

EDAD	6 meses	7 a 8 meses	9 a 12 meses
COMIDAS DIARIAS	1	2 a 3	3 a 4

6 a 8 MESES: 2 a 3 comidas al día

¡Comenzó a comer!

Recomendaciones:

Brindá a tu bebé leche materna exclusiva hasta los 6 meses. Continúa con la lactancia materna hasta los 2 años mientras sumamos distintos alimentos.

A partir del sexto mes, la leche materna sola ya no es suficiente para alimentar a tu hijo y necesita de otros alimentos para complementarla.

Comenzá con cantidades pequeñas de alimentos y aumentá a medida que tu bebé va creciendo.

Deberás ir variando y espesando las preparaciones adaptándolas a las habilidades de tu bebé para evitar que se llene rápido.

Podes comenzar a darle a tu bebé papillas, purés y alimentos semisólidos.

A los 8 meses pueden consumir alimentos que pueden tomar con los dedos.

El momento justo para ir incorporando los alimentos más grumosos o sólidos es antes de los 10 meses.



9 a 12 MESES: 3 a 4 comidas al día

¡Seguimos sumando!

Recomendaciones:

Dale de comer despacio a tu bebé.

Ayuda a los niños mayores que comen solos prestando atención a las señales de apetito y saciedad.

Si tu hijo rechaza los alimentos es importante que insistas hasta doce veces con el mismo alimento para que sea aceptado como parte de su alimentación habitual, combinando sabores, texturas y formas para animarlos a comer.

Los alimentos deben prepararse y almacenarse de forma higiénica, darlos con las manos limpias, con utensilios limpios, y no biberones ni tetinas.

Guarda los alimentos de forma segura y servilos inmediatamente después de su preparación.

Cuando tu hijo esté enfermo dale más agua y leche materna. Anímalo a comer alimentos suaves y variados.

Es importante que tu hijo coma sentado en la mesa, no mientras camina, corre o juega.

RECUERDEN
QUE PARA COMER EL
NIÑO NECESITA
TRANQUILIDAD, MUCHA
PACIENCIA, TIEMPO PARA
ACOSTUMBRARSE A LOS
NUEVOS SABORES Y
SOBRE TODO
AMOR.

6 A 12 MESES



El bebé comienza a moverse cada vez más. Por eso es conveniente prepararle un espacio sin peligros para que pueda jugar libremente y con seguridad. En esta etapa de vida él:

1

Es sociable.



2

Prefiere estar con su familia y comienza a manifestar ansiedad frente a extraños.

3

Comienza a conocer el significado del NO



4

Los controles médicos deben seguir realizándose una vez por mes.



5

El carnet de vacunación debe estar completo de acuerdo al tiempo de vida que cursa tu hijo.



6

Para jugar ofrécele objetos variados, livianos, sin bordes filosos o puntas que se puedan lastimar, los recipientes que sean plásticos, por ejemplo: vasos y platos resultan ideales.



7

Para evitar accidentes:

A

Mantené lejos del bebé braseros, cocina, enchufes, elementos cortantes, venenos, productos de limpieza y remedios.

B

NO dejarlo solo en la bañera, fuentón, cama o cambiador.

C

NO dejar a su alcance objetos pequeños porque pueden tragárselos, ni bolsas plásticas porque pueden asfixiarse.

D

NO es conveniente el uso del andador.

8

Los mimos, caricias, juegos, canciones y relatos son modos de intercambios con el niño que la familia puede disfrutar.



9

Si la mamá o algún integrante de la familia acompañan al niño mientras se duerme, se sentirá más seguro y lo ayudará a descansar más tranquilo.

10

A partir del noveno mes de vida de tu bebé ellos intentan pararse por sí mismos y se trasladan de un lugar a otro de muchas formas.



11

Limitar sus movimientos no los ayudan en su desarrollo.

12

Pueden despertarse durante la noche llorando. Es importante que los papás sean pacientes y los consuelen hasta que vuelvan a dormirse.



13

Los momentos del cambio de pañales, baño y alimentación son ideales para hablar con el niño.



SEGUI DANDO LA TETA, AL AÑO DE VIDA LOS REQUERIMIENTO NUTRICIONALES SON CUBIERTOS POR LA LACTANCIA EN UN 40%, POR ESO, RECORDA SIEMPRE SU IMPORTANCIA.