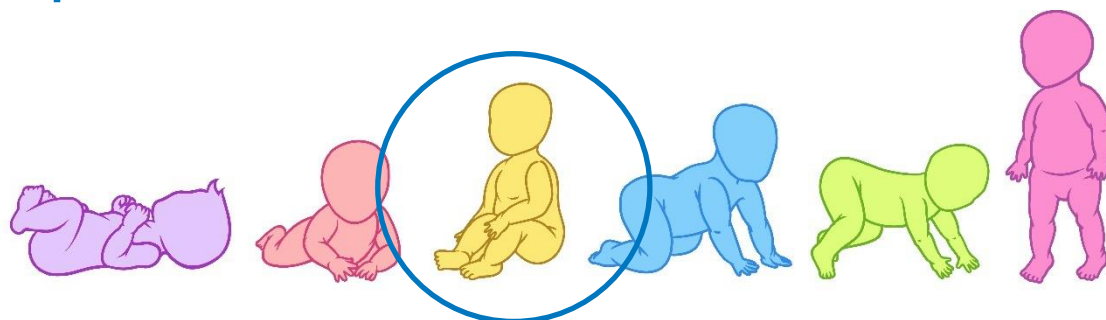




## Las primeras comidas del bebé



Cuando el bebé esté listo, **aproximadamente a los 6 meses, pero no antes de los 4 meses**, empiece a darle una variedad de alimentos sólidos, comenzando con alimentos ricos en hierro, mientras continúa con la lactancia materna o dándole fórmula infantil.

### Señales de que su bebé está listo para comer alimentos sólidos



Se lleva las manos y los juguetes a la boca.



Puede sentarse y mantener la cabeza erguida



Muestra interés por la comida.



Cuando su bebé tenga 12 meses, deje de darle biberones y fórmula infantil. Continúe con la lactancia materna todo el tiempo que desee, pero su bebé también debería comer alimentos variados a los 12 meses.

## Empiece con purés de alimentos ricos en hierro

Alimentos
Carne de res
Cordero
Cerdo
Pollo
Pescado
Mariscos
Tofu (queso de soja), edamame (vainas de soja verdes)



## ¿Qué otros alimentos contienen hierro?



Alubias (frijoles/porotos) cocidos en salsa de tomate



Legumbres/alubias (frijoles, porotos), cocidas



Verduras de hoja verde



Espinaca



Puré/pasta/polvo de almendras o cacahuets (maní)







Huevos, bien cocidos

Su bebé necesita hierro a partir de los 6 meses porque contribuye a su crecimiento y desarrollo



## Otros alimentos importantes que se le puede empezar a dar

<p>Verduras</p>	
<p>Fruta</p>	
<p>Granos y cereales</p>	
<p>Yogur y queso</p>	



## Ahorre dinero preparando purés caseros

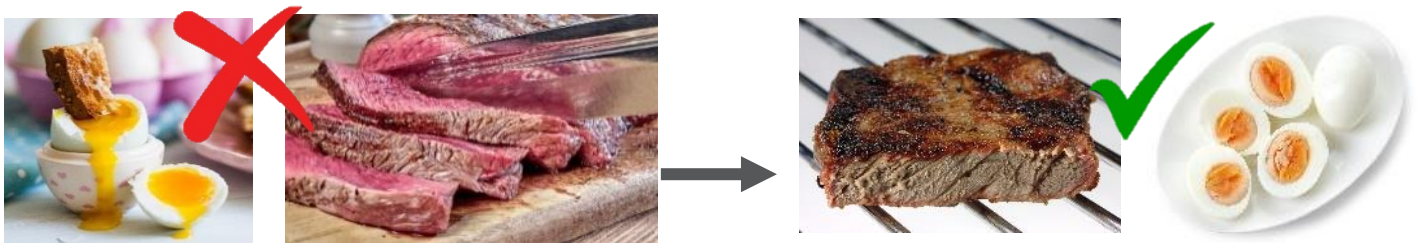


**La comida casera es más sana que las bolsitas de comida.**



**No añada miel, azúcar o sal. No se le debe dar miel antes de los 12 meses porque no es seguro.**

Es arriesgado darle algunos alimentos antes de que el bebé sea mayor de 12 meses



Huevo o carne crudos

Huevo o carne bien cocidos

## No obligue a su bebé a comer



Si el bebé no quiere comer, no insista y vuelva a intentarlo en 2 o 3 horas



Deje que su bebé decida cuánto quiere comer

## Alrededor de los 6 meses, empiece a enseñar a su bebé a beber agua hervida y enfriada de una taza



Aprender a beber de una taza es importante para el desarrollo, la salud dental y el lenguaje de su bebé

## Alrededor de los 8 meses, empiece a darle alimentos picados y en trozos



Jugar con la comida y comer ensuciándose es importante para el desarrollo de su bebé.

