



Alimentación con fórmula para su bebé: Cómo empezar Formula Feeding Your Baby: Getting Started

La leche materna es la opción más saludable para los bebés, y la mayoría de las mamás pueden amamantar. Antes de decidir alimentar a su bebé con fórmula, póngase en contacto con su enfermera de salud pública, nutrióloga comunitaria, médico de cabecera, o al 8-1-1 para hablar con una enfermera autorizada o una dietista autorizada. Existe apoyo para ayudarla a amamantar a su bebé.

Para los bebés que no pueden alimentarse con leche materna, se recomienda una fórmula infantil comercial.

Las fórmulas hechas en casa no ofrecen la nutrición balanceada que necesita su bebé y no se recomiendan.

¿Qué fórmula elijo?

Los distintos tipos de fórmula son la lista para usarse, el líquido concentrado y la fórmula infantil en polvo.

Elija una fórmula infantil a base de leche y fortificada con hierro, a menos que su médico o proveedor de cuidados médicos le indique lo contrario. Las fórmulas de seguimiento no son necesarias para bebés menores de 12 meses.

Compre y use la fórmula antes de que ésta caduque. No use fórmula de latas abolladas, maltratadas o cuando la tapa superior o inferior está abultada.

¿Cómo elijo el tipo correcto de fórmula?

Los bebés sanos que nacieron a término pueden alimentarse con fórmula infantil lista para usarse, líquido concentrado o fórmula en polvo. Si utiliza fórmula infantil en polvo, tenga mucho cuidado al prepararla. Siga las instrucciones de la etiqueta para la preparación y el almacenaje de la fórmula. Para obtener más información, consulte el HealthLink BC [File #69b Alimentación con fórmula para su bebé: cómo preparar y almacenar la fórmula adecuadamente](#).

Si su bebé corre alto riesgo, debe alimentarse con fórmula lista para usarse o de líquido concentrado siempre que sea posible. Si no encuentra fórmula lista para usarse o de líquido concentrado, entonces puede usar fórmula infantil en polvo, teniendo mucho cuidado al prepararla.

Los bebés que se considera corren alto riesgo incluyen:

- bebés prematuros menores de dos meses de edad (los bebés prematuros nacen antes de que se completen las 37 semanas de embarazo),

- los bebés con peso bajo al nacer que hayan pesado menos de 2500 gramos y que sean menores de dos meses de edad, y
- bebés de todas las edades que estén inmunodeprimidos o que tengan sistemas inmunológicos debilitados.

Cuando se diluyen correctamente, la fórmula líquida concentrada y la fórmula infantil en polvo por lo regular cuestan aproximadamente lo mismo. La fórmula lista para usarse generalmente es más costosa.

Si no tiene una fuente de agua segura, se recomienda la fórmula lista para usarse.

Si no tiene refrigerador, hable con su enfermera de salud pública o nutrióloga comunitaria, o llame al 8-1-1 para hablar con una dietista autorizada sobre qué tipo de fórmula debe usar.

¿Qué equipo necesito para la alimentación con fórmula?

Va a necesitar biberones, tapas, aros, chupones artificiales y pinzas. Hable con su enfermera de salud pública sobre qué chupones elegir.

Si usa fórmula en polvo, también va a necesitar un termómetro digital.

¿Cómo limpio los biberones y el equipo utilizado para preparar la fórmula?

Antes de lavar los biberones y el equipo, lávese bien las manos con agua tibia y jabón. Limpie y desinfecte la barra de la cocina usando una solución de 5 mL (1 cucharadita) de cloro casero y 740 mL (3 tazas) de agua, o use un desinfectante para cocina.

Lave los biberones, chupones, aros, tapas y equipo para la preparación de fórmula en agua caliente jabonosa. Use un cepillo largo para restregar los biberones y chupones por dentro. Lávelos a mano o en la lavadora de trastes.

Hierva todo el equipo limpio, incluyendo el contenedor y la cuchara mezcladora en una olla limpia sin tapar durante dos minutos. Las lavadoras de trastes caseras no desinfectan. Hervir el equipo utilizado para preparar la fórmula elimina gérmenes que pueden causar diarrea y vómito.

