

Kit de primeros alimentos del bebé

¡Ahora es cuando en verdad comienza la aventura! Incorporar alimentos sólidos en la dieta de tu bebé es muy divertido, ya que en esta etapa se adapta a nuevos sabores y texturas, y tú descubres muchas expresiones faciales de tu bebé que no conocías. Hemos confeccionado una lista muy útil de los artículos esenciales para incorporar los primeros alimentos del bebé y que te ayudarán con el destete.

- Un machacador y los coladores son buenos para hacer papillas —¡y harás ejercicio al usarlos!
- Los tazones de plástico son aptos para la lavavajilla, el microondas y el congelador. Los que tienen ventosas en la parte de abajo son muy útiles en la fase en que a los bebés les gusta aventar la comida.
- Cucharas pequeñas de plástico con bordes redondos y suaves o cucharas de hule —son suaves para la boca y las encías delicadas de tu bebé.
- Quizá quieras comprar una cuchara con mango largo para usarla en frascos.
- Para las fans de la tecnología se pueden encontrar cucharas que cambian de color si la comida está demasiado caliente, aunque de todas formas siempre debes revisar primero la temperatura por ti misma.
- Los baberos de plástico de limpieza fácil pueden ser útiles para reducir los cambios de ropa del bebé. El destete es un lío —a los bebés les gusta jugar con la comida, es parte de la diversión.
- Los baberos de tela son útiles para limpiar derrames con trozos de comida —pero sólo unos cuantos para lavarlos y rotarlos.
- Un delantal para mantener tu ropa bien limpia.

- Charolas de hielos para congelar porciones de papillas y bolsas para congelar para guardar la papilla congelada como hielo —son excelentes cuando cocinas por tandas.

- Vaso o taza para bebés. Las boquillas de flujo libre (sin válvula) ayudan a proteger los dientes. Prepárate para tener pequeños derrames.

- Las bolsas reutilizables son maravillosas cuando tienes que salir —llénalas con tus papillas caseras.

- Los tazones para bebés con tapas ajustadas son esenciales cuando estás en movimiento con tu bebé.

- Tazones de plástico para la etapa 3 del destete —lo mejor será que consigas un par con compartimientos divisorios.

- Periquera o silla alta para bebé —busca una con correas largas, que se pueda guardar doblada fácilmente, con charola, cubierta y cojín removibles fáciles de limpiar, y con ajustes de altura para cuando crezca tu bebé. Hay muchos artículos para el destete, de alta calidad y apenas usados, en grupos locales de Facebook y de Freecycle si quieres comprarlos de segunda mano.

- Un horario de alimentación pegado en la puerta del refrigerador para monitorear lo que tu bebé ha probado y qué tan a menudo. Tu bebé puede necesitar probar hasta ocho veces algo para acostumbrarse a un nuevo sabor, así que no te des por vencida.

- Asiento de seguridad para bebés. Para cuando tu bebé crezca, el asiento de seguridad se amarra a tu propia silla y así puedes disfrutar las comidas con tu bebé a la mesa.

- Tapete para comer o una cortina para regadera. No es esencial, pero si a tu bebé le gusta aventar comida, tal vez agradezcas tener este artículo. ¡¿Ya mencionamos que el destete es caótico?!

- Ahora ya tienes el kit, lee nuestra lista para saber cómo y cuándo comenzar con la alimentación complementaria.** ^[1]

Fuentes:

<https://www.nhs.uk/start4life/weaning/getting-ready/> ^[2]

<https://www.smababy.co.uk/baby/weaning-babies/> [3]

<https://www.babycentre.co.uk/a559795/solids-what-to-buy> [4]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.pe/6-12-meses/kit-de-primeros-alimentos-del-bebe>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/6-12-meses/como-comenzar-la-alimentacion-complementaria>

[2] <https://www.nhs.uk/start4life/weaning/getting-ready/>

[3] <https://www.smababy.co.uk/baby/weaning-babies/>

[4] <https://www.babycentre.co.uk/a559795/solids-what-to-buy>