Deje que su bebé agarre la comida y se alimente solo.

Si le preocupa la capacidad de su bebé para masticar o tragar, hable con su médico.

## Cuidado de los dientes



- Limpie la boca del bebé dos veces al día con un paño limpio y húmedo
- Utilice un cepillo de dientes suave y pequeño a medida que aparezcan los dientes
- Deje de darle el biberón a los 12 meses
- Después de los 12 meses empiece a usar pasta dental baja en flúor



No permita que su bebé se alimente mientras duerme. Esto puede causar caries dentales y es posible que su bebé deje de comer alimentos saludables durante el día.



Una caries dental puede causar daño al bebé y a sus dientes permanentes en desarrollo, además de afectar el crecimiento y el sueño de su hijo(a)



Zumo/jugo de fruta, refrescos o Yakult



Té y café

Su bebé no necesita té, café, zumo/jugo de fruta o refrescos. El té y el café inhiben la absorción de hierro de su bebé. El Yakult, los zumos/jugos y los refrescos tienen un alto contenido de azúcar y pueden causar caries dentales.



## Líquidos



## Lácteos



Leche de vaca o leche de soja fortificada



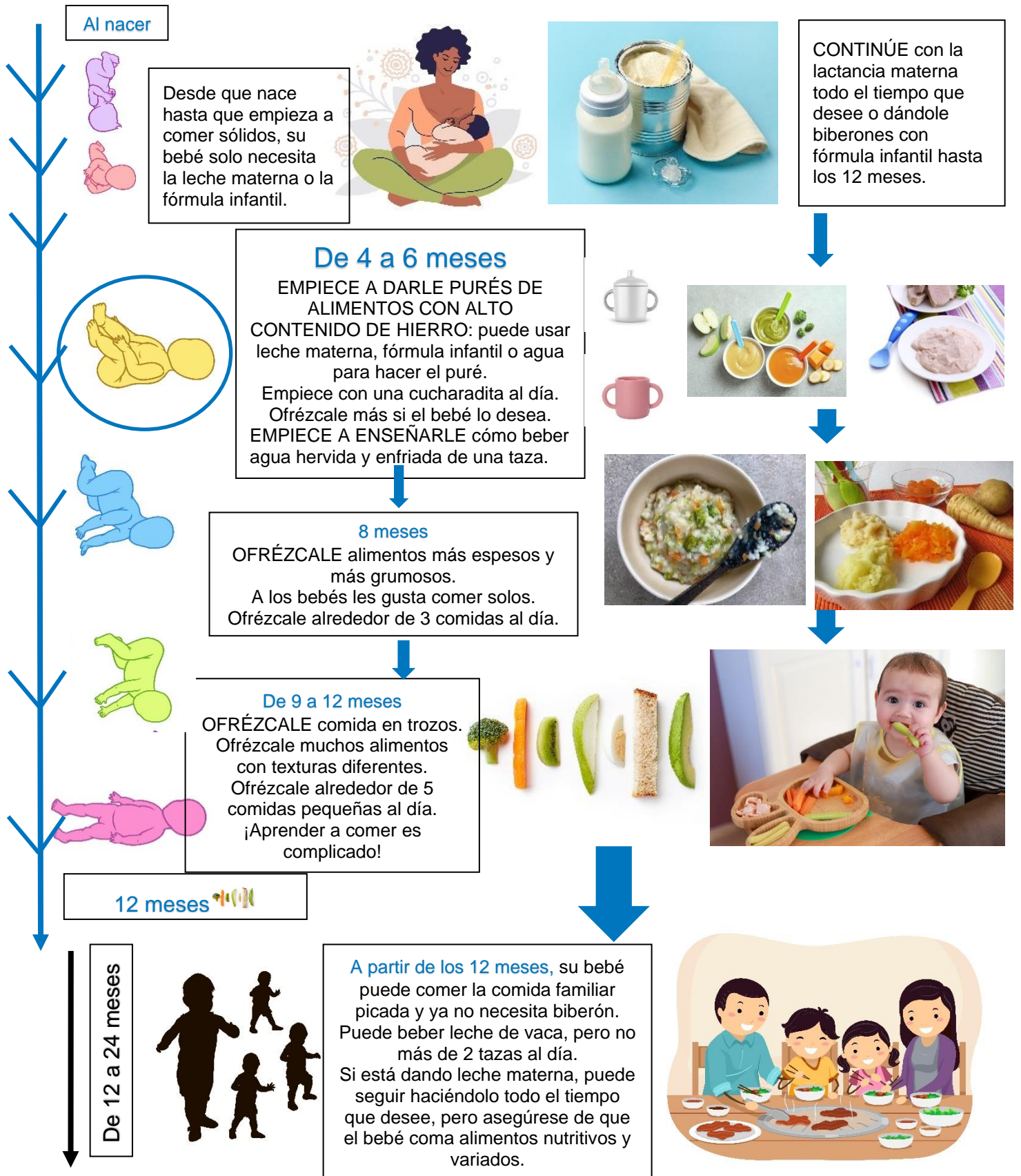
Queso  
1 porción = 2 lonchas/tajadas



Yogur  
1 porción = 200

A partir de los 12 meses, su bebé necesita comer o beber lácteos, 1 o 2 veces al día. No le ofrezca más de 500 ml de leche al día. Ofrézcale lácteos enteros hasta que tenga 2 años de edad.

## Resumen o primeros alimentos





## Cómo prevenir el atragantamiento

Siempre observe atentamente a su bebé mientras come:

- No permita que su bebé se mueva, gatee o camine con la comida en la boca.
- Los bebés y niños pequeños pueden atragantarse con alimentos pequeños, duros, redondos o pegajosos, como frutos secos, zanahorias y manzanas.
