



# Alimentar a su bebé con leche de fórmula

## Antes de empezar

### Feeding Your Baby Formula Before You Start

La leche materna es la única comida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Si tiene problemas a la hora de amamantar, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria. También puede llamar a HealthLink BC al **8-1-1** para hablar con una enfermera o nutricionista.

Si no puede amamantar a su bebé, aliméntelo con leche infantil de fórmula adquirida en tiendas (fórmula comercial). Siempre siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta cuando prepare la leche de fórmula. Si no las sigue, su bebé puede tener problemas de crecimiento y enfermarse.

#### ¿Dónde puedo adquirir leche infantil de fórmula?

Puede comprar la leche de fórmula en la mayoría de supermercados y farmacias. Existen 3 tipos de leche de fórmula: lista para tomar, líquida concentrada, y en polvo.

Utilice la leche de fórmula siempre antes de la fecha indicada o fecha de caducidad que aparece en el envase. No utilice nunca la leche de fórmula de un envase con abolladuras, bultos u otro tipo de deterioro. No prepare su propia leche infantil de fórmula. Las leches de fórmula caseras no son seguras para su bebé y no le proporcionan toda la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse.

#### ¿Qué leche de fórmula necesita mi bebé?

Compre leche de fórmula hecha con leche de vaca. Puede usar la leche infantil de fórmula hecha con soya si su bebé padece galactosemia o no puede consumir la fórmula de leche de vaca por motivos religiosos o culturales. Si no tiene claro qué leche de fórmula comprar, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria.

#### Bebés sanos que han nacido a término

Puede darle a su bebé la leche infantil de fórmula lista para tomar, líquida concentrada o en polvo si su bebé está sano y ha nacido a término completo, es decir a las 37 semanas o más de embarazo. Si usa la leche de fórmula en polvo, prepárela con cuidado. Para obtener más información, vea [HealthLinkBC File #69b Alimentar a su bebé con leche de fórmula: Cómo preparar y almacenar la leche de fórmula de forma segura](#).

#### Bebés en situación de alto riesgo

Se considera que un bebé está "en alto riesgo" si:

- El bebé ha nacido antes de las 37 semanas de embarazo (bebé prematuro) y actualmente tiene menos de 2 meses de edad.
- El bebé pesó menos de 2500 gramos al nacer y actualmente tiene menos de 2 meses de edad.
- El bebé tiene un sistema inmunitario debilitado, lo que significa que es más probable que se enferme si entra en contacto con los gérmenes.

Si no tiene claro si su bebé está "en alto riesgo", consulte a su proveedor de asistencia sanitaria.

Si su hijo/a es un bebé "en alto riesgo" y usted está usando la leche de fórmula, utilice o la leche de fórmula lista para tomar o la líquida concentrada. Utilice la leche de fórmula en polvo sólo si no puede adquirir ningún tipo de fórmula líquida. Una vez que su bebé tenga más de 2 meses de edad, puede usar la leche de fórmula en polvo.

#### ¿Qué necesito para alimentar a mi bebé con leche de fórmula?

Para hacer la leche de fórmula y alimentar a su bebé con ella, necesitará lo siguiente:

- Biberones
- Pinzas
- Tapaderas
- Cucharas
- Anillas
- Refrigerador
- Tetinas (chupones)
- Agua potable segura
- Termómetro digital (solo para hacer leche de fórmula en polvo)
- Cazuela grande con una tapadera
- Hervidor para hervir agua

Si no dispone de una fuente segura de agua potable, use la leche de fórmula lista para tomar. Si no tiene claro que su agua sea segura, consulte a su unidad local de salud pública.

## ¿Cómo puedo limpiar los biberones para asegurarme de que sean seguros?

Debe lavar y esterilizar los biberones y los utensilios usados para preparar la leche de fórmula hasta que su bebé tenga al menos 4 meses de edad. Esterilizar quiere decir matar cualquier germen que pueda hacer que su bebé se enferme. Un simple lavado en el lavaplatos no los esterilizará. Para aprender cómo esterilizar, vea [HealthLinkBC File #69b Alimentar a su bebé con leche de fórmula: Cómo preparar y almacenar la leche de fórmula de forma segura](#).

