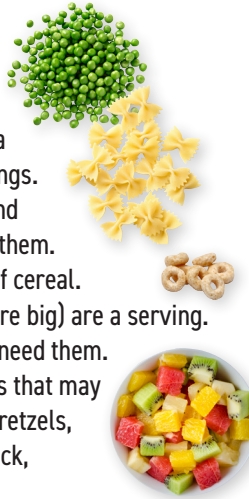


IS YOUR BABY READY FOR TABLE FOODS?

By now, your baby is drinking from a cup and finger feeding. Give your baby a spoon to practice eating. It will be messy at first!

- Offer at least three meals and two snacks every day.
- Try soft or mashed foods like soft fruits, cooked vegetables and pasta cut into bite-sized pieces. Babies like to practice picking up small things. Ask your WIC staff for suggestions on how to get more fresh fruits and vegetables, and ways to use baby foods if your baby starts to refuse them.
- Offer foods for chewing like dry toast, crackers and bite-size pieces of cereal. A serving of bread is half a slice. Two crackers (one, if the crackers are big) are a serving.
- Limit desserts and other high fat and high sugar foods. Babies don't need them.
- Cut foods into small pieces and remove seeds and bones. Avoid foods that may cause choking such as, but not limited to, hot dogs, popcorn, chips, pretzels, hard candy, raw carrots, dried fruits, peanut butter that is spread thick, marshmallows and whole grapes.
- After 6 months of age and the introduction of solid foods, babies should start being offered small amounts of plain water so they get used to the taste. 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.



ENCOURAGE DRINKING FROM A CUP

- If baby stops breastfeeding, wean to iron-fortified infant formula in a cup.
- Set a goal to have your baby off the bottle by 15 months of age and no later than 18 months.



AVOID THESE FOODS THE FIRST YEAR

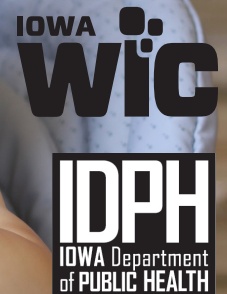
- Honey and foods made with honey (including honey graham crackers) can make babies very sick.
- New research supported by the American Academy of Pediatrics states there is no evidence supporting the delay of introducing highly allergenic foods, such as nuts (especially peanuts), egg whites and shellfish to prevent food allergies. Talk with your baby's doctor about when and how to introduce these foods to your child.

ENJOY FEEDING YOUR BABY

Your baby will soon be a year old! You and your baby will do best with regular meals and snacks. Feed your baby when your family eats. 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. 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.

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.



¿ESTÁ SU BEBÉ LISTO PARA ALIMENTOS DE MESA?

En este momento, su bebé es capaz de beber de una taza y alimentarse con los dedos. Déle una cuchara a su bebé para que practique comer.

¡Al principio será algo revuelto!

- Ofrezcale al menos tres comidas y dos bocadillos todos los días.
- Pruebe comidas blandas o en puré como frutas blandas, vegetales cocidos y pasta cortada en trozos de un bocado. A los bebés les gusta recoger cosas pequeñas. Pídale a su personal de WIC que le dé sugerencias sobre cómo obtener más frutas y vegetales frescos y formas de usar las comidas de bebé si su bebé empieza a rechazarlas.
- Ofrezcale alimentos para masticar como tostadas secas, galletas saladas y trozos de cereal del tamaño de un bocado. Una porción de pan es media rebanada. Dos galletas saladas (una, si las galletas son grandes) es una porción.
- Limite los postres y otros alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Los bebés no los necesitan.
- Corte los alimentos en trozos pequeños y quíteles las semillas y carozos. Evite los alimentos que puedan causar asfixia, como por ejemplo, entre otros, perros calientes, palomitas de maíz, papas chips, pretzels, caramelos duros, zanahorias crudas, frutos secos, mantequilla de maní espesa, malvaviscos y uvas enteras.
- Después de los 6 meses de edad y la introducción de alimentos sólidos, se les debe empezar a ofrecer a los bebés pequeñas cantidades de agua sola para que se acostumbren al sabor. 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.



INCENTIVE EL BEBER DE UNA TAZA O VASO.

- Cuando el bebé deje de lactar, comience el destete con una taza de leche de fórmula fortificada con hierro.
- Fije como meta que su bebé deje el biberón a los 15 meses de edad y no después de los 18 meses.



EVITE ESTOS ALIMENTOS DURANTE EL PRIMER AÑO.

- 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 indican que no existe ninguna evidencia que apoye la demora de la introducción de alimentos altamente alergénicos, tales como nueces (especialmente los cacahuates), claras de huevo y mariscos para prevenir las alergias a los alimentos. Hable con el médico de su bebé acerca de cuándo y cómo introducir estos alimentos a su hijo.

DISFRUTE DE ALIMENTAR A SU BEBÉ

¡Su bebé pronto cumplirá un año de edad! Usted y su bebé estarán mejor con comidas y bocadillos regulares. Alimente a su bebé a la hora en la que la familia come. Su bebé disfrutará de la charla a la hora de la comida y usted estará allí para ayudar cuando su bebé se cansa o si comienza a ahogarse. Ayude a su bebé a concentrarse en comer limitando las distracciones, como por ejemplo apagando el televisor. 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.

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.



IOWA
wic
IDPH
IOWA Department
of PUBLIC HEALTH