



Alimentación con fórmula

Índice

La alimentación con fórmula	3	Limpieza y desinfección	10
¿Es segura la fórmula?	3	Para empezar	10
Sustitutos riesgosos.....	3	Desinfección.....	11
Cómo elegir la fórmula	4	Almacenamiento seguro.....	11
Tipos de fórmula	4	Alimentación con biberón.....	12
¿Se echa a perder la fórmula?	5	¿Cuanto debe comer mi bebé ? ...	12
Seguridad de la fórmula	5	¿Tiene hambre mi bebé ?	12
Cómo elegir el agua	6	Métodos de alimentación	13
Recomendaciones de la AAP.....	6	El método tradicional.....	13
Biberones y tetinas	7	Seguridad del biberón.....	13
Cómo elegir la tetina adecuada....	7	La alimentación a ritmo.....	14
Preparar y almacenar la fórmula.....	8	Alimentar a ritmo con biberón	14
Cómo enfriar la fórmula	8	Las señales del bebé	15
Cómo calentar la fórmula.....	8	Regurgitación e irritabilidad.....	15
Acerca de Cronobacter.....	9	Eructar	15
Preparar fórmula en polvo	9	Cuando llamar al médico	15

Lee este libro en
**cualquier
lugar**

Sabemos que los nuevos padres, aunque están muy ocupados nunca dejan de aprender. Escanea el código QR para obtener más información y tenerla a tu alcance, sin importar dónde te encuentres.

Escanea
este código
con tu
teléfono inteligente



La alimentación con fórmula

Alimentar a tu bebé toma mucho tiempo, energía y atención. Pero, también ofrece muchos momentos para disfrutar! Puede haber situaciones en las que tu bebé necesite suplementarse con fórmula. Si bien, la leche materna tiene cualidades únicas que no se pueden replicar, muchos tipos de fórmula pueden satisfacer las necesidades de tu bebé y apoyar su desarrollo saludable.



¿Es segura la fórmula?

¡Sí lo es! La fórmula es uno de los alimentos más regulados en los Estados Unidos. Su producción y distribución está supervisada por leyes y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Los fabricantes son inspeccionados rutinariamente para garantizar que cumplen con todos los estándares. Si tienes alguna pregunta sobre la fórmula que compraste, comunícate con el fabricante.

Sustitutos riesgosos

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda que se use solo las fórmulas infantiles que cumplen con los requisitos nutricionales y de seguridad de la FDA. La leche de otras fuentes, como la leche de vaca o alternativas como la leche de soya, almendras o avena, no debe usarse hasta que tu proveedor haya aprobado su introducción (por lo general después de un año de edad).

Fórmula casera

Pueden contener una cantidad excesiva o insuficiente de las vitaminas y minerales que necesita tu bebé, y pueden estar contaminadas con bacterias dañinas.



Fórmula importada

No cumplen los requisitos de la FDA, y puede haber problemas con el envío, el almacenamiento, el etiquetado y el conocimiento de los retiros.

Cómo elegir la fórmula

Elegir qué fórmula usar puede parecer un poco abrumador. ¡Hay muchas opciones! Al tomar tus decisiones, recuerda que la mejor fórmula para tu bebé y tu familia puede ser diferente a la de otro bebé y otra familia, y eso está bien. El proveedor de atención médica de tu bebé puede ser un buen recurso en este proceso.



A BASE DE LECHE



Las fórmulas a base de leche de vaca representan alrededor del 80% de las fórmulas en el mercado. La leche se trata para que las proteínas sean más fáciles de digerir. También están fortificadas con hierro y se les añade lactosa para imitar mejor la leche materna.

A BASE DE SOYA



Estas fórmulas tienen proteína de soya y un carbohidrato (glucosa o sacarosa). No contiene productos animales. A menudo se utilizan para bebés que no digieren bien la lactosa o son alérgicos a la proteína de la leche de vaca.

Tipos de fórmula

Hay tres tipos de fórmula. La manera en que se preparan depende del tipo de fórmula que has elegido.



Listas para usar

La fórmula lista para usar es la más cara y la más fácil de usar. Es estéril y generalmente se vende en latas o botellas.



Concentradas

La fórmula líquida concentrada requiere que mezcles partes iguales de agua y fórmula. También, es estéril.



Polvo

La fórmula en polvo es la más económica y no es estéril. El polvo se mezcla con agua según las instrucciones del fabricante.

¿Se echa a perder la fórmula?

