

Feeding your newborn



Humana Healthy Horizons® is here to help you give your baby the best nutrition possible. That way your baby thrives and grows! Here are some tips:

What to feed your baby

Breastmilk is the ideal food for babies (with some rare exceptions). Breastmilk can be given to the baby directly from the breast. You can also pump breastmilk and feed with a bottle. It is recommended to breastfeed within the first hour of a baby's life and continue as often and as much as baby wants. The American Academy of Pediatrics recommends breastfeeding exclusively for six months. That means no other food or drinks other than vitamin D. Then you can start adding in healthy foods that are right for their age while you breastfeed for up to 2 years old and beyond.

Infant formula should be used when breastfeeding is not possible.

Vitamin D supplements help your baby absorb calcium and phosphorus. Ask your baby's doctor if you should add vitamin D to your baby's diet.

Newborns should not drink water, juice, cereal or other fluids.

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

When to feed your baby

Watch for the signs your baby is ready to eat.

Early signs:

- Moving hands to the mouth
- Sucking on fists and fingers
- Lip smacking

Later signs:

- Fussiness
- Crying

Feeding your baby during the early signs of hunger makes the process easier for both you and your baby.

Signs your baby is full or needs a break:

- Baby stops sucking
- Baby closes their mouth
- Baby turns away from the nipple or the bottle

Try burping your baby or taking a break before offering more.

Things to consider:

- How much your baby eats may vary. Babies go through growth spurts and may need more food or may want to eat more often.
- You should expect to breastfeed or pump every 2-3 hours.
- Watch your baby more than the clock. Respond to early signs of hunger!

- Look for:
 - Weight gain
 - Wet diapers: 1 wet diaper on day 1 of life; 3 wet diapers on days 2-3; 4-5 wet diapers on days 4-6; 6-8 wet diapers by day 6 (about 1 wet diaper for each feeding)
 - Bowel movements
- Call the doctor if your baby isn't gaining weight, has too few wet diapers, is not passing stools or does not show interest in eating.
- Your pediatrician will weigh your baby at each visit and ask how much your baby is eating. This will help you know if baby's growth is on track.

How to feed your baby:

1. If using a breast pump and/or bottles, make sure all equipment is cleaned before each use. Read the instructions for your pump and bottle.
2. Wash your hands before making bottles or feeding your baby
3. Baby's milk does not need to be warmed before feeding, but if you choose to warm your baby's bottle:
 - Never use a microwave. It causes hot spots that can burn your baby's mouth and throat.
 - Place the bottle under running warm water.
 - Test the temperature. Put a few drops on the back of your wrist before giving it to your baby.
4. If feeding infant formula, make sure:
 - It is not expired.
 - The container is sealed and in good condition.
 - It is stored in a cool, dry, indoor place.
 - Once you open the container, use it within one month. Put the date on the lid when you open it.
 - The formula is meant for newborns and not toddlers.
 - The water you mix with the formula is from a safe source.
 - You use the amount of water listed on the instructions.

5. Use quickly or store safely.

- Once you prepare infant formula you must use it within two hours or store in the fridge and use within 24 hours.

HumanaBeginnings™ is here to support you. Please call your care manager with any questions or concerns.

Make sure to make and keep your postpartum visits and to call your OB/GYN, midwife, nurse practitioner, or primary care provider with any concerns.

The year after your baby is born is the postpartum period (some people call it “the fourth trimester”). During this time women experience a lot of changes and challenges, physically and emotionally. Please reach out to the HumanaBeginnings team for support!



For more information, visit:

- <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed> →
- <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/choosing-an-infant-formula.html> →

Discrimination is Against the Law

Humana Healthy Horizons in Kentucky is a Medicaid product of Humana Health Plan Inc.

Humana Health Plan, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電

800-444-9137 (TTY: 711)。

Alimentación del recién nacido



Humana Healthy Horizons® está aquí para ayudar a darle a su bebé la mejor nutrición posible. ¡Así su bebé prosperará y crecerá! Estos son algunos consejos:

Qué dar de comer a su bebé

La **leche materna** es el alimento ideal para los bebés (con algunas excepciones poco habituales). La leche materna puede administrarse al bebé directamente desde la mama. También puede extraer leche materna con un sacaleches y dársela con un biberón. Se recomienda amamantar dentro de la primera hora de vida del bebé y continuar con la frecuencia y la cantidad que desee el bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusivamente durante seis meses. Eso significa que no se da ningún otro alimento o bebida que no sea vitamina D. Luego, puede empezar a agregar alimentos saludables que sean adecuados para la edad mientras amamanta hasta los 2 años en adelante.

