

# Ahora puedo

¡Estoy creciendo tan rápido! Tengo entre 4 y 6 meses. Ahora que puedo sostener la cabeza y sentarme sin apoyo, estoy listo para probar algunas cosas nuevas.

# SENTARME CON AYUDA



**No pongas comida en el biberón, podría atragantarme.**

**Espera hasta que cumpla 8 meses antes de darme alimentos con trigo.**



**Me estoy preparando para probar alimentos sólidos, quizás empiece a:**

- Sentarme bien con tu ayuda
- Darme vuelta
- Levantarme con las manos mientras estoy acostado boca abajo
- Llevarme los objetos o juguetes a la boca
- Mantener comida en la boca y tragarla



**Quizás muestre interés en la comida que tienes en tu plato.**

Deja que me sienta con la familia durante las comidas. Me gusta jugar con los tazones, tazas y cucharas.

**Si estoy listo, puedo probar carnes hechas puré y cereales para bebés.**



**Preparándome para los alimentos sólidos:**

- Si piensas que estoy listo, prueba darme una cucharada de comida para bebés en un tazón pequeño. Deja que sostenga una cuchara. Observa si puedo meterme la comida en la boca con las manos o la cuchara.
- Mira para ver si escupo la comida. Si no puedo masticar o tragar la comida, quiere decir que no estoy listo. Por qué no lo intentamos de nuevo en una semana.
- Estoy preparándome para empezar a comer alimentos sólidos. Deja que juegue y me ensucie. No te preocupes si termino con más comida en el suelo que en la boca. Estoy aprendiendo.
- Espera 7 días para darme alimentos nuevos para ver si tengo alguna alergia alimenticia.
- No te apresures al darme comidas combinadas hasta que haya probado cada alimento por separado.



**Cuánto puedo comer por día:**

Amamántame cuando te lo pida, 6 o más veces por día. Sólo necesito leche materna hasta que cumpla 6 meses.

Si me estas dando fórmula, debo comer aproximadamente 6-8 oz. de 4 a 6 veces por día (26-39 oz. por día en total).

Si estoy listo para comer alimentos sólidos, comienza con 1-2 cucharadas por día de cereal de arroz simple, avena o cebada para bebés o de carne hecha puré.

Mi apetito aumentará a medida que crezca. Si parece que me quedé con hambre, puedes darme otra porción de carne o cereal o probar 1-2 cucharadas de vegetales o frutas hechas puré.