Una vez abierta todas las fórmulas tienen una fecha de vencimiento (o fecha de caducidad) y una vida de almacenamiento segura. ¡Esto no es lo mismo! La fecha de vencimiento impresa en el envase indica durante cuánto tiempo se puede utilizar la fórmula (siempre que se almacene correctamente y no se abra). La vida de almacenamiento segura se refiere al tiempo que la fórmula es segura para uso después de que se abre. Nunca uses fórmula que haya pasado cualquiera de estas fechas.

La fórmula sin abrir comienza a descomponerse después de cierto tiempo. Si alimentas a tu bebé con una fórmula vencida, es posible que no obtenga la composición ideal de nutrientes que se supone que debe tener la fórmula. La fórmula en polvo, una vez que se abre, es potencialmente un caldo de cultivo para bacterias dañinas.

HIDROLIZADO



Este tipo de fórmula también se puede etiquetar como "fórmula predigerida". Las proteínas en estas fórmulas ya se han descompuesto en partes más pequeñas, lo que las hace más fáciles de digerir y posiblemente alivia los problemas de alergia a la leche.

ESPECIALIZADAS



Algunos bebés con problemas de salud, alergias o prematuros requieren fórmulas especiales. Estas pueden ser muy diferentes de la fórmula regular y solo deben usarse con el consejo de tu proveedor de atención médica.

Seguridad de la fórmula

Siempre verifica las fechas de vencimiento y los números de lote en el empaque y en todos los envases, deben coincidir.

Los envases nunca deben estar dañados ni tener sellos rotos o fugas.

Siempre compra de una fuente confiable para evitar las fórmulas falsificadas.

Revisa la fórmula cuando la abras para detectar cambios de color, olor y/o sabor.

Guarda fórmula sin abrir en un lugar fresco y seco donde la temperatura esté regulada durante todo el año. **Nunca uses fórmula vencida.**



Cómo elegir el agua

La fórmula concentrada y de polvo requieren mezclarse con agua. Las instrucciones del fabricante en lo general no especifican qué tipo de agua usar. Deberás asegurarte de que tu fuente de agua sea segura.

Agua embotellada para “infantes”

A la mayoría del agua embotellada se le ha eliminado las impurezas, pero aún no son estéril. Sin embargo, si la botella está marcada específicamente para uso infantil y etiquetado como estéril, ha cumplido normas muy específicas de la FDA.

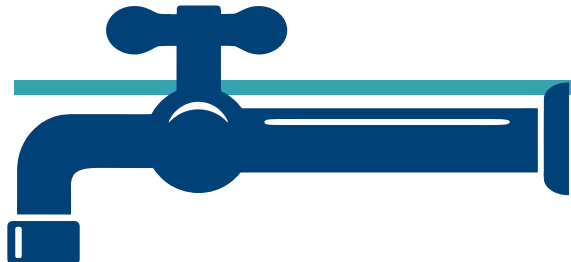
Escanea este código

para obtener recursos sobre agua potable.



tip para un bebé sano

¿Tienes dudas sobre la seguridad de tu fuente de agua? Elige agua del grifo o agua embotellada y hiérvela durante 1 minuto. Permite que se enfríe, pero no a menos de 158°F (70°C) y luego continúa con la preparación de la fórmula.



Agua del grifo

La Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA) tiene estándares para garantizar que el agua del grifo sea segura para consumir. Sin embargo, algunos vecindarios aún pueden tener problemas sobre los contaminantes en el sistema de distribución. Si tienes preguntas, ponte en contacto con tu departamento de salud local.

Agua de pozo

Algunos hogares reciben agua a través de un pozo. El agua de pozo no está regulada. Si quieres usar el agua de tu pozo, primero tienes que someterla a un análisis.

Recomendaciones de la AAP

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) actualmente recomienda que todos los bebés que no se amamantan o lo hacen en forma parcial reciban fórmula fortificada con hierro. El ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido araquidónico (ARA), ácidos grasos que apoyan el desarrollo del bebé, se agregan a la mayoría de las fórmulas y algunas fórmulas contienen probióticos y/o prebióticos, que favorecen los intestinos y la digestión.

DHA y ARA

son importantes para el desarrollo cerebral



Biberones y tetinas

Hay muchas combinaciones de biberón y tetina que ofrecen diferentes beneficios. La mejor manera de determinar qué suministros de alimentación funcionan es probándolos. Ten paciencia, muchos bebés inicialmente se niegan a prenderse o necesitan un par de tomas para familiarizarse con el proceso. Deja que tu bebé se familiarice con la tetina, el flujo de la fórmula y su propio ritmo de alimentación. Si todavía parece frustrado después de algunos intentos de alimentación, considera probar con un nuevo biberón o tetina.

