



# 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 con hierro al bebé durante el primer año.
3. Espere de 4 a 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.



**Departamento de Servicios de Salud de Arizona**

Programas de Nutrición de USDA

150 N. 18th Avenue, Suite 310

Phoenix, AZ 85007

1-800-2525-WIC

[www.azwic.gov](http://www.azwic.gov)

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

THTM material and concept provided by MA Dept. of Health

