



## Los bebés usan señales para avisarle cuándo quieren comenzar o dejar de comer.

*Esté atento a estas señales para ayudar a satisfacer las necesidades de su bebé rápidamente. Pueden dar varias señales a la vez.*

### Cuando los bebés *están listos para comer*, pueden:

- Llevar las manos o los puños a la boca
- Hacer movimientos de succión o ruidos suaves
- Chasquean los labios
- Acurrucarse contra usted o buscar su pecho

### Cuando los bebés *están llenos* y quieren dejar de comer, pueden:

- Soltar o “caerse” del pecho o del biberón
- Alejarse del seno o del pezón
- Relajar su cuerpo y abrir sus manos



Mantener la cuna de su bebé cerca de su cama puede ayudarle a notar las señales de alimentación y a dormir más.

#### TAMBIÉN EN ESTA SERIE:

- Lactancia
- Comportamiento del Bebé: Llanto
- Comportamiento del Bebé: Sueño
- Compartir Habitación

#### Hablemos – Comportamiento del Bebé: Señales de Alimentación

Aprender las señales de su bebé requiere práctica.

Para obtener recursos, visite: [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)

[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)



## Los bebés usan señales para avisarle cuándo quieren comenzar o dejar de comer.

### Preguntas comunes de familiares y cuidadores

#### ¿Es posible sobrealimentar a mi bebé?

No, los bebés que son amamantados suelen comer la cantidad adecuada para su edad y peso, especialmente si los alimentas cada vez que muestran signos de hambre.

Los bebés también usan señales para saber cuándo están llenos. Esté atento a signos como que su bebé se suelte o "se caiga" del pecho o del biberón, que se aleje del pecho o del pezón, o que relaje el cuerpo y abra las manos.

**Cuando otra persona está alimentando a su bebé, es importante dejar que su bebé marque el ritmo de la alimentación. Escanee el código QR para obtener más información:**



#### Alimentar más a mi bebé ayuda a que mi bebé duerma mejor. ¿Eso está bien?

No se recomienda alimentar a su bebé demasiado con biberón (ya sea con fórmula o leche materna) para que duerma más tiempo y puede limitar su protección contra el síndrome de muerte súbita del bebé.

Es posible que haya escuchado que alimentar a su bebé con fórmula lo ayudará a dormir toda la noche, como un "buen bebé".

Es normal y saludable que su nuevo bebé pase más tiempo en un sueño ligero y activo, lo que le ayuda a despertarse fácilmente.

#### ¿Qué hago cuando mi bebé quiere alimentarse todo el tiempo?

Alimente a su bebé cuando muestre señales de hambre. Puede haber momentos en los que sienta que su bebé quiere amamantar con más frecuencia durante períodos cortos de tiempo durante el día, a veces cada hora. Esto se llama "alimentación en racimo" y tiende a durar solo unos pocos días. Puede estar segura de que la alimentación en racimo está bien si su bebé está aumentando de peso y creciendo bien y el bebé está contento por un rato entre comidas.

Siga el ejemplo de su bebé y ofrézcale el pecho cada vez que muestre señales de hambre. Hable con un asesor de lactancia o con el médico si tiene alguna inquietud sobre su patrón de alimentación.



#### Hablemos - Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con los padres y cuidadores durante el primer año para aumentar el uso de las prácticas de sueño seguro!

Para obtener recursos, visite:

[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)