiezo a sujetar mi propia botella . • Puedo voltearme. • Yo pongo todo en mi boca. • Me gusta mirar al espejo. • Mis dientes pueden empezar a crecer
<p>CÓMO TU PUEDES AYUDARME A CRECER...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Juega "patty-cake" y "peek-a-boo" conmigo. • Dame tiempo para jugar yo solito. • Juguetes duros y blandos (de distintos colores) me interesan. • Hablame cuando me cargues, me alimentes, me bañes y me cambies el pañal.
<p>CÓMO MANTENERME SEGURO...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Es tiempo de empezar a poner cosas fuera de mi alcance. Yo pongo todo en mi boca y puedo ahogarme fácilmente. • Puedo caerme o rodarme de mesas, sillas y asientos. • Baje un poco el colohón de mi cuna y no me caere. • Guarda medicinas y limpiadores y maquillaje fuera de mi alcance. • Ponme mis vacunas de 4-5 meses acuerdate de que estoy pequeño y tengo mas chances de enfermarme.

La Oakland County Health División no negará la participación en sus programas basados en la raza, sexo, religión, origen nacional, 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