

Transición a Comida Sólida

¿Cuándo Esta Listo el Bebé Para Comida Sólida?

La mayoría de los bebés están listos para probar la comida sólida a los 6 meses. Algunos bebés están listos a los 4 meses o tan tarde como los 7 meses, pero sabrás cuando están listos porque ellos van a:

- Sentarse derecho sin soporte
- Agarrar y sostener objetos
- Poner objetos en su boca

A veces las actividades de los bebés nos hacen pensar que están listos para la comida sólida más temprano – estos son “señales falsas.” Estas señales pueden ser parte del desarrollo del bebé, pero no son señales para empezar de dar de comer comida sólida.

Señales Falsas:

- Viendo a otros comiendo
- Levantándose por la noche
- Lento en ganar el peso
- Chasquido de labios
- No irse a dormir durante el amamantamiento o comer de botella

¿Cómo Empieza a Dar de Comer La Comida Sólida?

- Continúa el amamantamiento y/o fórmula fortificada con hierro; ofrezca sus primeros bocados entre el amamantamiento o botellas.
- Él bebé empieza con estar junto a la familia a la hora de comer. Deje las pantallas apagadas para que él bebé puede disfrutar a la familia y de la comida.
- Al principio, este proceso es más sobre explorando alimentos. No te preocupes si él bebe no come mucho al principio.
- Use bocados pequeños y alimentos blandos para empezar.
- **Deje que él bebé se da de comer a sí mismo – deje que él/ella decide cuanto quiere comer y que tal rápido.**
- Ofrezca agua con la comida sólida cuando su bebe tiene 6 o más meses – ofrézcalo en una taza de entrenamiento.

¿Cómo Continuar?

- Ofrezca un alimento nuevo cada otro día. Haz que los alimentos sean diferentes colores, texturas, olores o añada hierbas.
- Ofrezca alimentos que fueron escupidos otros días; recuerde que sabores nuevos pueden tomar 5-13 intentos antes de que él bebé le guste.
- Mueve el bebé gradualmente de la taza de entrenamiento a una taza regular por la edad de 12-18 meses.



¿Donde?

- Junto a la mesa en una sillita alta para el bebé o un asiento elevador. Pero recuerde, un desorden es de esperar.
- Que él bebé explore es muy bueno para su desarrollo pero no para el piso con alfombra. Pon una toalla o una cortina de la ducha en el piso.

¿Que dar de comer?

- Vegetales blandas y cocidas – zanahorias, broccoli (suficientemente blandas para que sean suaves, pero tanto que se desmigán).
- Vegetales asados y pelados – papas, camotes y zanahorias.
- Frutas fresca y madura – pera, plátano, mango, melón y aguacate.
- Carne y pescado – evite trozos grandes, pero haz que sea fácil para que él bebé lo agarre y mastique. Típicamente un bebe chupa la carne y escupe el resto hasta que sean mayor de edad y pueden masticar mejor.
- Frijoles – enjuague frijoles suaves y puré con un tenedor hasta que no hay trozos grandes.

¿Qué Hay de Asfixia?

- Es importante saber que la asfixia es diferente al atragantar. Atragantarse es una reacción normal del bebé previniendo que el alimento no se mueve demasiado atrás en la garganta.
- Asfixia es cuando el alimento obstruye la vía respiratoria del bebé y él bebé se empieza a ver en pánico, no está haciendo ruido o posiblemente se esté poniendo azul.
- Para prevenir o responder a la asfixia, este seguro que:
 - Él bebé siempre está sentándose y no apoyándose cuando están comiendo.
 - Alimentos sean suaves y en trozos pequeños
 - Si él bebe se asfixia, sigues las prácticas de RCP para bebés.

¿Quiere más información? Ve a nuestra aplicación móvil al PMP.ohioaap.org