



Las 10 mejores maneras de criar bebés sanos y fuertes

1. Sostenga al bebé cuando le dé de comer.
2. Amamante o alimente con fórmula reforzada de hierro al bebé durante el primer año.
3. Espere 4-6 meses antes de dar comida sólida.
4. Espere 3 días después de introducir cada comida nueva para comprobar si causa alergia.
5. Déle de beber en taza a los 5 meses.
6. Cuídese y así podrá cuidar mejor a su bebé.
7. Léale un cuento antes de dormir.
8. No ponga comida hecha puré en el biberón—es posible que se atragante.
9. Póngale todas las vacunas en el momento indicado. Consulte a su doctor.
10. Déle mucho cariño—estos son momentos que los dos recordarán toda la vida.

Creado por el Programa WIC de Massachusetts y Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reimpreso con permiso. ~ Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos.

Para presentar una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).