

# STARTING FOODS

By about 6 months of age, babies can sit with support, keep a steady head and neck, and open their mouth for an approaching spoon and swallow, rather than push food back onto their chin with their tongue. When your baby can do these things, it's time for solid foods. Don't be in a hurry. Solid foods do not help babies sleep all night.

## FEEDING INFANT CEREAL

- Start with 1 tablespoon of dry iron-fortified single grain cereal mixed with warmed expressed breastmilk or formula until very thin. As your baby gets used to the cereal, make it thicker.
- Feed cereal from a spoon. This helps your baby learn how to swallow food instead of sucking. Do not feed cereal in a bottle because your baby may choke or get too little breastmilk or formula, which could lead to malnutrition.

## FEEDING OTHER FOODS

- Research does not support introducing foods in any particular order. It is recommended to offer single ingredient foods first and allow 3 to 5 days between foods to observe for possible allergic reactions.
- Mash or strain table foods or buy baby foods.
- Try new foods many times. Some babies need to be offered a food 15 to 20 times before they accept it!
- Breastfed babies over 6 months old need a regular source of iron, such as infant cereal and infant meats. Check with your doctor about iron drops.
- Healthy infants do not need extra water in the first 6 months of life. After 6 months of age and the introduction of solid foods, babies should start getting used to the taste of small amounts of plain water. Using fluoridated drinking water (tap water or bottled water with fluoride added) is recommended to help prevent future tooth decay, or check with your baby's doctor about a fluoride supplement.
- Honey and foods made with honey (including honey graham crackers) can make babies very sick.
  - New research supported by the American Academy of Pediatrics (AAP) says there is no reason to delay introducing highly allergenic foods, like nuts (especially peanuts), egg whites and shellfish. The AAP recommends babies without allergic risk be introduced to those foods when developmentally ready. Talk with your baby's doctor about when and how to introduce these foods to your child.



## DRINKING FROM A CUP

Between 6 and 7 months of age, your baby can hold a cup. Offer small amounts of water, expressed breastmilk or formula in a cup. Infants under 12 months of age should not drink juice unless recommended by your doctor. Expect some spills while your baby learns.

## ENJOY FEEDING YOUR BABY

You and your baby will do best with regular meals and snacks. Feed your baby when your family eats. Some babies will eat more and some will eat less. Learn your baby's cues for hunger and respect your baby's signs of being full.

Your baby will enjoy the mealtime talk and you will be there to help when your baby gets tired or if they start to choke. Help your baby focus on eating by limiting distractions, such as turning off the TV.

## FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 515-281-6650, or visit <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> or [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).



This institution is an equal opportunity provider.

April 2023

# COMIENZO DE LOS ALIMENTOS

Alrededor de los 6 meses de edad, los bebés pueden sentarse con apoyo, mantener la cabeza y el cuello estables y abrir la boca cuando se le acerca una cuchara y tragar, en lugar de empujar la comida a su barbilla con la lengua. Cuando su bebé puede hacer estas cosas, es tiempo de introducir alimentos sólidos. No se apure. Los alimentos sólidos no ayudan a los bebés a dormir toda la noche.

## ALIMENTAR CEREAL A UN BEBÉ

- Empiece con 1 cucharada de cereal seco de un solo grano fortificado con hierro mezclado con leche materna recién extraída o fórmula tibia hasta que esté bien líquido. A medida que su bebé se acostumbre al cereal, prepárelo más espeso.
- Déle el cereal con una cuchara. Esto ayuda a que su bebé aprenda a tragar alimentos en lugar de succionar. No le dé el cereal en un biberón porque su bebé podría ahogarse o recibir muy poca leche materna o fórmula, lo que podría provocar desnutrición.

## OFRECER OTROS ALIMENTOS

- Las investigaciones no apoyan la introducción de alimentos en ningún orden en particular. Se recomienda ofrecer primero comidas de un único ingrediente y dejar pasar de 3 a 5 días entre un alimento y otro para observar posibles reacciones alérgicas.
- Haga un puré o cuele las comidas de mesa o compre comidas para bebé.
- Pruebe muchas veces los alimentos nuevos. ¡Algunos bebés necesitan que se les ofrezca un alimento 15 a 20 veces antes de que lo acepten!
- Los bebés alimentados a pecho de más de 6 meses de edad necesitan una fuente regular de hierro, como cereal para bebés o carnes para bebés. Consulte a su médico sobre gotas de hierro.
- Los bebés sanos no necesitan agua adicional durante los primeros 6 meses de vida. Después de los 6 meses de edad y la introducción de alimentos sólidos, los bebés deben comenzar a acostumbrarse al sabor de pequeñas cantidades de agua sola. Se recomienda usar agua potable fluorada (agua del grifo o embotellada con flúor agregado) para ayudar a prevenir futuras caries dentales, o consulte al médico de su bebé sobre un suplemento de flúor.
- La miel y los alimentos elaborados con miel (inclusive galletas graham con miel) pueden enfermar mucho a los bebés.
- Las nuevas investigaciones apoyadas por la Academia Americana de Pediatría (AAP) afirman que no existe ningún motivo para demorar la introducción de alimentos altamente alergénicos, tales como nueces (especialmente los cacahuates), claras de huevo y mariscos. La AAP recomienda que a los bebés sin riesgo de alergia se les presenten esos alimentos cuando estén listos desde el punto de vista del desarrollo. Hable con el médico de su bebé acerca de cuándo y cómo introducir estos alimentos a su hijo.



## BEBER DE UNA TAZA O VASO.

Entre los 6 y 7 meses de edad, su bebé es capaz de sostener una taza o vaso. Ofrézcale pequeñas cantidades de agua, leche materna extraída o fórmula en una taza. Los bebés menores de 12 meses de edad no deben beber jugos a menos que su médico lo recomiende. Es de esperar que se produzcan derrames mientras su bebé aprende.

## DISFRUTE DE ALIMENTAR A SU BEBÉ

Usted y su bebé estarán mejor con comidas y bocadillos regulares. Alimente a su bebé a la hora en la que la familia come. Algunos bebés comen más y algunos comen menos. Aprenda las señales de su bebé para demostrar que tiene hambre y respete las señales cuando está lleno.

Su bebé disfrutará de la charla a la hora de la comida y usted estará allí para ayudar cuando su bebé se canse o si comienza a ahogarse. Ayude a su bebé a concentrarse en comer limitando las distracciones, como por ejemplo apagando el televisor.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 515-281-6650, o visite <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> o [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Abril 2023