

Formula Feeding: The First 6 Months

Newborn babies need to eat often. Their stomachs are small, about the size of one of their fists. You can tell they are hungry when they suck on their hands, and open their mouths wide and search for milk (rooting). Feeding goes better when you start before your baby is upset and crying hard. In the first few weeks, it's okay to wake your baby to feed if baby sleeps for more than 4 hours at a time.



- Hold your baby in a semi-upright position for feedings and enjoy being together. Do not prop bottles or put your baby to bed with a bottle. This can be a choking risk and lead to tooth decay and ear problems. Putting a baby to bed with a bottle also makes weaning more difficult.
- It is normal for babies to spit up a little after feeding. Burp your baby during a feeding and keep feedings calm.
- Wash your hands and all items used to mix and feed formula in hot soapy water. Rinse well. Mix the formula by adding the water first and then add the amount of formula stated on the can. If you have a private well, have your water tested to be sure it is safe for your baby.
- Cover opened containers of liquid formula and store in the refrigerator. Throw away any prepared formula that has been in your refrigerator longer than 48 hours. After a feeding starts, throw away any formula that is left in the bottle after one hour.
- Warm bottles by holding them under hot running water or putting them in a bowl of hot water. Turn warmed bottles upside down a few times before feeding. This helps even out the temperature. Do not microwave bottles. This may cause hot spots in the formula that could burn your baby's mouth.
- Iron-fortified formula provides all the nutrition your baby needs until about 6 months of age. Then your baby will be ready to eat solid food along with formula.
- Healthy babies less than 6 months old do not need extra water. The water used to mix formula is all they need at this age.



Typical Intake for a 0-6 Month Old Baby

Birth-1 month	6-10 feedings (18-30 ounces total)
1-3 months	5-7 feedings (25-35 ounces total)
3-6 months	4-5 feedings (30-40 ounces total)

Some babies take more and some will take less than these amounts.

Enjoy Feeding Your Baby

Cuddle your baby during feedings and get to know each other. Let your baby decide how much to take from a bottle. Babies often turn their heads away from the bottle nipple or close their mouths when full. You will soon learn how to tell when your baby is full. Enjoy your time together during feedings!



Alimentación con fórmula: Los primeros 6 meses

El recién nacido necesita comer a menudo. Su estómago es pequeño, como el tamaño de uno de sus puños. Puede notar que tiene hambre cuando se chupa las manos, y abre su boca buscando leche (Reflejo de Búsqueda). Es mejor alimentar a su bebé antes de que esté inquieto y llore fuerte. En las primeras semanas, está bien despertar a su bebé para darle de comer si duerme por más de 4 horas.



- Sostenga a su bebé en una posición semirecta para darle de comer y disfrute de su compañía. No se apoye en los biberones y no acueste a su bebé en la cama con un biberón. Esto puede ser un riesgo de asfixia y causar caries y problemas del oído. Poner a dormir a su bebé con el biberón hará el deteste más difícil.
- Es normal que los bebés vomiten un poco después de alimentarse. Aliméntelo tranquilamente y haga que su bebé eructe durante la alimentación.
- Lávese las manos y todos los utensilios usados para mezclar y dar la fórmula en agua caliente con jabón. Enjuague bien. Mezcle la fórmula añadiendo primero el agua y luego la cantidad de fórmula indicada en la lata. Si tiene un pozo privado, haga revisar su agua para asegurarse de que es seguro para su bebé.
- Cubra los recipientes abiertos de fórmula líquida y guárdelos en el refrigerador. Bote cualquier fórmula preparada que haya estado en su refrigerador por más de 48 horas. Bote cualquier fórmula que se quede en el biberón por más de una hora.
- Caliente los biberones rociándolos con agua caliente de la llave o metiéndolos en un recipiente con agua caliente. Dé vuelta a los biberones calentados boca abajo varias veces antes de usar. Esto ayuda a equilibrar la temperatura. No ponga los biberones en el microondas. Esto puede causar que la fórmula se caliente demasiado y quemé la boca de su bebé.
- La fórmula fortificada con hierro provee toda la nutrición que su bebé necesita hasta aproximadamente los 6 meses de edad. Luego su bebé estará listo para comer alimentos sólidos junto con la fórmula.
- Bebés saludables menores de 6 meses de edad no necesitan agua adicional. El agua utilizada para mezclar la fórmula es todo lo que necesitan a esta edad.



Típica alimentación para un bebé de 0 a 6 meses de edad

Nacimiento a 1mes	6 a 10 alimentaciones (18-30 onzas en total)
1 a 3 meses	5 a 7 alimentaciones (25-35 onzas en total)
3 a 6 meses	4 a 5 alimentaciones (30-40 onzas en total)

Algunos bebés toman más y algunos toman menos de estas cantidades.

Disfrute alimentando a su bebé

Abrace a su bebé durante la alimentación y conózcanse uno al otro. Deje que su bebé decida cuánto tomar del biberón. Los bebés suelen mover la cabeza alejándose del pezón del biberón o cierran la boca cuando están llenos. Pronto aprenderá a saber cuándo su bebé está lleno. ¡Disfrute su tiempo juntos durante la alimentación!

