



Alimentar a su bebé con leche de fórmula

Antes de empezar

Feeding Your Baby Formula Before You Start

La leche humana (leche materna) es la única comida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida. Después de 6 meses, siga ofreciendo leche humana junto con alimentos sólidos hasta que su niño(a) tenga dos años de edad o más.

Los padres pueden darle a su bebé leche de fórmula por diferentes razones. Para la mayoría de los bebés alimentados con leche de fórmula se recomienda la que está hecha de leche de vaca y que se compra en la tienda. Ofrezca leche de fórmula hasta que su bebé tenga 9 a 12 meses de edad.

Las leches de fórmula infantiles a base de soya solo se recomiendan para bebés con una afección médica llamada galactosemia o para bebés que no toman lácteos por razones religiosas o culturales.

No alimente a su bebé con leche de fórmula casera, leche de vaca ni leche de otro animal. Estas no son seguras para el bebé y no le proporcionan toda la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse.

Si tiene dudas o inquietudes sobre cómo alimentar a su bebé, contacte a su proveedor de asistencia sanitaria, a una enfermera de salud pública o a un asesor de lactancia. También puede llamar a HealthLink BC al **8-1-1** para hablar con una enfermera certificada o un nutricionista certificado.

¿Cuáles son los diferentes tipos de leche de fórmula?

Existen 3 tipos de leche de fórmula que se compran en la tienda: lista para tomar, líquida concentrada 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 de fórmula en la mayoría de supermercados y farmacias. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta. No diluya la fórmula con agua adicional. No utilice nunca la leche de fórmula de un envase con abolladuras, bultos u otro tipo de deterioro. Utilice la leche de fórmula antes de la fecha de caducidad que aparece en el envase.

¿Qué tipo de leche de fórmula puedo ofrecerle al bebé?

Los bebés sanos nacidos a término, es decir, con 37 semanas de gestación o más, pueden ser alimentados con cualquier tipo de leche de fórmula adquirida en tiendas: lista para tomar, líquida concentrada o en polvo. Si usa la leche de fórmula en polvo, prepárela con cuidado. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #69b Alimentar a su bebé con leche de fórmula: Cómo preparar y almacenar la leche de fórmula de forma segura](#).

Algunos bebés tienen un mayor riesgo de enfermarse por tomar leche de fórmula en polvo y deben ser alimentados con leche de fórmula lista para tomar o líquida concentrada. Entre estos bebés se incluyen aquellos que:

- Nacieron prematuramente, antes de las 37 semanas de gestación, y tienen menos de 2 meses de edad
- 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

Si no tiene claro qué tipo de leche de fórmula puede darle a su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

¿Qué necesito para preparar la leche de fórmula?

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

- Biberones, anillas, tetinas (chupones), discos de cierre, tapaderas
- Pinzas, cucharas, utensilios para hacer la mezcla, abrelatas (si es necesario)
- Termómetro digital (para la leche de fórmula en polvo)
- Cazuela grande con una tapadera o un hervidor para hervir agua
- Agua potable segura (para la leche de fórmula líquida concentrada 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

la leche de fórmula líquida concentrada o en polvo compradas en la tienda con agua embotellada que esté sellada. Si no tiene claro que su agua sea segura, consulte a su unidad local de salud pública.

¿Cómo puedo limpiar y desinfectar los biberones y el resto del equipo para preparar la leche de fórmula?

Lave bien los biberones con agua y jabón. Después, desinfecte los biberones y el resto del equipo que usó para preparar la leche de fórmula. Para aprender cómo lavar y desinfectar, consulte [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.

¿Cómo puedo alimentar a mi bebé con el biberón?

- Acurruque o sostenga a su bebé cerca de usted. 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 cuánto 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
- Incline ligeramente el biberón, manteniéndolo casi horizontal. De esta manera su bebé podrá manejar mejor 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. Si tiene muchos gases, es posible que hacer que su bebé eructe a la mitad de la toma pueda ayudar
- No deje el biberón apoyado solo, ni deje que su bebé se acueste con un biberón. Su bebé podría tomar demasiado o muy poco, y esto podría causar asfixia, infecciones de oído y deterioro dental (caries). Para obtener más información, consulte [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?

Durante los primeros meses de vida, la mayoría de los bebés se alimentan al menos 8 veces en 24 horas. El tiempo que transcurre entre cada toma puede variar. Es normal para

los bebés alimentarse durante la noche. Su bebé puede tomar diferentes cantidades en cada toma y esto puede variar de un día a otro. Es importante que observe las señales de hambre y de saciedad de su bebé.

Alimente a su bebé cuando observe señales tempranas de hambre. Su bebé le indicará que tiene hambre con cualquiera de las siguientes señales:

- Llevarse las manos a la boca
- Abrir la boca, bostezar o hacer sonidos de chasquido con la boca
- Girar la cabeza hacia la persona que lo sostiene, a menudo con la boca abierta (el llamado reflejo de búsqueda u hociqueo)
- Apretar los puños sobre su pecho o vientre

¿Cuánto debo alimentar a mi bebé?

Cada bebé es diferente. Durante los primeros días, el estómago del bebé es bastante pequeño. Es posible que su bebé necesite cantidades pequeñas de leche de fórmula en cada toma. A medida que crezca, es posible que beba más en cada toma y que espacie más las tomas.

Deje que su bebé decida cuánto quiere comer en cada toma. Su bebé le indicará que está saciado con cualquiera de las siguientes señales:

- Cerrar la boca
- Ralentizar o dejar de succionar
- Apartar la cabeza del biberón o de la persona que lo alimenta
- Mostrar falta de interés en comer
- Dormirse

Deje de alimentar a su bebé cuando muestre que está lleno. Es posible que después de la toma su bebé todavía haga pequeños movimientos de succión. Esto es normal para los bebés.

Después de empezar la toma, use el biberón en el plazo de 2 horas. Tire la leche de fórmula sobrante. No vuelva a calentar la leche de fórmula durante una toma ni ponga en el refrigerador un biberón parcialmente usado.

Su bebé está obteniendo suficiente leche de fórmula si está creciendo bien y moja 6 o más pañales diarios al llegar a una semana de edad. Si teme que su bebé no esté comiendo lo suficiente, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria.

Para más información

Para obtener más información sobre la alimentación infantil, consulte:

- [La mejor oportunidad para su bebé](#)

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 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 soliciten.