

# Let your baby set the pace for bottle feeding



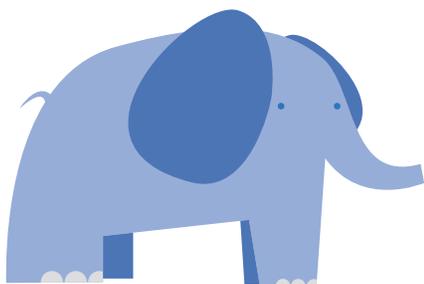
Feeding is a great time to nurture your baby. When you feed your baby at a comfortable pace, baby can let you know, “I need a break” or “I’m full.” Letting your baby set the pace means less chance of overfeeding, gas, stomach discomfort, and spitting up.

1

## Is baby hungry?

Feed baby when you see hunger cues . . .

- Keeps hands near mouth
- Bends arms and legs toward body
- Makes sucking noises
- Puckers lips
- Searches for nipple (roots)



2

## Feed baby.

Here are 5 easy tips to feeding baby . . .

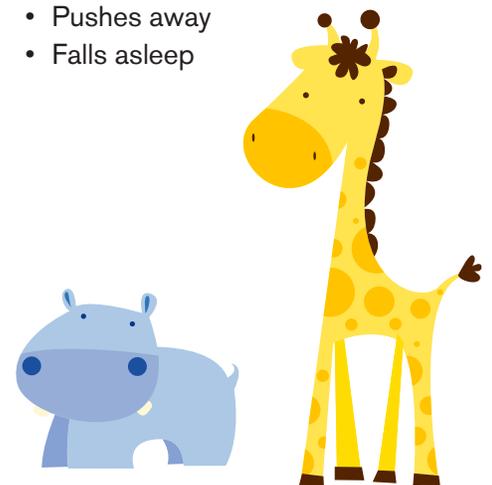
- Always hold your baby and the bottle when feeding.
- Hold your baby almost upright.
- Brush the bottle nipple across baby’s upper lip. Wait for baby’s mouth to open.
- Hold the bottle in an almost flat position. The nipple will be only partly full. This keeps the milk from pouring into baby’s mouth.
- Let your baby pause and take breaks every few sucks. Your baby will feed for about 15–20 minutes.

3

## Is baby full?

Don’t try to get your baby to finish the bottle. Watch for fullness cues . . .

- Sucks slower or stops sucking
- Relaxes hands and arms
- Turns away from nipple
- Pushes away
- Falls asleep



California Department of Public Health, California WIC Program  
*This institution is an equal opportunity provider.*

1-800-852-5770 #920138 Rev 10/14



# Al alimentar a su bebé con el biberón, deje que sea él quien fije su propio ritmo



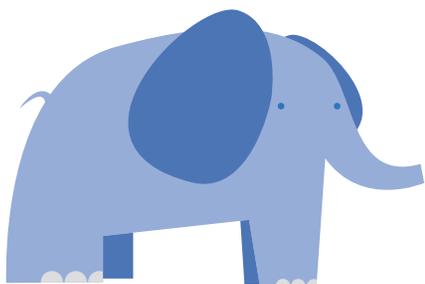
La hora de alimentarlo es un momento excelente para formar un vínculo con su bebé. Cuando alimenta a su bebé a un ritmo tranquilo, el bebé le puede comunicar “Necesito un descanso” o “Estoy satisfecho”. Dejar que sea su bebé quien fije su propio ritmo reduce la probabilidad de alimentarlo en exceso, de provocarle gases y malestar estomacal y de que escupa la leche.

1

## ¿El bebé tiene hambre?

Alimente a su bebé cuando vea 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

## Alimente a su bebé.

A continuación le damos 5 consejos sencillos para alimentar a su bebé...

- Siempre cargue a su bebé y el biberón al momento de alimentarlo.
- Cargue a su bebé en una posición casi derecha.
- Pase el chupón del biberón por el labio superior del bebé. Espere a que el bebé abra la boca.
- Sostenga el biberón en una posición casi plana. El chupón sólo estará parcialmente lleno. Esto evita que la leche se derrame en la boca del bebé.
- Deje que su bebé se detenga y descanse después de succionar algunas veces. Su bebé se alimentará de 15 a 20 minutos aproximadamente.

3

## ¿El bebé está satisfecho?

No intente que su bebé se termine el biberón. Fíjese en las 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.



Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health), Programa de WIC de California (California WIC Program).  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #920138 Rev 10/14

