Tabla de alimentación

CUÁNTO POR EDAD, POR BIBERÓN Y POR DÍA

BEBÉ _____

NACIÓ _____

- **Por toma** un biberón de fórmula o de leche extraída
- **Por día** por toma multiplicado por las tomas, hasta 32 oz (960 ml)

EDAD	POR TOMA	TOMAS AL DÍA	POR DÍA	TU BEBÉ
Primera semana	**1 a 2 oz** (30 a 60 ml)	8 a 12	**8 a 24 oz** (240 a 720 ml)	
1 a 4 semanas	**2 a 4 oz** (60 a 120 ml)	8 a 12	**16 a 32 oz** (480 a 960 ml)	
1 a 3 meses	**3 a 4 oz** (90 a 120 ml)	7 a 9	**21 a 32 oz** (630 a 960 ml)	
3 a 6 meses	**5 a 6 oz** (150 a 180 ml)	5 a 7	**25 a 32 oz** (750 a 960 ml)	
6 a 12 meses	**6 a 8 oz** (180 a 240 ml)	4 a 6	**24 a 32 oz** (720 a 960 ml)	
12+ meses	La leche entera reemplaza a la fórmula, en vaso en lugar de biberón: 2 a 3 vasos, **16 a 24 oz (480 a 720 ml) al día**.			

Fórmula por peso, después de la primera semana

PESO	APROXIMADAMENTE AL DÍA
Menos de 9 lb (4.1 kg)	Unas 22.5 oz (675 ml) al día o menos
9 a 12.8 lb (4.1 a 5.8 kg)	Aproximadamente 22.5 a 32 oz (675 a 960 ml) al día
12.8 lb (5.8 kg) o más	Unas 32 oz (960 ml) al día, el tope de la AAP, repartidas en las tomas habituales

La regla práctica de la AAP: unas 2.5 oz (75 ml) de fórmula al día por cada libra (453 g) que pesa tu bebé, hasta unas 32 oz (960 ml). En la primera semana son unas 1 a 2 oz (30 a 60 ml) por toma, sin importar el peso al nacer.

Los bebés amamantados de 1 a 6 meses toman en promedio 25 a 35 oz (750 a 1035 ml) de leche materna al día, y esa cantidad no sube con el peso en esa etapa. Para un biberón de leche extraída, reparte esa cantidad entre las tomas del día.

Rangos típicos, no metas: cada bebé es distinto. Alimenta a tu bebé según sus señales de hambre y pregunta a tu pediatra si te preocupa cuánto come o cuánto sube de peso.

Información general, no es consejo médico. Fuentes: AAP HealthyChildren.org, NASEM, La Leche League GB.