- Corte en trozos los alimentos redondos, como las uvas y los tomates cherry.
- Cueza y luego ralle o haga puré de todas las frutas y verduras duras como manzanas, zanahorias y alubias/frijoles/porotos.
- Quite la piel, los huesos pequeños/espinas y el cartílago de las carnes, el pollo y el pescado.
- **No le dé frutos secos enteros antes de los 5 años.**

## Alergias

Esté atento(a) a:

- Hinchazón de la cara, ojos o labios, urticaria o ronchas (bultos rojos en la piel).
- Vómitos y diarrea.
- Sarpullidos o enrojecimiento de la piel.

**Si su bebé tiene una reacción alérgica, deje de darle ese alimento y consulte con su médico.**

**Llame al 000 inmediatamente si su bebé presenta estas reacciones graves a cualquier alimento:**

- respiración difícil o ruidosa
- sibilancia o tos persistente
- hinchazón de la lengua
- piel pálida y flácida.

Encontrará información sobre alérgenos en

<https://preventallergies.org.au/>.

(vídeos disponibles en birmano, hakka, hazara, karen)

<https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources/>.



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



### Child and Adolescent Health Service

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Teléfono: (08) 6456 2222

Generado por: Refugee Health Service [Servicio de Salud para Refugiados]

Ref: 1565.8 © CAHS 2023



Multicultural Women's  
Health Services



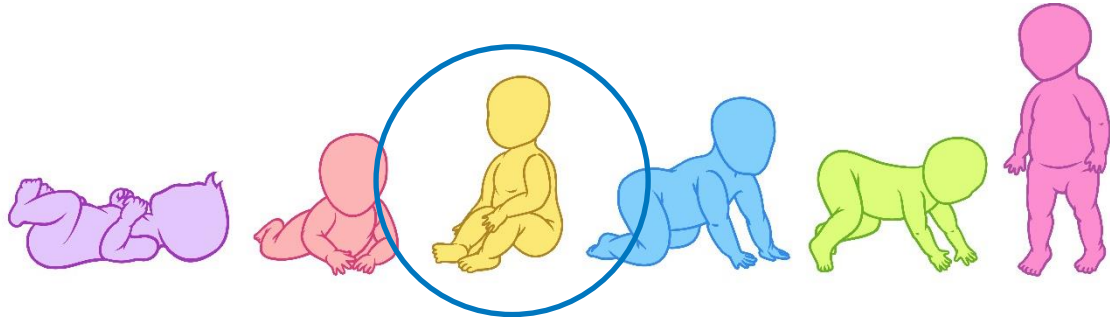
**Descargo de responsabilidad:** Esta publicación tiene fines de educación e información generales. Póngase en contacto con un profesional de la salud calificado si necesita asesoramiento médico. © State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