Los chupones pueden desgastarse con el tiempo. Revise los chupones periódicamente y deseche aquellos que están cuarteados, pegajosos o rotos.

Usando las pinzas, retire del agua las piezas del biberón y ármelo colocando juntos los chupones, los aros y las tapas. Coloque los chupones en el interior del biberón para su almacenamiento.

Si utiliza el sistema de biberones desechables, tendrá que lavar todas las piezas y después hervir los chupones y las tapas. Las bolsas de repuesto nuevas están limpias y listas para usarse.

Limpie las tapas superiores de las latas y la cuchilla de su abrelatas antes de abrir las latas de fórmula.

¿Cómo debo sostener a mi bebé cuando lo alimento con fórmula?

Acurruque o sostenga a su bebé cerca de usted cuando lo esté alimentando. Sostenga la cabeza del bebé más alta que su cuerpo y detenga su cabeza para que pueda tragar más fácilmente.

Permita que su bebé establezca el ritmo. No lo apresure para comer.

Sostenga el biberón de modo que la mayor parte del chupón esté dentro de la boca del bebé y la fórmula llene el chupón. Esto evitará que su bebé trague aire.

Haga que su bebé eructe después de cada sesión de alimentación. Si su bebé tiene mucho gas, haga que eructe a la mitad de la sesión de alimentación.

Nunca apoye el biberón en la boca de su bebé. Esto podría causar que se ahogue o que le salgan caries.

Aunque su bebé puede tratar de sostener el biberón, no podrá alimentarse solo hasta más adelante durante su primer año. Cuando pueda alimentarse solo, puede tratar de ofrecerle la fórmula en una taza.

¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé?

Alimente a su bebé cuando muestre señales de hambre. Las señales o indicaciones de hambre pueden incluir: llevarse las manos a la boca, succionar, proyección labial (voltear la cabeza hacia la persona que lo está sosteniendo, frecuentemente con la boca abierta), irritabilidad y llanto.

En los primeros meses de vida, los bebés generalmente se alimentan cada 2 a 3 horas o por lo menos 8 veces en 24

horas. Es normal que los bebés se alimenten durante la noche. Los bebés más grandes generalmente comen con menos frecuencia.

No permita que su bebé tome de un biberón de fórmula durante periodos de tiempo prolongados o cuando duerme, ya que esto puede llevar a la formación de caries. Para obtener más información, consulte el HealthLink BC File [#19 Cuidado dental para su bebé y niño\(a\) pequeño\(a\)](#).

¿Qué tanto debo alimentar a mi bebé?

Obedezca las señales de su bebé. Los recién nacidos pueden tomar solamente 1 onza (30 mL) en una sesión de alimentación. La mayoría de los bebés beben de 2 a 4 onzas (60 a 120 mL) en cada sesión de alimentación durante los primeros meses. Los bebés gradualmente beben más hasta que están tomando unas 6 a 8 onzas (180 a 240 mL) a la vez.

No se preocupe demasiado sobre la cantidad de fórmula, y no trate de persuadir a su bebé para que se termine el biberón si no está interesado. Deje de alimentarlo cuando su bebé muestre señales de que está lleno.

Algunas señales de que su bebé ha ingerido suficiente fórmula incluyen: cerrar la boca, voltearse hacia el otro lado del biberón, tratar de alejarse del biberón o de la persona que lo está alimentando o quedarse dormido.

Para obtener más información sobre la fórmula infantil, consulte el HealthLink BC File [#69b Alimentación con fórmula para su bebé: cómo preparar y almacenar la fórmula adecuadamente](#) o consulte las pautas de Health Canada (departamento de salud de Canadá) sobre la preparación y el manejo de la fórmula infantil ([Preparing and Handling Infant Formula](#)) en www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/pif-ppn-eng.php.

Para obtener más información, póngase en contacto con su unidad local de salud pública, su proveedor de servicios médicos, o llame al 8-1-1 para hablar con una enfermera autorizada o una dietista autorizada.

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.