

Spitting Up

Spitting up is common in babies, starting in the first weeks of life and usually peaking between 3 and 4 months. It can be messy, but it's generally not a problem if your baby is happy and growing normally. Spitting up improves as your baby's stomach valve gets stronger. As your baby grows, it happens less often and usually stops by the first birthday.

Possible Causes of Spitting Up:

- Overfeeding
- Feeding too fast
- Trapped air from not burping
- Too much motion during/after feeding
- Laying baby flat during/after feeding

Spitting Up vs. Vomiting

Spitting Up

- A gentle flow of stomach contents out of the mouth, often with a burp.
- Not forceful and does not involve abdominal contractions.
- Your baby remains comfortable and happy.

Vomiting

- Forceful throwing up of stomach contents through the mouth.
- Involves abdominal muscles and usually leaves your baby crying or uncomfortable.

Call Doctor Right Away If Your Baby:

- Throws up large amounts often, or vomit contains blood or mucus
- Has a fever, unusual fussiness, rash, or poor appetite
- Is not gaining weight or is losing weight
- Refuses food or has trouble eating

Things You Can Do:

- Offer smaller, more frequent feedings.
- Burp your baby halfway through and after feeding.
- Keep your baby upright for 30 minutes after feedings. Make sure clothing and diapers are not too tight.
- Make feedings calm and relaxed.
- If you are bottle feeding, avoid overfeeding. Use a slower flow nipple or extra time for the feed. Try the paced bottle-feeding technique:
 - ▶ Feed your baby when showing signs of hunger.
 - ▶ Hold your baby close, in a semi-upright position during the feeding. Never prop or leave a bottle in your baby's mouth.
 - ▶ Hold the bottle in a horizontal position, so milk only comes out when your baby sucks.
 - ▶ Allow breaks to let your baby drink slowly. Follow cues for when they need a break.
 - ▶ Watch for signs of fullness and stop feeding even if the bottle isn't empty.

For more help contact your WIC breastfeeding peer counselor, breastfeeding coordinator or international board-certified lactation consultant.

Name: _____

Phone: _____



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
**WIC
BREASTFEEDING
SUPPORT**
LEARN TOGETHER. GROW TOGETHER.



Regurgitación

La regurgitación es habitual en los bebés, comienzan en las primeras semanas de vida y suelen ser más frecuentes entre los 3 y los 4 meses. Puede ser un poco complicado, pero por lo general no supone ningún problema si su bebé está contento y crece con normalidad. La regurgitación disminuirá a medida que la válvula del estómago de su bebé se fortalezca. A medida que su bebé crece, esto ocurre con menos frecuencia y suele desaparecer antes de que cumpla un año.

Posibles causas de la regurgitación:

- Sobrealimentación
- Alimentar demasiado rápido
- Aire atrapado por no eructar
- Demasiado movimiento durante/después de alimentarlo
- Poner al bebé en posición horizontal durante/después de alimentarlo

Regurgitación en comparación con vómitos

Regurgitación

- Una salida suave del contenido del estómago por la boca, a menudo acompañada de un eructo.
- No es un esfuerzo y no implica contracciones abdominales.
- Su bebé se mantiene cómodo y feliz.

Vómitos

- Expulsión violenta del contenido del estómago por la boca.
- Afecta los músculos abdominales y suele hacer que el bebé lllore o se sienta incómodo.

Llame al médico de inmediato si su bebé:

- Vomita con frecuencia grandes cantidades, o el vómito contiene sangre o mucosidad.
- Tiene fiebre, está agitado de manera inusual, presenta sarpullido o falta de apetito.
- No sube de peso o está adelgazando.
- Rechaza la comida o tiene dificultades para comer.

Qué puede hacer:

- Alimente con dosis pequeñas y más frecuentes.
- Haga que su bebé eructe a mitad de la comida y después de ella.
- Mantenga al bebé en posición vertical durante 30 minutos después de alimentarlo. Asegurarse de que la ropa y los pañales no le queden demasiado ajustados.
- Haga que las tomas sean calmadas y relajadas.
- Si le está dando el biberón, evite sobrealimentarlo. Use una tetina de flujo más lento o tome más tiempo para alimentarlo. Pruebe la técnica de alimentación con biberón a ritmo controlado:

- ▶ Alimente a su bebé cuando muestre signos de hambre.
- ▶ Sostenga a su bebé bien cerca, en una posición semi erguida, mientras lo alimenta. Nunca apoye o deje un biberón en la boca de su bebé.
- ▶ Sostenga el biberón en posición horizontal, de modo que la leche solo salga cuando su bebé succione.
- ▶ Haga pausas para que su bebé pueda beber despacio. Preste atención a las señales que le indiquen cuándo necesitan un descanso.
- ▶ Preste atención a los signos de saciedad y deje de alimentarlo, aunque el biberón no esté vacío.

Para obtener más asistencia, comuníquese con la orientadora de lactancia materna del WIC, el coordinador o el consultor sobre lactancia con certificación internacional.

Nombre: _____

Teléfono: _____



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
WIC
BREASTFEEDING
SUPPORT
LEARN TOGETHER. GROW TOGETHER.

