

# 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. Le mostrará si quiere tomar, está listo para un descanso y está lleno. Esté atento a sus señales.

## SEÑALES DE QUE EL BEBÉ PODRÍA TENER HAMBRE:

- Se lleva las manos cerca de la boca
- Hace ruidos de succión
- Dobla los brazos y las piernas
- Frunce los labios
- Se chupa los labios, las manos, los dedos de las manos y los pies, los juguetes o la ropa
- Busca el pezón
- Abre y cierra la boca



## SEÑALES DE QUE EL BEBÉ PODRÍA ESTAR LLENO:

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

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

**Nacimiento a 4 meses:** Los bebés comerán 8 a 12 veces en 24 horas. En general, los bebés comerán de 24 a 32 onzas en 24 horas y de 1 a 2 onzas por toma durante las primeras semanas de vida, aumentando a 2 a 3 onzas después de 2 semanas hasta los 4 meses de edad. Los bebés gradualmente ingerirán más en cada toma y disminuirán el número de tomas.

**4 a 5 meses:** Los bebés comerán de 6 a 8 veces en 24 horas. Sus estómagos pueden contener entre 4 y 6 onzas a la vez.

**Después de 6 meses:** Los bebés comerán de 4 a 6 veces en 24 hours. Tomarán menos fórmula o leche materna a medida que comiencen a comer alimentos para bebés.

**NO APOYE EL BIBERÓN NI LE AÑADA CEREAL.  
ESTO PUEDE HACER QUE SE AHOGUE O QUE 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.
- No congele la fórmula preparada.
- La fórmula preparada puede echarse a perder si se deja a temperatura ambiente.
  - Llene el biberón con la cantidad de fórmula que cree que tomará su bebé. Use o refrigere la fórmula intacta dentro de las 2 horas posteriores a la preparación.
  - Permita que su bebé tenga hasta 1 hora para terminar de alimentarse. Después de alimentarlo, deseche la fórmula que quede en el biberón.
  - La fórmula en polvo preparada puede refrigerarse hasta 24 horas. La fórmula concentrada preparada puede refrigerarse hasta 48 horas.
- La fórmula en polvo debe cubrirse herméticamente y almacenarse en un lugar fresco y seco.

## 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!
- Para obtener más información sobre la higiene de la alimentación infantil con fórmula o lactancia, visite <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding.html>.

Para obtener más información sobre WIC y ubicar una clínica cerca de usted, visite [signupwic.com](http://signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en [www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs](http://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs).



Idaho WIC Program • Form WIC 342 • 11/2021  
Adapted with permission from materials provided by Minnesota WIC.



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

