

## Feeding Your Baby in the First Year

Breast milk is the best food for your baby! Breast milk provides the right mix of nutrients your baby needs to grow and develop. If you are away from your baby, you can provide your baby with expressed breast milk. This ensures your baby receives the best nutrition possible. When breast milk is not available, iron-fortified infant formula is an appropriate alternative for your infant's first year of life. Here are a few tips on what to feed your baby during the first year of life.

### Birth - 4 month old baby



- Breastfeed whenever your baby desires, or every 2-3 hours.
- If formula feeding, provide iron-fortified infant formula. Your child's health care provider can help you determine how much infant formula to feed your baby.
- Never feed sweetened beverages, cow's milk, juice, cereal, sweetened gelatin or other foods to your baby in a bottle. Sweetened beverages include: water sweetened with sugar or honey, soda, sweetened iced tea, fruit drinks, punches, or ades, or other sweetened drinks.

### 4 - 6 month old baby



- Continue providing breast milk whenever your baby desires, or 5 feedings per day.
- If formula feeding, continue to provide iron-fortified infant formula. Your child's health care provider can help you determine how much infant formula to feed your baby.
- At this age, your child's health care provider is able to tell you if your baby is developmentally ready to try infant foods.
- It is important to only introduce one new, single ingredient food to your baby every 5 days. Be sure to watch your baby for signs of a reaction, such as rash, wheezing, or diarrhea after feeding a new food.
- If your child's health care provider recommends introducing solid foods, small amounts of infant foods, (1-2 Tb of each food per day), is all your baby needs. Introduce iron-fortified infant cereals, plain strained or pureed cooked vegetables, fruits, and protein-rich foods such as meats, egg yolk, and legumes.
- Your child's health care provider may recommend feeding your baby a small amount of sterile water (4 to 8 ounces per day) in a cup when foods rich in protein are introduced. Check with your child's health care provider concerning your baby's water needs.

### 6 - 8 month old baby



- Continue providing breast milk whenever your baby desires, or 3-5 feedings per day.
- If formula feeding, continue to provide iron-fortified infant formula. Your child's health care provider can help you determine how much infant formula to feed your baby.
- At this age, most infants are developmentally ready to try infant foods.
- It is important to only introduce one new, single ingredient food to your baby every 5 days. Be sure to watch your baby for signs of a reaction, such as rash, wheezing, or diarrhea after feeding a new food.
- Introduce iron-fortified infant cereals (4-6 Tb per day), plain strained or pureed cooked vegetables (3-4 Tb per day), fruits (3-4 Tb per day), and protein-rich foods such as meats, egg yolk, and legumes (1-2 Tb per day).
- Your child's health care provider may recommend feeding your baby a small amount of sterile water (4 to 8 ounces per day) in a cup when foods rich in protein are introduced. Check with your child's health care provider concerning your baby's water needs.

### 8 - 12 month old baby



- Continue providing breast milk whenever your baby desires, approximately 3-4 feedings per day.
- If formula feeding, continue to provide iron-fortified infant formula. Your child's health care provider can help you determine how much infant formula to feed your baby.
- Provide your baby with iron-fortified infant cereals or hot cereals (4-6 Tb per day), plain pureed, mashed or chopped cooked vegetables (3-4 Tb per day) and fruits (3-4 Tb per day), and pureed or chopped lean meat, poultry, fish, egg yolk, cheese, yogurt, or mashed legumes (1-3 Tb per day).
- Your child's health care provider may recommend feeding your baby a small amount of sterile water (4 to 8 ounces per day) in a cup when foods rich in protein are introduced. Check with your child's health care provider concerning your baby's water needs.

## Alimentación del bebé durante el primer año

¡La leche materna es el mejor alimento para su bebé! La leche materna proporciona la combinación de nutrientes adecuada que su bebé necesita para crecer y desarrollarse. Si usted y su bebé no se encuentran en el mismo lugar, puede alimentar a su bebé con leche materna previamente extraída. Esto asegura que su bebé reciba la mejor nutrición. Cuando no hay leche materna disponible, la fórmula para bebés fortificada con hierro es la alternativa adecuada durante el primer año de vida de su bebé. A continuación se encuentran algunos consejos para alimentar a su bebé durante el primer año de vida.

