

9-12 Meses

Qué HACER:

- “Camine” con su bebé.
- Ruede una pelota hacia su bebé.
- Juegue con su bebé imitando lo que el bebé está haciendo.
- Haga un túnel de cajas o sillas y cobijas para gatear con su bebé.



ALIMENTANDO a su bebé

- Déle pecho primero.
- La comida debe ser una actividad social, no una tarea – evite decir que “no”.
- El bebé se va a ensuciar –muchas veces va a necesitar un baño.
- Permita que el bebé pare cuando desea – no insista que termine todo y “limpie el plato”.



4

Para más información de la coalición de la lactancia del condado de Solano:
www.solanocounty.com/breastfeeding o llame al 784-2200

El Primer Año de Su Bebé De Vida Activo y Saludable Alimentación

0-3 Meses

Qué HACER:

- Use a su bebé como “pesas”.
- Haga caminatas con su bebé en un rebozo para mantener sus manos libres.
- Cuando su bebé está “boca abajo para jugar” acuéstese al lado del bebé y:
 - Levante sus piernas
 - Haga flexiones
 - Acuéstese y vuelva a la posición sentada



ALIMENTANDO a su bebé

- Déle pecho a su bebé cuando dé señales de que tiene hambre (chupando, su mano, haciendo sonidos o movimientos de la boca como si chupara).



- PARE de darle de comer al bebé cuando él mismo ya no demuestra interés.

1

3-6 Meses

Qué HACER:

- Baile con su bebé.
- Ponga al bebé en un carrito y camine.
- Siente al bebé en su pie y juegue “caballito” (levantando la pierna).
- Acuéstese boca arriba y levante al bebé sobre su cabeza.



ALIMENTANDO a su bebé

- Siga las señales de su bebé – si tiene algunos días que quiere comer más frecuentemente, déle más pecho! Su producción aumentará.
- En vez de darle comidas para “calmar” al bebé – juegue con el/ella!

6-9 Meses

Qué HACER:

- Gateen juntos.
- Haga una montaña con almohadas y súbase encima con su bebé.
- Lleve el bebé al parque y juegue juntos en los columpios.



ALIMENTANDO a su bebé

- Dé pecho primero.
- Comience los sólidos lentamente, uno nuevo cada semana.
- Ofrezca el jugo o el agua en una taza, no en un biberón.
- Mezcle el jugo con agua y no le dé más de 4 onzas diarias.

