



Cómo alimentar a su bebé con leche de fórmula: antes de empezar

Feeding your baby formula: Before you start

La leche humana (leche materna) es el único alimento que un bebé necesita durante los primeros 6 meses de su vida. Se recomienda continuar con la lactancia materna hasta los 2 años de edad o más.

Los padres pueden darle leche de fórmula a su bebé por varios motivos. Si le ofrece leche infantil de fórmula a su bebé:

- Elija leche infantil de fórmula comprada en tiendas y elaborada con leche de vaca.
- Elija leche infantil de fórmula a base de soya comprada en tiendas si su bebé tiene una afección médica llamada galactosemia (galac-to-se-mia) o no bebe productos lácteos por razones religiosas o culturales.
- Comience a ofrecer alimentos sólidos cuando su bebé tenga alrededor de 6 meses de edad.
- Continúe la alimentación con leche infantil de fórmula hasta que su bebé tenga entre 9 y 12 meses de edad.
- Introduzca leche de vaca pasteurizada y homogeneizada (microfiltrada [Micro Filtered, MF] al 3.25 % de contenido graso) entre los 9 y 12 meses de edad, si su bebé ya come una variedad de alimentos ricos en hierro.

No alimente a su bebé con fórmula infantil casera, leche evaporada, leche de vaca baja en grasa, otras leches animales ni leches de origen vegetal. No proporcionan la nutrición completa que su bebé necesita para crecer y desarrollarse y no son alternativas seguras a la leche humana o la leche infantil de fórmula.

Si tiene preguntas sobre qué darle de comer a su bebé, comuníquese con su proveedor de asistencia sanitaria, un enfermero de salud

pública o un consultor de lactancia. También puede llamar a HealthLinkBC al **8-1-1** para hablar con un enfermero titulado o un dietista titulado.

¿Cuáles son los diferentes tipos de leche de fórmula?

Hay 3 tipos de leche de fórmula comprada en tiendas: líquida lista para tomar, concentrada líquida y en polvo. La leche lista para tomar y la líquida concentrada son estériles (libres de gérmenes) hasta que se abren. La leche de fórmula en polvo no es estéril.

Puede comprar la leche infantil de fórmula en la mayoría de supermercados y farmacias. Al utilizar leche de fórmula, recuerde:

- Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta.
- Nunca diluya la leche de fórmula con agua adicional.
- Nunca use leche de fórmula de un envase con abolladuras, abultamientos u otros daños.
- Utilice la leche de fórmula antes de la fecha de vencimiento.

¿Qué tipo de leche de fórmula puedo ofrecerle a mi bebé?

Los bebés sanos que nacen a término, es decir, a las 37 semanas o más de embarazo, pueden ser alimentados con cualquier tipo de leche de fórmula comprada en tiendas: lista para tomar, concentrada líquida o en polvo. Si usa la leche de fórmula en polvo, prepárela con cuidado.

Algunos bebés tienen un mayor riesgo de enfermarse a causa de la leche infantil de fórmula en polvo. Esto incluye a los bebés que:

- Nacieron prematuros, antes de las 37 semanas de embarazo, y tienen menos de 2 meses de edad (edad corregida).
- Pesaron menos de 2500 gramos al nacer y tienen menos de 2 meses de edad.
- Tienen el sistema inmunitario debilitado, lo que significa que es más probable que se enfermen si entran en contacto con los gérmenes.

La opción más segura para estos bebés son las leches de fórmula listas para tomar o concentradas líquidas porque son estériles. Si no están disponibles, utilice en su lugar una leche infantil de fórmula en polvo cuidadosamente preparada.

Si no está segura de qué tipo de leche de fórmula debe dar a su bebé, consulte con su proveedor de asistencia sanitaria.

¿Qué necesito para preparar la leche de fórmula?

Necesitará los siguientes elementos para preparar la leche de fórmula:

- Biberones, anillas, tetinas (chupetes), discos de sellado o tapas.
- Pinzas, utensilios para mezclar o abrelatas (de ser necesario).
- Termómetro para alimentos (para la leche de fórmula en polvo).
- Olla grande o hervidor.
- Agua potable segura (para la leche de fórmula concentrada líquida y la leche de fórmula en polvo).

Si no dispone de una fuente segura de agua potable, use la leche de fórmula lista para tomar. También puede preparar un concentrado líquido o una leche de fórmula en polvo con agua embotellada que tenga el precinto sin abrir. Si no

está seguro de si su agua es segura, consulte con su contacto de la autoridad sanitaria.

