

# Saber Cuándo Alimentar



Los bebés comen cuando tienen hambre y dejan de hacerlo cuando están satisfechos. Las pistas de la alimentación son cómo su bebé le hace saber que es hora de comer. Observe a su bebé en busca de signos. No puede amamantar a su bebé demasiado. Al comienzo, puede esperar que su bebé coma ocho o más veces cada 24 horas. No se recomienda un cronograma de alimentación; ¡mire a su bebé, no el reloj!





## Pistas de alimentación:

- + Chupa la mano, la lengua o los dedos
- + Mueve la cabeza (abre la boca y gira la cabeza)
- + Se pone la mano en la boca
- + Frota su nariz en la mama

Llorar es un signo tardío de que su bebé quiere comer. Intente alimentar a su bebé antes de que comience el llanto. Si su bebé está muy molesto para comer, cálmelo meciéndolo o teniendo contacto piel a piel antes de intentar alimentarlo.

## Signos de que su bebé está satisfecho:

- + Come más lento
- + Corre la cara
- + Se ve relajado
- + Deja de succionar
- + Se duerme y sigue dormido cuando lo acuesta

			
<b>Día 1</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 30</b>
Tamaño de una cereza	Tamaño de una nuez	Tamaño de un damasco	Tamaño de un huevo
5 – 7ml	22 – 27 ml	45 – 60 ml	80 – 150 ml
0.1 – 0.2 oz	0.8 – 1 oz	1.5 – 2 oz	2.5 – 5 oz

¡Las panzas de los recién nacidos son pequeñas! Al comienzo, los bebés comen con bastante frecuencia, al menos ocho veces al día, las 24 horas del día. A veces su bebé comerá de nuevo poco después de ser alimentado, lo que es normal.



## ¿Sabía que?

Los chupetes pueden esconder signos de que su bebé necesita comer. Menos tiempo en la mama puede reducir el suministro de leche. Evite darle chupete al bebé durante el primer mes.

¿Preguntas? ¡Consulte gratis a una asesora de lactancia!

Llame al 912-466-3184

En el hospital: Pídale a la enfermera que localice a la asesora de lactancia.



SOUTHEAST GEORGIA  
HEALTH SYSTEM

[sghs.org](http://sghs.org)