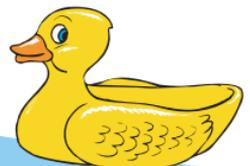


Alimentando a su Bebé con Biberón

Su bebé sólo necesita leche materna o fórmula láctea fortificada con hierro por los primeros 4-6 meses. El hierro es importante para el crecimiento y el desarrollo del cerebro. Los bebés no se estreñen debido al hierro que contiene la fórmula láctea.

Para preparar la fórmula láctea de manera segura

- Primero lávese las manos.
- Mantenga todo **LIMPIO**: el área donde prepara la fórmula, la parte de arriba de la lata y el abrelatas.
- Lave los biberones, tapas y chupones antes de cada uso. Hiérvalos por 5 minutos.
- Use agua segura. Deje que el chorro de agua corra por 2 minutos antes de usarla. (El plomo puede pasarse al agua cuando el agua se queda estancada en la tubería durante la noche.) No es necesario usar agua especial para bebés.
- Si tiene agua de pozo, haga que la analicen para ver si es seguro tomar.
- Después de preparar la fórmula, guárdela en el refrigerador hasta el momento que la necesite. La fórmula preparada de polvo no se debe mantener en el refrigerador por más de 24 horas. La fórmula preparada de líquido concentrado no se debe mantener en el refrigerador por más de 48 horas.
- Tire la fórmula preparada que haya dejado fuera del refrigerador por más de 2 horas. Si calentó el biberón o usó parte de la fórmula para alimentar a su bebé, deseche el contenido restante después de **una hora**.
- Llene el biberón con la cantidad de fórmula que piense se tomará su bebé. Después de alimentarlo, tire lo que haya quedado de fórmula en el biberón. Si la usa después, puede enfermar a su bebé.
- Para calentar el biberón, póngalo bajo el chorro de agua caliente o déjelo un ratito en un baño de agua caliente. ¡NO lo caliente en horno microondas! La fórmula puede calentarse demasiado, aún si el exterior del biberón sólo se siente tibio. Ponga unas gotitas de fórmula en la parte posterior de su mano para probar la temperatura de la misma.





Consejos de alimentación

Los bebés toman distintas cantidades.

La cantidad correcta de fórmula depende del bebé.

En 24 horas su bebé puede tomar:

0 a 1 mes	14 a 28 onzas
1 a 2 meses	23 a 34 onzas
2 a 3 meses	25 a 40 onzas
3 a 4 meses	27 a 39 onzas

Algunos días su bebé tomará más que la cantidad mayor de la tabla o menos que la cantidad menor. Siempre y cuando esté creciendo bien, esto es normal.

Tendrá que preparar más fórmula conforme el apetito de su bebé aumente.

Es normal que devuelva un poco. Por lo general deja de hacerlo para cuando cumple 1 año de edad. Para evitarlo:

- Evite darle de comer de más. No se preocupe si su bebé no se termina el biberón. Una vez que el estómago de su bebé está lleno, cualquier cantidad adicional de fórmula que tome simplemente la devolverá.
- Cuando le esté dando el biberón y por lo menos 20 minutos después, sostenga a su bebé en posición vertical. Si lo acuesta empeorará el problema.
- Mantenga un flujo constante en el chupón del biberón. Si el bebé toma mucho aire eructará y puede devolver la fórmula.
- Eructe a su bebé si deja de comer y parece estar incómodo o molesto.
- Si aún está preocupada sobre cuánto está devolviendo su bebé, hable con su médico, dietista o enfermera.

Espera hasta que su niño esté listo para usar la cuchara antes de comenzar a darle cereal, generalmente a los 6 meses. No le ponga cereal en el biberón. El darle cereal demasiado pronto puede causar que se le sobrealimente o se ahogue.

No le dé miel en ningún momento durante el primer año. Puede causar intoxicación.