Cuando me alimentes con

Fórmula

Aliméntame cuando demuestre que tengo hambre

Identifica algunas de estas señales de hambre y aliméntame antes de que comience a llorar.

Voy a:

- Tener mis manos cerca de mi boca
- Doblar mis brazos y piernas hacia mi cuerpo
- Hacer sonidos de succión
- Fruncir mis labios
- Buscar el chupón

Deja de alimentarme cuando demuestre que estoy lleno

Puedo llenarme antes de acabarme el biberón. Identifica estas señales de que estoy lleno.

Voy a:

- Succionar más despacio o dejar de succionar
- Relajar mis manos y brazos
- Alejarme del chupón
- Empujar
- Quedarme dormido

Mi estómago es muy pequeño, como del tamaño de mi puño. Necesito que me alimentes con porciones pequeñas y con frecuencia.

5 consejos para alimentarme

Cuando me alimentes...

1

Siempre sostenme a mí y al biberón.

2

Sostenme casi erguido para que pueda ver tu rostro. Mi cabeza necesita estar más arriba que mi pecho y no inclinada hacia atrás.

3

Frota el chupón del biberón a lo largo de mi labio superior. Espera a que abra mi boca.

4

Para alimentarme, mantén mi biberón a un nivel casi horizontal. El chupón se va a llenar con algo de fórmula. Esta posición me dejará succionar la fórmula de la botella a un ritmo cómodo.

5

Déjame detenerme y descansar cada ciertas succiones. Sé paciente. Puedo alimentarme por alrededor de 15 a 20 minutos. Ayúdame a eructar con frecuencia.

Cuánta fórmula puedo tomar

Podría tomar cada 3 o 4 horas, a veces incluso más. Es posible que no siempre tome la misma cantidad. Mantente alerta a mis señales de hambre y de que estoy lleno.

Nacimiento a 2 meses
hasta 2 o 3 onzas

2 a 4 meses
3 a 4 onzas

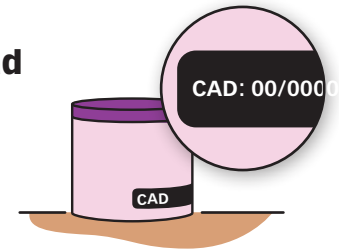
4 a 6 meses
4 a 6 onzas

6 a 8 meses
6 a 8 onzas

8 a 12 meses
4 a 6 onzas (como más alimentos, así que tomo menos fórmula)

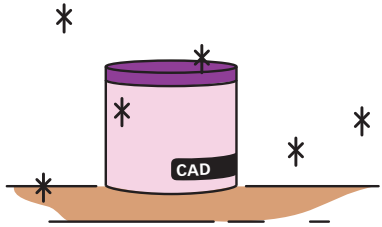
Prepara y guarda mi fórmula con cuidado

1. **Revisa la fecha de caducidad** y el estado del envase. No compres fórmula con fecha caduca. Evita los envases dañados.



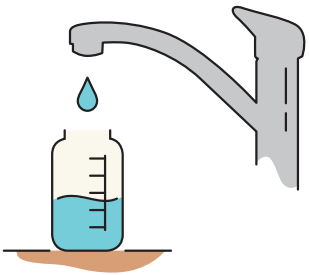
2. **Lávate las manos** con agua y jabón. Seca tus manos.

3. **Limpia el área de preparación.** Limpia el envase, la tapa y el abridor de la fórmula (si lo usas).



4 **Lava los biberones** y sus partes con jabón y agua caliente o lávalos en el lavavajillas.

5 **Usa agua de la llave fría o a temperatura ambiente** que provenga de una fuente segura para preparar mis biberones. No uses agua de la llave caliente porque puede contener plomo u otros minerales dañinos de las tuberías. Si estás preocupada por la calidad del agua, consúltalo con tu departamento de salud o proveedor de salud local. Pregúntales si necesitas usar agua embotellada Nursery, agua de la llave hervida y luego enfriada, o partes y envases sanitizados.



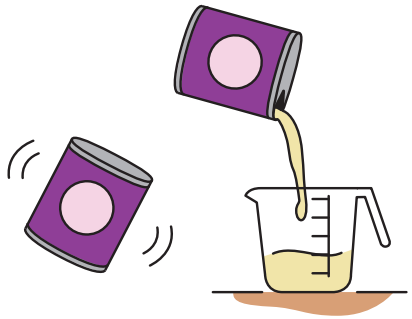
Para los bebés con problemas de salud, pregunta a tu proveedor de salud si necesitas hervir y enfriar el agua. De ser así, hierve el agua durante 1 minuto y enfríala por 30 minutos máximo.

El agua hervida (por arriba de los 158 °F) ayuda a eliminar los gérmenes que pueda haber en la fórmula en polvo. Estos gérmenes pueden ser dañinos para los bebés pequeños, débiles y con el sistema inmunológico vulnerable.

