

Guía de alimentación de bebés

Alimentar a tu hijo de 0-3 meses

Los recién nacidos tienen barrigas pequeñas y necesitan comer seguido. Observa las señales de hambre de tu bebé. Te avisará cuando tenga hambre y cuando esté satisfecho. En las primeras semanas, a veces tendrás que despertar al bebé para alimentarlo.

Señales de hambre

Tengo hambre



Chuparse las manos o chasquear los labios



Voltear la cabeza para buscar el pecho



Abrir y cerrar la boca

Estoy satisfecho



Relajar el cuerpo y abrir las manos



Rechazar el pecho o el pezón



Dormitar antes de dormirse

Crecimientos repentinos

En todos los bebés habrá muchos crecimientos repentinos en el primer año. Estos pueden provocar que el bebé quiera comer más a menudo. Los crecimientos repentinos suelen suceder cuando el bebé tiene **2-3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses**. Puede que los crecimientos repentinos no sucedan en esos plazos exactos, y cada bebé es diferente. Los crecimientos repentinos suelen durar unos días.



2 a 3 semanas



6 semanas



3 meses



6 meses

Alimentar a tu hijo de 0-3 meses (continuación)

Bebés amamantados



- Al principio, la lactancia materna es un momento de aprendizaje para ti y tu bebé. Con el tiempo, te resultará más sencillo.
- Los recién nacidos toman leche materna durante el día y la noche unas **8-12 veces en 24 horas**. No tienen un cronograma y les encanta comer seguido.
- Ya sea que lo amamante o le dé leche materna extraída, alimente al bebé cuando muestre señales de tener hambre.
- Darle solo leche materna el primer mes la ayudará a establecer un buen suministro de leche para el futuro.



Durante un crecimiento repentino, es probable que el bebé se alimente durante más tiempo y más a menudo. Estas se llaman tomas agrupadas.

Bebés alimentados con fórmula

Cuando el bebé es recién nacido, solo necesita alimentarse con 1-2 onzas de fórmula infantil fortificada con hierro. Después de la primera semana, los recién nacidos suelen tomar **2-3 onzas de fórmula cada 3-4 horas**.

6-8 libras: 15-20 onzas por día

8-10 libras: 20-25 onzas por día

10-12 libras: 25-32 onzas por día

- Para el final del **primer mes**, el recién nacido podría tomar hasta **4 onzas cada 4 horas**.
- Alimenta al recién nacido cuando muestre señales de tener hambre.
- Está bien que el bebé no se tome todo el biberón, deja que te avise cuando esté satisfecho.



La lactancia artificial pausada le permite a tu bebé indicarte cuando está saciado/satisfecho. Para obtener más información, pregúntale a tu consejera de lactancia de madre a madre o nutricionista de WIC.



Escanea el código QR para obtener más información sobre la alimentación pausada con biberón por The Milk Mob.

