

Reflujo

✿ El bebé feliz y el reflujo

Es común que los bebés tengan reflujo. De hecho, la mitad de los bebés llegan a tenerlo. El reflujo es normal, y con el tiempo ocurre menos. Los bebés que tienen reflujo pueden ser felices y sanos. Si tu bebé es sano, no hay por qué preocuparse.



¿Cómo se previene el reflujo?

- No lo alimentes demasiado. Si tiene reflujo durante una toma, para y espera hasta la próxima toma.
- Ofrece tomas más pequeñas y frecuentes.
- Dale tiempo a eructar a mitad de la toma.
- Procura que las tomas sean tranquilas y calmadas.
- Cómo colocar al bebé después de una toma:
 - No lo acuestes para cambiarle el pañal inmediatamente después de alimentarlo.
 - Mantenlo en posición vertical por 30 minutos.
 - Sostenlo de manera que quede reclinado ligeramente sobre el lado izquierdo o sobre el estómago, con la cabeza y los hombros más altos que las piernas.
 - Evita colocar al bebé en una posición similar a la de un asiento para auto o en una sillita de bebé que se mueva o vibre.
- Asegúrate de que la ropa y los pañales no estén muy apretados.
- Evita fumar cerca del bebé.



*** ¿Cuánto debe comer mi bebé?**

Bebés amamantados:	
De 0 a 2 meses	8-12 tomas o más en 24 horas
De 2 a 6 meses	6-10 tomas o más en 24 horas
Bebés que se alimentan con fórmula:	
7 a 8 lbs	16-23 oz (2-4 oz cada 2 o 3 horas)
8 a 10 lbs	21-26 oz (3-5 oz cada 3 o 4 horas)
10 a 12 lbs	24-28 oz (4-6 oz cada 3 o 4 horas)
12 a 16 lbs	29-39 oz (5-8 oz cada 3 o 4 horas)



Lleva a tu bebé al doctor si:

- No está aumentando de peso.
- Vomita con fuerza o vomita sangre o líquido verde o amarillo.
- Lloro y está irritable cuando tiene reflujo.
- Se curva hacia atrás cuando lo alimentas.
- Se niega a comer o tiene problemas para tomar el alimento.
- Se le dificulta respirar.
- Tose o tiene respiración sibilante durante o después de la toma.

Un bebé sano tomará cerca de media onza de fórmula por cada libra de peso hasta que empiece a comer alimentos sólidos. El bebé está comiendo lo suficiente si está aumentando de peso y creciendo.

Para más información sobre el reflujo, visita el sitio web de la American Academy of Pediatrics: www.aap.org/topics.html, o el del National Digestive Diseases Information Clearinghouse: <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/a-z.asp>.

Visita nuestro sitio web en **Texas WIC .org**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Departamento Estatal de Servicios de Salud.

Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-128A rev. 01/17