6 Fórmula en polvo

- Sigue las instrucciones de la etiqueta.
- Mide el agua y ponla en un biberón limpio.
- Con una cuchara limpia y seca del contenedor, añade la cantidad correcta de polvo al biberón con el agua. Por cada 2 onzas de agua, añade 1 cuchara al ras de la fórmula en polvo.
- Coloca la tapa y el chupón. Agítalo bien.

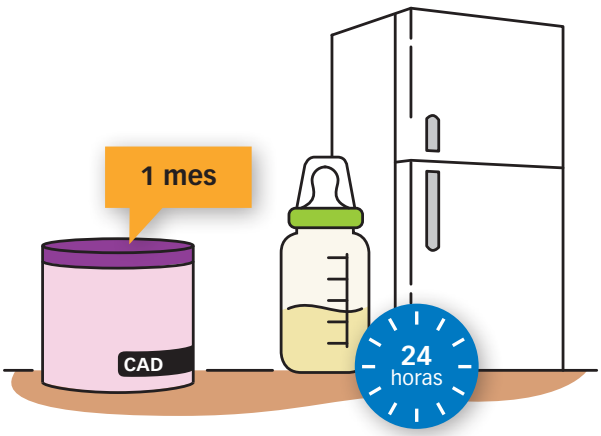
Fórmula concentrada



- Sigue las instrucciones de la etiqueta.
- Agita la lata para mezclar, antes de abrirla.
- Vacía la fórmula de la lata en un envase limpio.
- Llena la lata con agua y agrégala a la fórmula en el envase.
- Mezcla.
- Vierte la cantidad deseada de fórmula preparada en los biberones limpios. Coloca la tapa y el chupón.
- O, para biberones individuales, mezcla cantidades iguales de fórmula concentrada y agua en el biberón.

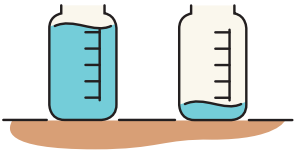
7 Almacenar la fórmula

- Almacena la fórmula en el refrigerador hasta por 24 horas.
- Usa la fórmula preparada que saques del refrigerador dentro de 2 horas.
- Una vez que comiences a alimentarme, usa el biberón con fórmula durante la siguiente hora.
- Vacía toda la fórmula que quede en el biberón después de alimentarme.
- Almacena la lata abierta del concentrado en el refrigerador hasta por 48 horas.
- Almacena los envases abiertos de fórmula en polvo en un lugar fresco y seco hasta por un mes.



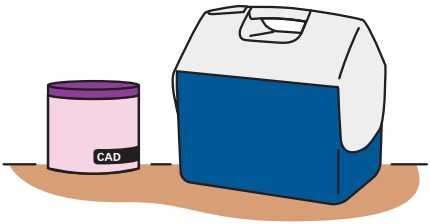
Consejos generales

¡Añade la cantidad correcta de agua! Es peligroso para mí si hay mucha agua o es insuficiente. Podría enfermarme gravemente o no crecer bien.



Si quieres calentar mi biberón, ponlo en una pequeña olla de agua caliente. Revisa la temperatura antes de alimentarme goteando un poco en tu muñeca. No calientes mis biberones en el microondas.

Guarda mi fórmula preparada en una bolsa aislante o en una hielera con una bolsa de hielo para mantenerla fría cuando salgamos de casa.



Pon únicamente fórmula, agua o leche materna en mi biberón. No pongas nada como cereal, comida para bebés, miel o jugo en mi biberón. Podría ahogarme, sufrir deterioro dental y comer demasiado.

Escupir es normal. Si escupo demasiado, sigue estos consejos:

- Aliméntame con porciones más pequeñas con más frecuencia.
- Sostenme más erguido.
- Haz una pausa y ayúdame a eructar con más frecuencia.
- Mantenme erguido por alrededor de 20 a 30 minutos después de haber comido.
- Revisa el agujero en el chupón de mi biberón para asegurarte de que no sea muy grande.
- Mantenme tranquilo.
- Consulta con mi proveedor de salud si te parece que estoy escupiendo demasiado.

Nunca me acuestes con mi biberón.
Podría ahogarme, escupir, contraer infecciones en los oídos o sufrir deterioro dental.

Es posible que WIC no pueda proveer toda la fórmula que tu bebé necesita, especialmente después de que tu bebé cumpla los 6 meses. Este folleto es para bebés saludables y nacidos a término que tomen fórmulas regulares, no especiales ni terapéuticas. Si piensas que tu bebé necesita una fórmula especial, habla con tu proveedor de salud o nutricionista de WIC.

Departamento de Salud Pública de California,
Programa de WIC de California

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1 (800) 852-5770

Rev 05/20