Este documento puede facilitarse en formato alternativo a pedido de una persona con discapacidad.

**Agradecemos a Healthway por el apoyo financiero a este proyecto que se ha llevado a cabo en colaboración con Ishar**



# Baby's first foods



When your infant is ready, **at around 6 months, but not before 4 months**, start to introduce a variety of solid foods, starting with iron rich foods, while continuing breastfeeding or using infant formula

## Signs that your baby is ready for solids



Puts hands and toys in their mouth



Can sit and hold their head up



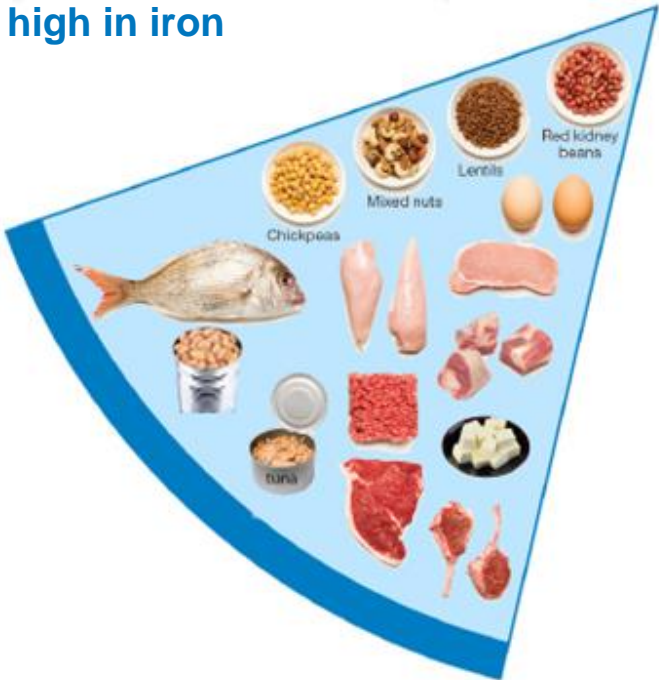
Shows interest in food



Stop bottles and formula when your baby is 12 months.  
Continue breastfeeding for as long as you wish, but your baby should also be eating a variety of food at 12 months.

Start with puree foods that are high in iron

Food
Beef
Lamb
Pork
Chicken
Fish
Seafood
Tofu, edamame



What other foods have iron?



Baked Beans



Legumes/pulses/  
beans, cooked



Leafy, green  
vegetables



Spinach



Almond or peanut  
puree/paste/powder







Eggs, well cooked

Your baby needs iron from 6 months to help their growth and development



Other important food to introduce

<p>Vegetables</p>	
<p>Fruit</p>	
<p>Grains and cereals</p>	
<p>Yoghurt and Cheese</p>	



## Save money by making home-made puree food

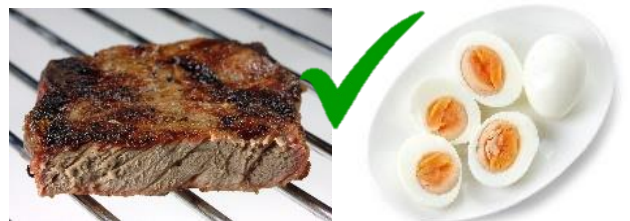


**Home-made food is healthier than pouches**



**Do not add honey, sugar or salt. Honey is not safe before 12 months.**

**Some foods are not safe until your baby is older than 12 months**



Raw egg or raw meat

Egg or meat cooked all the way through

## Do not force your baby to eat



If your baby does not want to eat, stop and try again in 2-3 hours



Let your baby decide how much they want to eat

## At around 6 months, start teaching your baby to drink boiled and cooled water from a cup



Learning to drink from a cup is important for your baby's development, healthy teeth and speech

## At around 8 months, start chopped and finger foods



Food play and messy eating is important for your baby's development.

