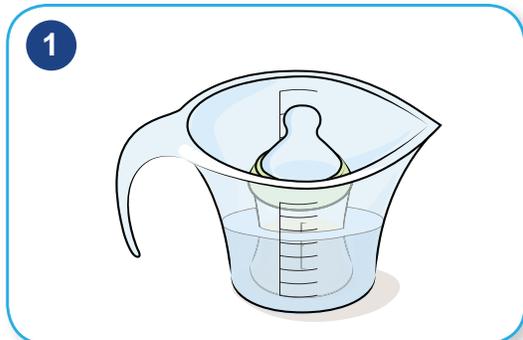


Para obtener información sobre cómo tomar una decisión informada en relación con la alimentación de su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con una enfermera de la salud pública. Consulte la hoja de consejos nº 1 para ver algunos datos importantes.

Calentar la fórmula

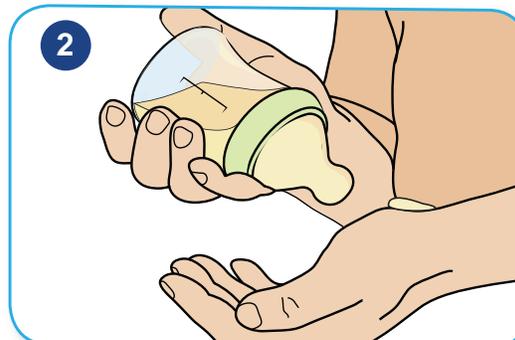


Los bebés pueden tomar la fórmula caliente o fría.

Para calentar un biberón con leche de fórmula:

- Ponga el biberón en un recipiente con agua tibia o use un calentador de biberones.
- No caliente el biberón por más de 15 minutos.
- Agite el biberón un par de veces mientras lo calienta.

No caliente la fórmula en el microondas.



Una vez que la fórmula esté caliente, agite el biberón.

Ponga un par de gotas de fórmula en el interior de su muñeca para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Debe sentirse ligeramente caliente, no muy caliente.

Cómo alimentar a su bebé con el biberón



Su bebé muestra señales tempranas de hambre al:

- Agitarse y mover los brazos.
- Abrir la boca y chasquear los labios.
- Voltear la cabeza hacia usted.

Este es un buen momento para alimentar a su bebé.

La mayoría de los bebés se alimentan ocho o más veces en 24 horas.



Su bebé tiene mucha más hambre cuando vea que:

- Se lleva las manos a la boca.
- Hace movimientos de succión o como si lamiera.
- Está inquieto.
- Produce sonidos.



Su bebé muestra señales de muchísima hambre al:

- Inquietarse y llorar.
- Agitarse.
- Mostrarse agotado y dormirse.

Es posible que tenga que calmar a su bebé si está agitado.



Sostenga a su bebé en posición vertical cuando le dé el biberón. Coloque la tetina del biberón justo por debajo del labio inferior y espere a que su bebé abra la boca de manera amplia para meter el biberón.

No sostenga un biberón sobre algo ni deje a su bebé en la cama con un biberón.



Dele un descanso a su bebé si muestra señales de estrés:

- La leche gotea de la boca del bebé.
- Se ahoga o atraganta.
- Engulle o traga de manera rápida.
- Se retuerce o empuja el biberón.
- Aleja la cabeza.



Las señales de que su bebé necesita eructar incluyen:

- Arquea la espalda.
- Se enfada o se inquieta.
- Se aparta del biberón.
- La succión disminuye o se detiene.



Deje de alimentar cuando su bebé muestre señales de estar lleno. Estas incluyen:

- La succión disminuye o se detiene.
- Cierra la boca.
- Aleja la cabeza.
- Se aparta del biberón o de la persona que lo está alimentando.
- Se queda dormido.



Haga eructar a su bebé dándole palmadas suaves en la espalda con la mano ahuecada. Pruebe a usar estas posiciones para hacer eructar a su bebé.

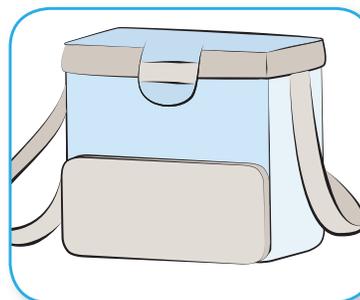
Trasladar la leche de fórmula

Si va a viajar, prepare la fórmula antes.

Solo lleve un biberón después de que haya sido enfriado en un refrigerador y esté frío al tacto.

Mantenga la fórmula en una bolsa térmica con un paquete de hielo hasta el momento de alimentar a su bebé.

Deseche la fórmula sin usar después de 24 horas.



Para obtener información sobre cómo y cuándo alimentar a su bebé, consulte las páginas 16-20 del folleto **Fórmula infantil: Lo que necesita saber**