

# 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 descansa 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.*

1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov

 #920196 (SP) Rev 04/20

