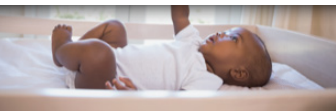


ALIMENTAR CON BIBERÓN

A SU BEBÉ



La alimentación es un momento especial para vincularse con su bebé y ayudarlo a crecer de manera saludable. Siga estos consejos para una alimentación exitosa con el biberón:

SIGA LAS PISTAS DE SU BEBÉ

Alimente a su bebé según lo pida cuando muestre que tenga hambre, no según un horario. Su bebé le mostrará si quiere tomar, si quiere un descanso, y si está lleno/a. Esté atenta a las señales.

SEÑALES DE QUE SU BEBÉ PODRÍA TENER HAMBRE:

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

SEÑALES DE QUE SU BEBÉ PODRÍA ESTAR LLENO/A:

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

Su bebé crece rápido y tiene una pancita pequeña, así que le dará mucha hambre. Aquí, mostramos cuánto puede comer su bebé a diferentes edades:

Nacimiento: Su bebé comerá de 8 a 12 veces en 24 horas. Su pancita puede contener alrededor de 1 a 2 onzas a la vez. La cantidad de fórmula aumenta a medida que su bebé crece y puede tomar más en las comidas.

2 meses: Su bebé comerá de 6 a 8 veces en 24 horas. Su pancita puede contener alrededor de 2 a 3 onzas a la vez. Su bebé aumentará gradualmente las cantidades de alimentación y se lo hará saber.

4 a 5 meses: Su bebé comerá de 6 a 8 veces en 24 horas. Su pancita puede contener alrededor de 4 a 6 onzas a la vez. Sostenga a su bebé mientras está tomando del biberón.

6 meses: Su bebé comerá de 4 a 6 veces en 24 horas. Tomará menos fórmula cuando comience a alimentarse con comida.

No apoye el biberón ni le añada cereal. Esto puede hacer que su bebé se ahogue o coma en exceso.



PREPARE LA FÓRMULA DE MANERA CUIDADOSA

- No compre ni use fórmulas caducadas.
- Lea todas las instrucciones para mezclar la fórmula de manera correcta.
- Mantenga todo limpio, incluidos el área donde prepara la fórmula y la parte superior de la lata. Lave sus manos antes de preparar la fórmula.
- Lave biberones, tetinas y anillos con un cepillo para botellas en agua caliente con jabón, o use el lavaplatos. Esterilice biberones, tetinas y anillos nuevos al hervirlos en agua durante 5 minutos. Déjelos secar al aire.
- Use agua potable, de la llave o embotellada para mezclar la fórmula. Si tiene agua de pozo, hágale una prueba de seguridad.
- Si usa agua de la llave, deje correr el agua fría durante 2 minutos antes de usarla. Esto eliminará el agua que se haya asentado en las tuberías durante la noche.
- Pregunte a su proveedor de atención médica si es necesario hervir agua para preparar la fórmula. Si elige hervirla, siga estos pasos:
 - Espere que el agua haga ebullición durante un minuto y luego apague el fuego.
 - Deje que el agua se enfríe a temperatura ambiente antes de agregar la fórmula.
- Refrigere la fórmula preparada hasta que la necesite. La fórmula en polvo preparada puede refrigerarse hasta 24 horas. La fórmula concentrada preparada puede refrigerarse hasta 48 horas.
- Llene el biberón con la cantidad de fórmula que cree que tomará su bebé. Luego de alimentarlo, deseche la fórmula después de una hora.

CALIENTE EL BIBERÓN DE MANERA CORRECTA

- La fórmula no necesita calentarse. Si calienta la fórmula, coloque el biberón en un recipiente con agua caliente (no hirviendo), o manténgalo bajo agua caliente de la llave.
- Espolvoree unas gotas de fórmula en el interior de su muñeca para asegurarse de que no esté demasiado caliente.
- Nunca use un microondas para calentar un biberón. ¡Los microondas no cocinan de manera uniforme y la leche puede calentarse demasiado!

