

Infant Feeding Milestones and Behaviors

Although all babies develop at different rates, this checklist will help you track their feeding milestones.

0 to 3 months

- Sucks and swallows well during feeding
- Communicates hunger cues, such as:
 - Puts hands in mouth
 - Makes sucking noises
 - Opens mouth when touched on the chin, cheeks or lips
 - Cries or fusses
- Communicates fullness cues, such as:
 - Starts to suck less or lets milk run down his/her mouth
 - Releases the bottle and looks satisfied
 - Seals lips closed
 - Uses bottle as a pacifier

4 to 6 months

- Develops good head and neck control
- Can sit with support
- Communicates hunger cues, such as:
 - Opens mouth when he/she sees bottle
 - Makes sucking noises, sucks on fingers or fist
 - Fidgets and squirms a lot
- Communicates fullness cues, such as:
 - Turns head away from bottle
 - Falls asleep during feeding
 - Releases the bottle or starts playing with it
- Shows interest in eating foods

**Solid food introduction should occur around 6 months, and only after baby has met the above milestones.*

6 to 7 months

- Opens mouth for spoon and closes mouth over spoon
- Moves pureed food from spoon into mouth and swallows it
- Communicates hunger cues, such as:
 - Opens mouth for spoon or bottle
 - Smiles or coos during feeding to show he/she wants more
- Communicates fullness cues, such as:
 - Turns head away or closes mouth when spoon or bottle approach
 - Pays attention to his/her surroundings more than feeding

7 to 9 months

- Helps hold bottle during feeding
- Takes sips from an open cup with help
- Eats thicker, mashed and lumpy foods with more texture
- Makes a face when trying new foods and tastes
- Feeds self with fingers
- Feeds self with pre-loaded baby utensils
- Communicates hunger cues, such as:
 - Uses sign language, like "eat" or "more"
 - Points to food
- Communicates fullness cues, such as:
 - Uses sign language, such as "all done"
 - Turns head or pushes food away

10 to 12 months

- Drinks from an open cup with help
- Feeds self with baby utensils (and fingers)
- Eats a variety of foods from each food group
- Eats 3 meals and 1 to 2 healthy snacks a day
- Transitions to chopped table foods
- Communicates hunger cues, such as:
 - Tries to get into highchair
 - Uses sign language
 - Looks for or points to food
- Communicates fullness cues, such as:
 - Shakes head "no"
 - Uses sign language
 - Pushes food away
 - Throws food on the ground

Urge the family to contact the baby's doctor if:

- ✓ Baby coughs, chokes or experiences increased chest congestion after feeding (some gagging is normal and expected as baby tries new foods).
- ✓ Baby gets a mild rash or hives after feeding. Severe symptoms of a food allergy (severe hives, breathing problems, swelling and loss of consciousness) require immediate medical attention.
- ✓ You are concerned about baby's feeding milestones.
- ✓ Baby loses feeding skills he/she once had.



Infantes

Momentos importantes en la alimentación y el comportamiento

A pesar de que todos los bebés se desarrollan a diferentes ritmos, esta lista te ayudará a darle seguimiento a los momentos importantes en su alimentación.

De 0 a 3 meses

- Chupa y traga bien durante su alimentación
- Comunica señales de hambre:
 - Se lleva las manos a su boca
 - Hace sonidos de succión
 - Abre su boca cuando le tocas la barbilla, las mejillas o los labios
 - Lloro o se queja
- Comunica señales de llenura:
 - Comienza a chupar menos o deja que la leche se salga de su boca
 - Suelta el biberón y parece estar satisfecho
 - Cierra y aprieta sus labios
 - Usa el biberón como chupete

De 4 a 6 meses

- Desarrolla un buen control del cuello y la cabeza
- Puede sentarse con apoyo
- Comunica señales de hambre:
 - Abre su boca al ver el biberón
 - Hace sonidos de succión, se chupa sus dedos o su puño
 - Está inquieto y se retuerce mucho
- Comunica señales de llenura:
 - Aleja su cara del biberón
 - Se queda dormido mientras come
 - Suelta el biberón y comienza a jugar con él
- Muestra interés en comer alimentos

**La introducción de alimentos sólidos debe ocurrir cerca de los 6 meses, y solamente luego de que haya cumplido las condiciones mencionadas anteriormente.*

De 6 a 7 meses

- Abre su boca para la cuchara y la cierra con ella adentro
- Mueve su alimento en puré de la chuchara a su boca y se la traga
- Comunica señales de hambre:
 - Abre su boca a la cuchara o biberón
 - Sonríe o ronronea durante la hora de comer para demostrar que quiere más
- Comunica señales de llenura:
 - Aleja su cara o cierra la boca cuando le acercan la cuchara o el biberón
 - Presta más atención a sus alrededores que al alimento

De 7 a 9 meses

- Ayuda a aguantar el biberón durante su comida
- Toma sorbos de una taza sin tapa con ayuda

- Come alimentos más espesos, majados o en trozos con más textura
- Hace caras graciosas al probar alimentos y sabores nuevos
- Come solito usando sus dedos
- Come solito usando utensilios con alimento ya puesto en ellos
- Comunica señales de llenura:
 - Usa lenguaje de señas, por ejemplo: "come" o "más"
 - Señala hacia la comida
- Comunica señales de llenura:
 - Usa lenguaje de señas, por ejemplo: "terminé"
 - Vira su cara o empuja la comida rechazándola

De 10 a 12 meses

- Toma de una taza sin tapa con ayuda
- Se alimenta solito, usando utensilios para bebés (y sus deditos)
- Come una variedad de alimentos de cada grupo alimenticio
- Hace 3 comidas al día y de 1 a 2 meriendas saludables al día
- Hace la transición a alimentos de mesa molidos.
- Comunica señales de hambre:
 - Trata de subirse a su silla de comer
 - Usa lenguaje de señas
 - Busca o señala alimentos
- Comunica señales de llenura:
 - Sacude su cabeza para decir "no"
 - Usa lenguaje de señas
 - Echa la comida a un lado, rechazándola
 - Tira la comida al suelo

Es importante que la familia se comunique con el médico si:

- ✓ El bebé tose, se ahoga o experimenta congestión en el pecho después de comer (que tenga un poco de náusea es normal y de esperarse cuando el bebé prueba alimentos nuevos).
- ✓ El bebé tiene un sarpullido o urticarias leves después de comer. Síntomas severos de alergias a alimentos (urticarias severas, problemas de respiración, hinchazón y pérdida de conciencia) requieren atención médica inmediata.
- ✓ Tienes preocupación acerca del progreso de sus hitos de alimentación.
- ✓ El bebé está perdiendo las habilidades para comer que ya tenía.