

Pronto el niño puede comenzar a alimentarse por medio de sus dedos o cucharas, y debería ser capaz de beber de una taza. En cuanto va disminuyendo la tasa de crecimiento hace pase los años, el apetito del niño puede disminuirse y puede hacerse selectivo.

En todas partes de la vida de su niño, evite alimentar cantidades grandes de postres dulces, refrescos, bebidas condimentadas de fruta, cereales azucarados, patatas fritas o dulces.

El mayor riesgo de la alimentación de niño es el ahogo. Evite el alimento en el cual los niños puedan ahogarse como las zanahorias, cacahuets, uvas enteras, carnes correosas, palomitas de maíz, perros calientes, chicle, o dulces duros.

¡Con su atención y cuidado, su niño crecerá un niño feliz y saludable!



Recursos & Referencias

www.keepkidshealthy.com

www.babycenter.com

<http://lpch.org/DiseaseHealthInfo/HealthLibrary/newborn/nfantfed.html>

<http://www.fda.gov/cdrh/breastpumps/>

<http://www.yourbabytoday.com>



Al-Shifa Clinic

Correo Electrónico:

alshifa@u.washington.edu

Sitio: <http://students.washington.edu/alshifa>

Alimentación Infantil

Nutrición para su recién nacido



Es muy importante practicar la alimentación apropiada y saludable para su niño durante el primer año de vida. Esto es porque más crecimiento ocurre durante este tiempo que cualquier otro tiempo en la vida del bebé. Durante los primeros meses, leche de pecho o fórmula proveen todas las necesidades del bebé; sin embargo, cuando ella o él crecen, una variedad de alimentos saludables en el tiempo apropiado es muy importante para el desarrollo. Además, el comienzo de un hábito de comida buena en este tiempo de la vida es muy importante para el ajuste de un modelo de comida sana para más tarde en la vida. Recuerde, los bebés siempre deberían ser alimentados en una posición derecha.

Alimentación Apropriada de Edad

Nacimiento a Dos Meses:

Durante este tiempo, toda la nutrición que el bebé necesita se puede satisfacer por medio de la leche de pecho o cualquier fórmula infantil fortificada con hierro. No hay ninguna necesidad de agua suplementaria, jugo o cereal en este tiempo. El bebé debería estar en un régimen rutinario y debe beber 5-6 onzas de leche de pecho o fórmula cada 3-4 horas. Es importante evitar fórmulas bajo en el hierro, a menos que sea dirigido por su médico, porque el hierro es necesario para un niño para crecer correctamente. Las fórmulas bajo en hierro pueden causar la anemia de deficiencia de hierro en niños. Algunas personas piensan que las formulas fortificadas con hierro causa el estreñimiento y otros problemas digestivos para niños, pero de hecho no es la verdad. No cambie la fórmula si su niño tiene estreñimiento. En cambio, consulte a su médico.

Cuatro Meses:

En esta edad, leche de pecho o fórmula es todavía el único alimento que el bebé necesita. Ella o él deberían tomar 5-6 onzas 4-6 veces diario. Éste es también un tiempo bueno para comenzar a introducir comidas sólidas para niños. El cereal es el primer alimento sólido que usted debería darle a su bebé; usted puede mezclarlo con leche de pecho, fórmula u agua. Éste debería ser dado con una cuchara no una botella. Al principio, alimente a su bebé con un cucharón de cereal de arroz fortificado con hierro en una alimentación y despacio aumente la cantidad a 3-4 cucharones dos veces diarios.

Esto es también un bien tiempo para reducir alimentaciones de la noche. Si su bebé no ha dejado esto, lentamente reduzca la cantidad en la botella cada noche.



Seis Meses:

Siga dando 4-5 alimentaciones de leche de pecho o fórmula y 4 cucharones de cereal fortificado con hierro cada día. Usted puede comenzar a darle verduras bien cocinadas y pureadas o comidas para niños de tiendas. Al principio empiece con 1 cucharón de verduras suaves como guisantes, squash o zanahorias, y luego gradualmente aumenta a 4-5 cucharones uno o dos veces diarios. Las frutas se pueden incluir aproximadamente un mes después del principio de verduras. Empieza con 1 cucharón y aumenta a 4-5 cucharones uno o dos veces diarios.

Usted puede usar frutas peladas, cocinadas, o conservas que han sido mezcladas o estiradas y embaladas en jarabe ligero o agua. Además, usted puede comenzar a ofrecer 4-6 onzas de jugos de fruta del 100%.

Intenta de preparar fórmula impulsada o concentrada con agua del grifo fluorizada. De sólo ser embotellado, el agua filtrada o la fórmula lista a comer son usadas, considera un suplemento de fluoruro.

Nueve Meses:

En esta edad, mientras dando 3-4 alimentaciones de leche de pecho o fórmula, 4 o más cucharones de cereal, verduras y frutas uno o varios tiempos diarios, usted puede comenzar a dar la comida más rica en proteína. Éstos incluyen bien cocinado, estirado o carnes pureados como pollo, carne de vaca, pavo, ternera, cordero, pescado deshuesado o hígado, queso suave, mantequilla de maní, o yema (ningunos blancos del huevo porque esto puede causar reacciones alérgicas). La comida de mesa suave y la comida de dedo se pueden dar en esta edad también. Nunca se deberían dar cuando un niño es desatendido.

Doce Meses:

Usted puede dar a su bebé ahora la leche entera homogeneizada de la vaca. No use el 2 %, la grasa baja, o la leche desnatada hasta que su niño tenga dos a tres años. La comida del bebé debería comenzar ahora a parecerse al resto de la familia. Tres comidas y dos bocadillos cada día es lo mejor. Trate de limitar productos lácteos con aproximadamente 16-24 onzas y jugo a 4-6 onzas diario, y acuérdesse de ofrecer la variedad de la comida para fomentar hábitos de comida saludables más tarde en la vida.