Let your baby pick up food and feed themselves.

If you are worried about your baby's ability to chew or swallow, please speak to your doctor.



## Teeth care



- Clean baby's mouth twice a day with a clean, damp cloth
- Use a small soft toothbrush as teeth appear
- Stop bottle feeding at 12 months of age
- Start low fluoride toothpaste after 12 months



Do not let your baby feed while they are sleeping. This can cause dental carries and your baby might stop eating healthy food during the day.



Dental carries might hurt your baby and their developing adult teeth, plus impact your child's growth and sleep



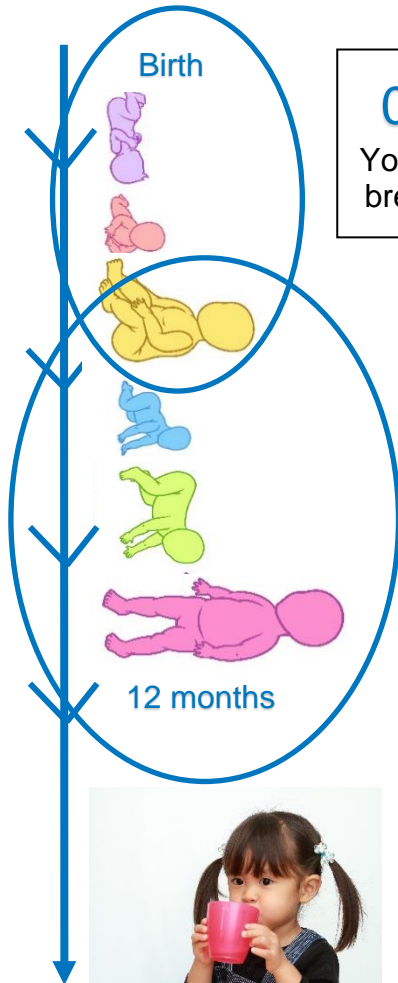
Fruit juice, soft drink or Yakult



Tea and coffee

Your baby does not need tea, coffee, fruit juice or soft drink. Tea and coffee will stop your baby from getting iron. Yakult, juice and soft drink are high in sugar and may cause dental carries.

## Fluids



### 0-6 months

Your baby only needs breastmilk or formula



### 6-12 months

Offer boiled and cooled tap water. Continue offering your baby formula or breastmilk.



### From 12 months

Your baby can have water straight from the tap.

Your baby should know how to drink from a cup or a sippy cup.

You should stop using bottles.



