



RECIÉN NACIDO - 3 MESES

*Ayude a su Bebé a Aprender
Alimentación Saludable*

La leche materna es el mejor alimento para los bebés. Cuando la leche materna no está disponible, utilice una fórmula infantil con hierro hasta que el bebé tenga 1 año de edad.

Sostenga a su bebé mientras lo alimenta. Este es un momento especial para los dos. Apoyando el biberón puede causar asfixia, sobrealimentación y infecciones del oído. Ponga a su bebé a dormir sin el biberón. Él aprenderá a dormirse sin él.

¿Cuánto debe beber su bebé? Deje que él decida! El aprenderá a comer cuando tiene hambre y parar cuando está lleno.

Nunca ponga nada más que leche materna o fórmula en un biberón a menos que el pediatra se lo indica.



RECIÉN NACIDO - 3 MESES

*Ayude a su Bebé a Aprender
Alimentación Saludable*

La leche materna es el mejor alimento para los bebés. Cuando la leche materna no está disponible, utilice una fórmula infantil con hierro hasta que el bebé tenga 1 año de edad.

Sostenga a su bebé mientras lo alimenta. Este es un momento especial para los dos. Apoyando el biberón puede causar asfixia, sobrealimentación y infecciones del oído. Ponga a su bebé a dormir sin el biberón. Él aprenderá a dormirse sin él.

¿Cuánto debe beber su bebé? Deje que él decida! El aprenderá a comer cuando tiene hambre y parar cuando está lleno.

Nunca ponga nada más que leche materna o fórmula en un biberón a menos que el pediatra se lo indica.

Su bebé puede tener hambre si:

- Inicia a chuparse los dedos o las manos
- Mueve la cabeza hacia pecho o el biberón y abre la boca
- Se queja o llora (aunque los bebés lloran por razones distintas de hambre)

Su bebé puede estar lleno si:

- Mueve la cabeza lejos del pecho o del biberón
- Detiene la succión
- Cierra la boca

Su bebé no está listo para los alimentos sólidos todavía. La leche materna o la fórmula es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros 6 meses.



Adaptado de la Academia Americana de
Pediatria www.HealthyChildren.org
9/2013

Su bebé puede tener hambre si:

- Inicia a chuparse los dedos o las manos
- Mueve la cabeza hacia pecho o el biberón y abre la boca
- Se queja o llora (aunque los bebés lloran por razones distintas de hambre)

Su bebé puede estar lleno si:

- Mueve la cabeza lejos del pecho o del biberón
- Detiene la succión
- Cierra la boca

Su bebé no está listo para los alimentos sólidos todavía. La leche materna o la fórmula es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros 6 meses.



Adaptado de la Academia Americana de
Pediatria www.HealthyChildren.org
9/2013