



David E. Simai M.D.

Board Certified Pediatrician

660 Central Avenue, Suite #3
Cedarhurst, New York 11516
Tel. (516) 374-2228
Fax. (516) 374-2044
Email: DrSimaiPediatrics@Gmail.Com
Website: www.DoctorSimai.com

Dr. Simai Feeding Schedule for Infants & Toddlers

Birth - Feed “on demand”, every 2-3 hrs. Feeding more often may result in more spit up or heartburn. 8-10 feedings daily. Multiply your baby’s weight by 2.5 to find out how many ounces per day she needs.

2 weeks - 1 month – as your milk supply increases and the baby’s stomach enlarges, you should be able to stretch the feedings to every 3 hrs. Do NOT wake her up at night. 6-8 feedings daily.

4 months Start with blended chicken and vegetables from your chicken soup (adding salt is ok, no pepper please). Blend broth, chicken, carrots and squash. These foods are NOT allergenic for the vast majority of the population and are tolerated well. Chicken provides Iron which is necessary for your baby. Continue feeding roughly 28 -30 ounces of formula per day. Feed the baby solids at least 3 times a day.

- **NO CEREAL** - Starting with cereals can turn your baby into a “carb addict” and predispose her to obesity later on. Cereals (especially rice cereal) cause constipation in many infants.
- **Vegetables:** Blend or Mash - carrots, squash, rice, sweet potatoes, turnip, parsnip and avocado. Avoid blending in onion, add very little salt and black pepper in the soup.
- **Fruits:** apples, pears, banana, peaches. Don’t panic if the fruit smear on the cheek turn it red.
- **Peanuts:** Recent studies show that exposure at 4 months, to peanuts and eggs may decrease the likelihood of allergy by 80%. Mix in a small, **pea sized** amount of **peanut butter** to the vegetables once a day for 2 days. If there is no reaction, give peanut butter 3 times a week. Do the same with **hard boil egg white**. Allergic reaction **happen on the second exposure**.

6 months Yogurt - if your baby is not allergic to milk, start with **full fat** baby yogurt. **Try the plain first**, so your baby doesn’t develop a “sweet tooth”. Your baby could also have cottage cheese, cream cheese and other non-aged cheeses (avoid feta cheese). Still 28-32 oz of milk per day.

- **Meat and Fish** - At this age, you could blend some **meat** with vegetables. Start with cooked fish (salmon, tilapia, white fish, sea bass, gefilte fish and blue fish) all cooked well.

11 months – lower the formula intake to 28 oz per day, if your child was not allergic to milk so far, you may start feeding her whole milk instead of formula. You could do this in one shot. Normally, the bowel movements will get a little looser in the first few days.

12 months – lower the total DAIRY intake to 16 oz per day!!! This includes **milk, yogurt and cheese**. **DO NOT SUBSTITUTE** dinner with **milk, cheese or yogurt**. Dairy foods can lower your child’s appetite and cause anemia. A cup of yogurt and a slice of cheese along with 8oz of whole milk is more than enough for calcium and vitamin D intake per day.

Avoid apple juice, orange juice, sodas, kool aid, soft drinks and diet drinks to prevent obesity



David E. Simai M.D.

Board Certified Pediatrician

660 Central Avenue, Suite #3
Cedarhurst, New York 11516
Tel. (516) 374-2228
Fax. (516) 374-2044
Email: DrSimaiPediatrics@Gmail.Com
Website: www.DoctorSimai.com

Programa de Alimentación del Dr. Simai para Bebés y Niños Pequeños

Nacimiento - Alimentación "en demanda", cada 2-3 horas. Alimentando más a menudo puede resultar en más saliva o acidez estomacal. 8-10 comidas diarias. Multiplique el peso de su bebé por 2.5 para saber cuántas onzas por día necesita.

2 semanas - 1 mes - a medida que aumenta el suministro de leche y el estómago del bebé se agranda, debe ser capaz de estirar las alimentaciones cada 3 horas. No lo despiertes por la noche. 6-8 comidas diarias.

4 meses Comience con la mezcla de pollo y verduras de su sopa de pollo (la adición de sal está bien, sin pimienta por favor). Mezcle el caldo, el pollo, las zanahorias y la calabaza. Estos alimentos **NO** son alergénicos para la gran mayoría de la población y se toleran bien. Pollo contiene hierro que es necesario para su bebé. Continúe alimentando 28 -30 onzas de fórmula por día. Darle los sólidos al bebé por lo menos 3 veces al día.

NO CEREAL - Comenzando con cereal puede convertir a su bebé en un "adicto al carbohidrato" y predisponerse a la obesidad más adelante. El cereal (especialmente el cereal de arroz) causa estreñimiento en muchos bebés.

- **Verduras:** Mezcla - zanahorias, calabaza, arroz, batatas, nabo, chirivía y aguacate. Evite la mezcla de cebolla, agregue un poca sal y pimienta negra en la sopa.
- **Frutas:** manzanas, peras, plátanos, duraznos. No se preocupe si la mancha de la fruta vuelve la mejilla roja.
- **Maní (Cacahuetes):** estudios recientes muestran que la exposición a los 4 meses, a el maní y los huevos puede disminuir la probabilidad de alergia en un 80%. Mezcle una **pequeña cantidad de mantequilla de maní** a las verduras una vez al día durante 2 días. Si no hay reacción, dar la mantequilla de maní 3 veces a la semana. Haga lo mismo con el **huevo hervido**. La reacción alérgica **ocurre en la segunda exposición**.

6 meses Yogur - si su hijo no es alérgicos a la leche, empiece con yogur para bebés. Pruebe **sin azúcar primero**, para que su bebé no desarrolle un "diente dulce". Su bebé también podría tener queso cottage, queso crema y otros quesos no envejecidos (evitar queso feta). Todavía 28-32 oz de leche por día.

Carne y pescado - A esta edad, se puede mezclar **carne** con verduras. Comience con pescado cocido (salmón, tilapia, pescado blanco, lubina, pescado gefilte y pescado azul) bien cocidos.

11 meses - baje el consumo de fórmula a 28 oz por día, si su hijo no era alérgico a la leche hasta el momento, puede empezar a alimentar con leche entera en lugar de fórmula. Podrías hacer esto de una sola vez. Normalmente, los movimientos intestinales son más suelto un poco en los primeros días.

12 meses - baje el consumo total de LECHE a 16 oz por día !!! Esto incluye **leche, yogur y queso**. **NO SUSTITUIR** la cena con **leche, queso o yogur**. Tener demasiados alimentos lácteos puede reducir el apetito de su hijo y causar anemia. Una taza de yogur y una rebanada de queso junto con 8 onzas de leche entera es más que suficiente para el consumo de calcio y vitamina d por día.

Absolutamente Evite el jugo de manzana, jugo de naranja, refrescos, kool-aid, refrescos y bebidas dietéticas para prevenir la obesidad