## Dairy



Cow's milk or fortified soy milk  
1 serve = 250mL



Cheese  
1 serve = 2 slices



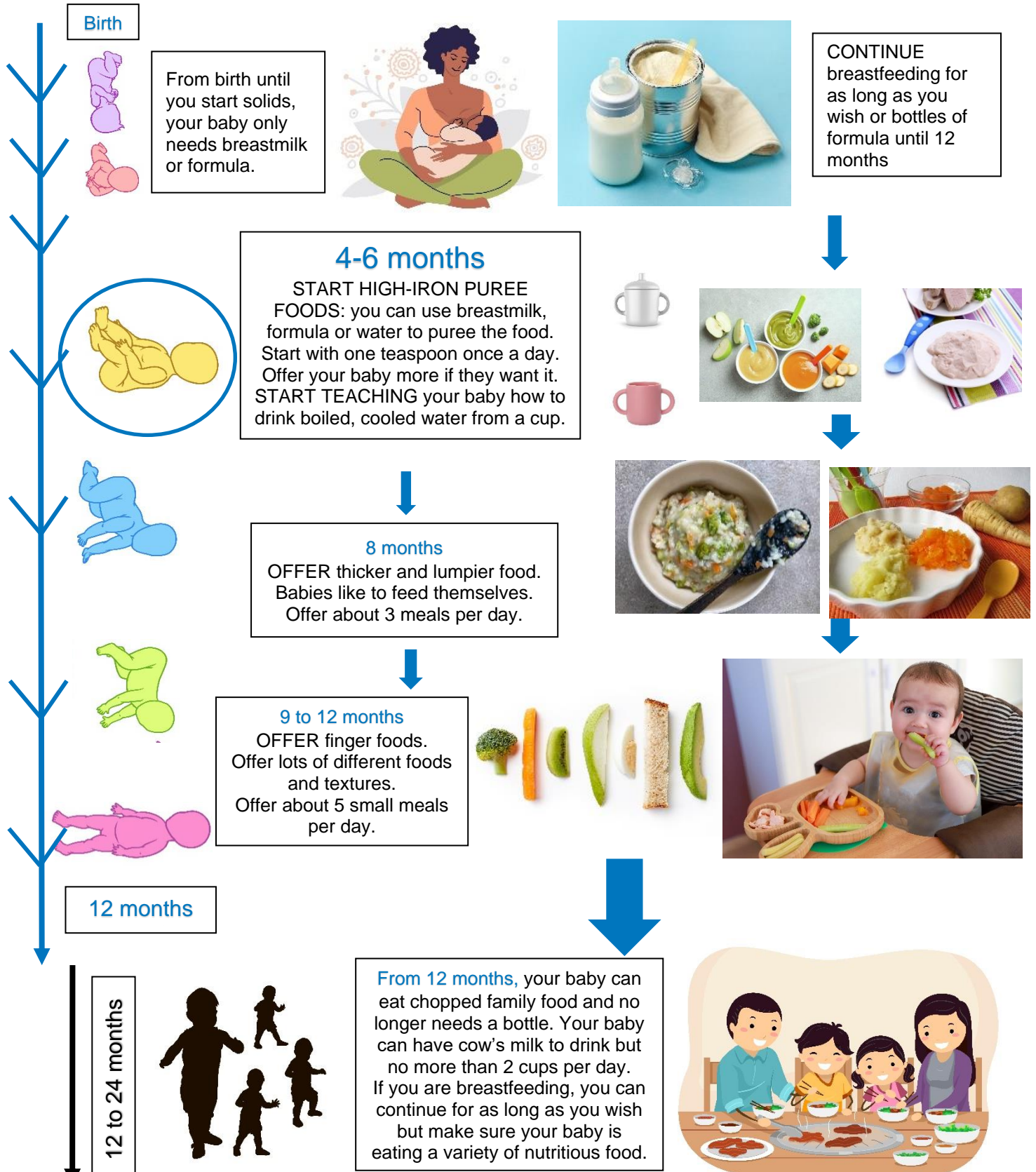
Yoghurt  
1 serve = 200g

After 12 months, your baby needs to eat or drink dairy 1-2 times every day. Do not offer your baby any more than 500mL of milk each day. Offer full-cream or full-fat dairy until your baby is 2 years old.





## Summary of first foods



## Prevent choking

Always watch carefully when your baby is eating:

- Do not let your baby move, crawl or walk with food in their mouth.
- Babies and young children can choke on food that is small, hard, round or sticky such as nuts, carrots and apple.
- Cut up round foods like grapes and cherry tomatoes.
- Cook, then grate or mash all hard fruit and vegetables like apple, carrots and beans.
- Remove skin, small bones and gristle from meat, chicken and fish.
- **Do not give whole nuts before 5 years of age.**

## Allergies

Watch for:

- Swelling of face, eyes or lips, hives or welts (red lumps on skin).
- Vomiting and diarrhoea.
- Rashes or redness of the skin.

**If your baby has an allergic reaction, stop giving that food and speak to your doctor.**

**Call 000 immediately if your baby has these severe reactions to any food:**

- difficult or noisy breathing
- wheeze or ongoing cough
- swelling of the tongue
- pale skin and floppy.

Information for allergens here

<https://preventallergies.org.au/>

(videos available in Burmese, Chin Haka, Hazaragi, Karen) <https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources/>



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



Multicultural Women's  
Health Services



### Child and Adolescent Health Service

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Telephone: (08) 6456 2222

Produced by: Refugee Health Service

Ref: 1565.8 © CAHS 2023

**Disclaimer:** This publication is for general education and information purposes. Contact a qualified healthcare professional for any medical advice needed.

© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

**We acknowledge Healthway for their funding support of this project, which has been undertaken in collaboration with Ishar**

This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

