

Al alimentar a su bebé con el biberón, deje que sea él quien fije su propio ritmo

Cuando alimenta a su bebé a un ritmo tranquilo, su bebé le puede comunicar "necesito un descanso" o "estoy satisfecho." Dejar que sea su bebé quien fije su propio ritmo reduce la probabilidad de alimentarlo en exceso, de provocarle gases y malestar estomacal y de que escupa la leche.



Use los pasos al dorso para seguir las señales de su bebé.



1 ¿Su bebé tiene hambre?

Alimente a su bebé cuando vea estas señales de que tiene hambre:

- Mantiene las manos cerca de la boca.
- Dobla los brazos y piernas hacia el cuerpo.
- Hace sonidos de succión.
- Frunce los labios.
- Busca el pezón (instinto innato).

2 Ofrezca un biberon.

A continuación le damos 5 consejos sencillos para alimentar a su bebé.

Consejo 1: Siempre cargue a su bebé y el biberón al momento de alimentarlo.

Consejo 2: Cargue a su bebé en una posición casi derecha.



Consejo 3: Pase el chupón del biberón por el labio superior de su bebé. Espere a que su bebé abra la boca.



Consejo 4: Sostenga el biberón en una posición casi plana. Esta posición evita que la fórmula o leche bombeada no se derrame en la boca de su bebé. El pezón se llenará y su bebé succionará el biberón.



Consejo 5: Deje que su bebé se detenga y descanse después de succionar algunas veces. Su bebé se alimentará de 15 a 20 minutos aproximadamente.

3 Pare cuando su bebé está satisfecho. Fíjese en estas señales que indican que está satisfecho:

- Succiona más lento o deja de succionar.
- Relaja las manos y los brazos.
- Se aleja del chupón.
- Se empuja hacia atrás.
- Se queda dormido.



California Department of Public Health, California WIC program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Spanish) Rev 06/24