### Nacimiento - 4 meses:



- Alimente a su bebé siempre que lo requiera o cada 2 o 3 horas.
- Si lo alimenta con fórmula, que sea fórmula para bebés fortificada con hierro. El médico de su bebé puede ayudarlo a determinar la cantidad de fórmula para bebés que su hijo necesita.
- Nunca alimente a su bebé con bebidas endulzadas, leche de vaca, jugo, gelatina endulzada u otros alimentos en una mamadera. Entre las bebidas endulzadas se incluyen: agua endulzada con azúcar o miel, gaseosas, té helado endulzado, bebidas frutales, ponches u otras bebidas endulzadas.

### 4-6 meses:



- Continúe alimentando a su bebé con leche materna siempre que lo requiera o 5 veces por día.
- Si lo alimenta con fórmula, continúe alimentándolo con fórmula para bebés fortificada con hierro. El médico de su bebé puede ayudarlo a determinar la cantidad de fórmula para bebés que su hijo necesite.
- A esta edad, el médico puede decirle si su bebé está lo suficientemente desarrollado para probar alimentos para bebés.
- Es importante que su bebé incorpore solo un alimento nuevo cada 5 días. Asegúrese de observar a su bebé para detectar signos de una reacción como sarpullido, respiración dificultosa o diarrea luego de haber incorporado un alimento nuevo.
- Si el médico de su hijo recomienda incorporar alimentos sólidos, todo lo que su bebé necesita son pequeñas cantidades de alimento para bebés (12 cucharadas de comida por día). Incorpore cereales para bebés fortificados con hierro, purés de vegetales cocidos, frutas y alimentos ricos en proteínas como carne, yema de huevo y legumbres.
- El médico de su bebé puede recomendarle que cuando alimente a su bebé con alimentos ricos en proteínas, le suministre una pequeña cantidad de agua esterilizada (de 100 a 250 centímetros cúbicos por día). Consulte con el médico de su bebé la cantidad de agua que su hijo necesita.

### 6-8 meses:



- Continúe alimentando a su bebé con leche materna siempre que lo requiera o de 3 a 5 veces por día.
- Si lo alimenta con fórmula, continúe alimentándolo con fórmula para bebés fortificada con hierro. El médico de su bebé puede ayudarlo a determinar la cantidad de fórmula para bebés que su hijo necesite.
- A esta edad, la mayoría de los bebés están lo suficientemente desarrollados para probar alimento para bebés.
- Es importante que su bebé incorpore solo un alimento nuevo cada 5 días. Asegúrese de observar a su bebé para detectar signos de una reacción como sarpullido, respiración dificultosa o diarrea luego de haber incorporado un alimento nuevo.
- Incorpore cereales para bebés fortificados con hierro (de 4 a 6 cucharadas por día), purés de vegetales cocidos (de 3 a 4 cucharadas por día), frutas (de 3 a 4 cucharadas por día) y alimentos ricos en proteínas como carne, yema de huevo y legumbres (de 1 a 2 cucharadas por día).
- El médico de su bebé puede recomendarle que cuando alimente a su bebé con alimentos ricos en proteínas, le suministre una pequeña cantidad de agua esterilizada (de 100 a 250 centímetros cúbicos por día). Consulte con el médico de su bebé la cantidad de agua que su hijo necesita.

### 8-12 meses:



- Continúe alimentando a su bebé con leche materna siempre que lo requiera o aproximadamente de 3 a 4 veces por día.
- Si lo alimenta con fórmula, continúe alimentándolo con fórmula para bebés fortificada con hierro. El médico de su bebé puede ayudarlo a determinar la cantidad de fórmula para bebés que su hijo necesite.
- Alimente a su bebé con cereales para bebés fortificado con hierro o cereales calientes (de 4 a 6 cucharadas por día), vegetales cocidos en puré o cortados (de 3 a 4 cucharadas por día) frutas (de 3 a 4 cucharadas por día) y carne magra pisada o cortada de vaca, pollo o pescado; yema de huevo; queso; yogurt o legumbres pisadas (de 1 a 3 cucharadas por día).
- El médico de su bebé puede recomendarle que cuando alimente a su bebé con alimentos ricos en proteínas, le suministre una pequeña cantidad de agua esterilizada (de 100 a 250 centímetros cúbicos por día). Consulte con el médico de su bebé la cantidad de agua que su hijo necesita.