¿Cómo preparo los biberones y el equipo para hacer la leche de fórmula?

Lávese las manos con jabón y agua tibia. Lave bien los biberones y el equipo con agua y jabón, luego desinfectelos con agua hirviendo. La desinfección mata los gérmenes que podrían enfermar a su bebé.

Las tetinas (chupetes) artificiales se desgastan con el tiempo. Deseche las tetinas que estén agrietadas, pegajosas, rotas, descoloridas o si el orificio se agranda y la fórmula gotea rápidamente. Las bolsas desechables nuevas para el biberón son estériles y están listas para utilizarlas. Utilice una bolsa nueva para cada toma.

¿Cómo le doy el biberón a mi bebé?

- Abraze o sostenga a su bebé cerca de usted. Haga de la alimentación un momento especial. Sonría, hable y cántele a su bebé.
- La cabeza del bebé debe estar más alta que su cuerpo. Sostenga la cabeza de su bebé para ayudarlo a tragar con mayor facilidad.
- Deje que su bebé decida cuánto va a beber. No lo apresure ni lo fuerce a acabar el biberón.
- Sostenga el biberón de manera que la mayor parte de la tetina esté en la boca de su bebé.
- Incline ligeramente el biberón, manténgalo casi horizontal. De esta manera su bebé podrá manejar con mayor facilidad el flujo de la leche de fórmula. Un poco de aire en la tetina (chupón) no le causará problemas a su bebé.
- Con suavidad, haga eructar a su bebé después de cada toma. Eructar a mitad de la toma puede ayudar con los gases.
- No deje el biberón apoyado solo, ni deje que su bebé se acueste con un biberón. Esto puede provocar que su bebé beba

demasiado o muy poco y también puede provocar asfixia, infecciones de oído y caries.

¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé?

Para el segundo día, la mayoría de los bebés se alimentan al menos 8 veces en 24 horas (un día). Esto no significa que se alimenten cada 3 horas. El tiempo entre las tomas puede variar. Con el tiempo, la cantidad de tomas disminuirá y habrá más tiempo entre ellas. Es posible que su bebé quiera alimentarse durante la noche. Esto es normal.

Alimente a su bebé cuando note los primeros signos de hambre. Su bebé puede, por ejemplo:

- Llevarse las manos a la boca.
- Abrir la boca, bostezar o hacer sonidos de chasquidos de labios.
- Girar la cabeza hacia la persona que lo sostiene, a menudo con la boca abierta (lo que se denomina "reflejo de búsqueda").
- Cerrar los puños sobre el pecho o el vientre.

Después de empezar la toma, use el biberón en un plazo de 2 horas. Deseche cualquier sobrante de la leche de fórmula. No refrigere un biberón parcialmente utilizado.

¿Qué cantidad de alimento debo dar a mi bebé?

Deje que su bebé decida cuánto beber en cada toma. Cada bebé es diferente. Durante los primeros días, el estómago de su bebé es de tamaño reducido y es posible que solo necesite pequeñas cantidades de leche de fórmula. A medida que crecen, pueden beber más en cada toma. La cantidad de leche con la que se alimenta su bebé puede cambiar cada día.

Deje de alimentar a su bebé cuando muestre que está satisfecho. Su bebé puede, por ejemplo:

- Cerrar la boca.
- Disminuir la velocidad de succión o dejar de succionar. Es posible que después de la toma su bebé todavía haga pequeños movimientos de succión. Este es un comportamiento normal.
- Girar la cabeza en dirección opuesta al biberón o a la persona que lo alimenta.
- Mostrar falta de interés en alimentarse.
- Dormirse.

Su bebé recibe suficiente leche de fórmula si crece bien y moja 6 o más pañales al día cuando tiene una semana de edad. Si le preocupa que su bebé no se alimenta lo suficiente, comuníquese con su proveedor de asistencia sanitaria.

Para más información

- [HealthLinkBC File #69b Feeding your baby formula: Safely making and storing formula \(Cómo alimentar a su bebé con leche de fórmula: cómo preparar y almacenar la leche de fórmula de forma segura\)](#)
- [Infant formula: What you need to know \(Leche infantil de fórmula: lo que necesita saber\)](#)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al (número gratuito) **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con dificultades de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.