Se debe utilizar **fórmula infantil** cuando no sea posible amamantar.

Los **suplementos de vitamina D** ayudan a su bebé a absorber calcio y fósforo. Pregúntele al médico de su bebé si debería incorporar vitamina D a la dieta del bebé.

Los recién nacidos no deben beber agua, jugo, cereales u otros líquidos.

Humana
Healthy Horizons.
in Kentucky

Cuándo alimentar al bebé

Esté atenta a los signos de que su bebé está listo para comer.

Primeros signos:

- Llevarse las manos a la boca
- Chuparse puños y dedos
- Golpearse los labios

Signos posteriores:

- Inquietud
- Llanto

Alimentar a su bebé durante los primeros signos de hambre facilita el proceso tanto para usted como para él.

Signos de que su bebé está lleno o necesita un descanso:

- El bebé deja de succionar
- El bebé cierra la boca
- El bebé se aleja del pezón o del biberón

Intente hacer que el bebé eructe o dele un descanso antes de ofrecerle más.

Aspectos que debe tener en cuenta:

- La cantidad que come el bebé puede variar. Los bebés pasan por períodos de crecimiento acelerado y pueden necesitar más alimentos o querer comer con más frecuencia.
- Debe esperar amamantar o extraerse leche cada 2 o 3 horas.
- Mire a su bebé antes que el reloj. ¡Preste atención a los primeros signos de hambre!

- Preste atención a:
 - Aumento de peso
 - Pañales húmedos: 1 pañal húmedo el día 1 de vida; 3 pañales húmedos los días 2-3; 4-5 pañales húmedos los días 4-6; 6-8 pañales húmedos el día 6 (aproximadamente 1 pañal húmedo por cada comida)
 - Movimientos intestinales
- Llame al médico si su bebé no está aumentando de peso, moja pocos pañales, no tiene deposiciones o no muestra interés en comer.
- El pediatra pesará al bebé en cada consulta y le preguntará cuánto come. Esto le ayudará a saber si el crecimiento del bebé va por buen camino.

Cómo alimentar a su bebé:

1. Si utiliza un sacaleches o biberones, asegúrese de que todo el equipo esté limpio antes de cada uso. Lea las instrucciones para el uso del sacaleches y el biberón.
2. Lávese las manos antes de preparar los biberones o alimentar a su bebé
3. No es necesario calentar la leche del bebé antes de dársela, pero si decide calentar el biberón:
 - Nunca use un microondas. Este genera puntos calientes que pueden quemar la boca y la garganta del bebé.
 - Coloque el biberón bajo el agua caliente del grifo.
 - Compruebe la temperatura. Ponga unas gotas en la parte posterior de la muñeca antes de dársela al bebé.
4. Si lo alimenta con fórmula infantil, compruebe que:
 - No esté vencida.
 - El envase esté sellado y en buen estado.
 - Quede almacenada en un lugar fresco, seco y bajo techo.
 - Una vez abierto el envase, utilícelo en el plazo de un mes. Ponga la fecha en la tapa cuando lo abra.
 - La fórmula sea para recién nacidos y no para niños pequeños.
 - El agua que mezcla con la fórmula sea de una fuente segura.
 - Está utilizando la cantidad de agua indicada en las instrucciones.

5. Utilizar rápidamente o almacenar de forma segura.
 - Una vez que prepare la fórmula infantil, debe utilizarla en un plazo de dos horas o guardarla en el refrigerador y utilizarla en un plazo de 24 horas.

HumanaBeginnings™ está aquí para ayudarle. Llame a su coordinador de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes.

Asegúrese de asistir y cumplir con las consultas posparto y de llamar a su obstetra/ginecólogo, partera, profesional de enfermería practicante o proveedor de cuidado primario si tiene alguna inquietud.

El año posterior al nacimiento del bebé es el período de posparto (algunas personas lo llaman el “cuarto trimestre”). Durante este tiempo las mujeres experimentan muchos cambios y desafíos, física y emocionalmente. ¡Comuníquese con el equipo de HumanaBeginnings para recibir apoyo!



Para obtener más información, visite

- <https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed> →
- <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/como-elegir-una-leche-de-formula-infantil.html> →

La discriminación es contra la ley

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Medical Plan, Inc.

Humana Health Plan, Inc. cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電

800-444-9137 (TTY: 711)。