

## LOS 3 PRIMEROS MESES

AYUDE A SU BEBÉ PARA QUE  
APRENDA A ALIMENTARSE SANAMENTE



La leche humana es la mejor comida para su bebé. Su leche proporciona los nutrientes que su bebé necesita y mantiene bien a su bebé. Se recomienda dar el pecho hasta que su bebé tenga al menos 1 año. Si no está alimentando a su bebé con leche humana, la fórmula fortificada con hierro es la mejor opción.

### ¿CUÁNTO DEBE TOMAR SU BEBÉ? ¡DEJE QUE SU BEBÉ DECIDA!

Aprenderá a comer cuando tenga hambre y se detendrá cuando esté lleno/a. Los/las bebés tienen pancitas pequeñas, por lo que necesitan alimentarse con frecuencia.

- Los/las bebés comen de 8 a 12 o más veces en 24 horas (día y noche).
- Los/las bebés que toman fórmula consumen aproximadamente de 1 a 2 onzas de fórmula por toma durante el primer mes de vida. Esta cantidad aumenta a aproximadamente de 2 a 3 onzas por toma durante los próximos meses.
- La leche humana o la fórmula es todo lo que su bebé necesita hasta aproximadamente los 6 meses.





### **Su bebé puede tener hambre si:**

- Se lleva las manos cerca de la boca
- Dobla los brazos y las piernas
- Hace ruidos de succión
- Frunce los labios
- Busca el pezón

### **Su bebé está lleno/a si:**

- Succiona más lento o deja de succionar
- Relaja las manos y los brazos
- Se aleja del pezón
- Empuja alejándose
- Se duerme

### **Observe las señales de hambre y saciedad de su bebé, y no exija que se termine su biberón.**

Tenga en cuenta que el hecho de llorar por sí solo/a no es un signo de hambre. Los/las bebés lloran por muchas razones. Observe por qué su bebé se siente incómodo/a. ¿Su bebé tiene un pañal mojado? ¿Está demasiado caliente? ¿Tiene frío o sueño?

## **EL TIEMPO DE ALIMENTACIÓN ES TIEMPO PARA ESTRECHAR EL VÍNCULO**

Sostenga a su bebé mientras lo/la alimenta. Este es un momento especial para ustedes dos. Evite apoyar el biberón, ya que puede causar asfixia y llevar a la sobrealimentación.

### **¿BIBERÓN A LA HORA DE DORMIR?**

Una parte normal del desarrollo saludable de su bebé es que se despierte durante la noche y duerma durante períodos cortos de tiempo durante el día. No acueste a su bebé con un biberón. Aprenderá a quedarse dormido/a sin uno.