Las tetinas (chupones) artificiales se desgastan con el tiempo. Tire las tetinas que estén agrietadas, pegajosas o rasgadas. Las nuevas bolsas desechables para el biberón son estériles y están listas para ser utilizadas. Utilice una bolsa nueva para cada toma. No lave ni reutilice las bolsas desechables para el biberón; tírelas cuando su bebé acabe de comer.

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

- Acurruque o sostenga a su bebé cerca de usted cuando lo alimente. La cabeza del bebé debe estar más alta que su cuerpo. Sostenga la cabeza de su bebé para ayudarlo a tragar con mayor facilidad.
- Permita que su bebé decida a qué ritmo quiere beber. No lo apresure ni lo fuerce a acabar el biberón.
- Sostenga el biberón de tal modo que la mayor parte de la tetina (chupón) esté dentro de la boca del bebé y la leche de fórmula llene la tetina. Si la leche de fórmula no llena por completo la tetina, su bebé puede tragar aire. Tragar aire puede hacer que su bebé tenga gases.
- Haga que su bebé eructe después de cada toma. Si tiene muchos gases, haga que eructe a la mitad de la toma.
- No deje que su bebé dé sorbos de la leche de fórmula de un biberón cuando esté durmiendo. Esto puede producir caries. Para obtener más información, vea [HealthLinkBC File #19 Cuidado dental para su bebé y su niño pequeño](#).
- Es posible que su bebé intente sujetar el biberón, pero no podrá alimentarse a sí mismo hasta bien entrado su primer año. Una vez que su bebé pueda alimentarse a sí mismo, intente ofrecerle la leche de fórmula en una taza.

## ¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé?

Deje que su bebé le indique cuándo quiere comer. Alimente a su bebé cuando observe estas señales tempranas de hambre:

- Su bebé se lleva las manos a la boca.
- Su bebé hace movimientos o sonidos de succión.
- Su bebé gira la cabeza hacia la persona que lo sostiene, a menudo con la boca abierta (el llamado reflejo de búsqueda u hociqueo). Puede extender las manos hacia la persona que lo sostiene.
- Su bebé aprieta los puños sobre su pecho o vientre.

Durante los primeros meses, los bebés comen habitualmente cada 2 o 3 horas, o al menos 8 veces en 24 horas. Es normal que los bebés se alimenten durante la noche. Los bebés mayores habitualmente comen con menos frecuencia.

## ¿Cuánto debo alimentar a mi bebé?

Cada bebé es diferente. Deje que su bebé decida cuánto quiere comer en cada toma. Su bebé le indicará que está saciado con cualquiera de estas señales:

- Cerrar la boca.
- Succionar menos.
- Apartar la cabeza del biberón o arquear la espalda.
- Empujar el biberón o a la persona que lo alimenta.
- Relajar el cuerpo, tener aspecto somnoliento o dormirse.

Es posible que los recién nacidos beban muy poco en una toma. Durante el primer mes, su bebé tomará progresivamente una cantidad mayor de leche de fórmula. Su bebé puede ingerir una mayor o menor cantidad dependiendo de la toma y esto puede cambiar de un día a otro. Es más importante observar las señales de hambre y saciedad de su bebé que la cantidad que ingiere.

Si su bebé no está interesado en comer durante una toma, sosténgalo durante unos minutos y después vuelva a ofrecerle el biberón. Si sigue mostrando desinterés, no le obligue a comer. Si teme que su bebé no esté comiendo lo suficiente, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria.

## Para más información

Si tiene cualquier pregunta acerca de cómo alimentar a su bebé, contacte a su unidad de salud local o a su proveedor de asistencia sanitaria. También puede llamar al **8-1-1** para hablar con una enfermera o nutricionista.

Para saber más acerca de la leche infantil de fórmula, visite el sitio web "Canadienses sanos - Leche infantil de fórmula" [www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php).

Para leer acerca de otros temas en los folletos de salud de B.C. (HealthLinkBC Files) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o comuníquese a su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyan una emergencia) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al **8-1-1**.

En B.C., el número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1.

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