Cómo elegir la tetina adecuada

Las tetinas de los biberones vienen en diferentes formas y tamaños; el tamaño de las tetinas se relaciona con su flujo o la rapidez con la que la fórmula sale del orificio. El empaque a menudo está marcado con un rango de edad para su uso.

Aunque la edad es una manera sencilla de determinar si tu bebé está listo para un tamaño nuevo de tetina, no existe una línea de tiempo perfecta. Así que debes prestar atención a las señales de tu bebé para saber cuándo es el momento de cambiar la tetina.



¿Alternas entre la lactancia materna y la suplementación con fórmula? Si es así, considera usar una tetina de flujo lento para evitar que tu bebé demuestre una preferencia por la alimentación con el biberón.

¿Es hora de cambiar el tamaño de la tetina?



Aumenta el tamaño si:

- ✓ El bebé chupa muy fuerte; la tetina se aplana en la boca del bebé.
- ✓ El bebé se ve frustrado; se retuerce o empuja el biberón.
- ✓ El bebé demora mucho tiempo para alimentarse.

Reduce el tamaño si:

- ✓ El bebé se está ahogando, tosiendo o amordazando.
- ✓ El bebé gotea fórmula por la boca.
- ✓ El bebé parece incómodo después de su alimentación.

Preparar y almacenar la fórmula

Es mejor preparar la fórmula para una alimentación a la vez. Si eliges preparar un lote grande para el día, usa un recipiente, de no más de 1 litro, esterilizado, limpio y con tapa. Tápalo y refrigera después de prepararlo.

Lista para usar



1. Agita el recipiente con la fórmula.
2. Vierte la cantidad deseada en un biberón limpio para alimentar al bebé.
3. No añadas agua.

Concentradas



1. Mide la cantidad especificada de concentrado y viértela en un biberón limpio.
2. Añade una cantidad igual de agua limpia.
3. Agítalo para mezclar.

Polvo



1. Añade la cantidad especificada de agua al recipiente.
2. Mide la fórmula y añádela al agua.
3. Agítalo para mezclar.

¡NO AÑADAS MÁS AGUA DE LO QUE LAS INSTRUCCIONES REQUIEREN!
Esto puede alterar el equilibrio nutricional e interferir con el crecimiento y desarrollo del bebé.

Cómo enfriar la fórmula

Enfría la fórmula a temperatura ambiental con el biberón cerrado bajo agua corriente fría o poniéndolo en un baño de hielo. No dejes que el agua de enfriamiento entre adentro del biberón o tetina. Después de enfriar, refrigera de inmediato la fórmula que no vayas a usar dentro de las 2 horas. La temperatura del refrigerador debe ser de 40°F (4°C) o menos.

Enfría la fórmula



poniendo el biberón bajo agua corriente



poniendo el biberón en un baño de hielo

Cómo calentar la fórmula

Algunos bebés prefieren su fórmula tibia. Puedes poner el biberón preparado bajo agua corriente tibia o ponerlo en un recipiente con agua tibia durante unos minutos hasta que alcance la temperatura ambiental. Los calentadores de biberones se pueden utilizar de acuerdo con sus instrucciones. Para verificar la temperatura de la fórmula, deja caer una pequeña cantidad en tu muñeca, debe sentirse apenas tibio.

no calientes la fórmula

en un microondas



Esto crea "puntos calientes" en la fórmula que pueden quemar la boca del bebé.



¡Siempre
lávate las
manos
primero!

Al preparar la fórmula sigue las instrucciones del fabricante. Lava tus manos y la superficie de trabajo con agua tibia y jabón. ¿No puedes lavarte las manos? Puedes usar un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol.

Fórmula abierta (no mezclada)



Líquido: Cubrir y refrigerar. Usar dentro de las 48 horas.

Polvo: Guardar en un lugar fresco y seco. Usar dentro de 1 mes.

Fórmula preparada



Temperatura ambiental

Usar dentro de las 2 horas.

Sobras de la de alimentación

Usar dentro de la 1ª hora desde el inicio de una alimentación.

Preparado en refrigerador

Usar dentro de las 24 horas.

¡NO uses fórmula vencida!

Acerca de Cronobacter

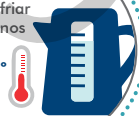
La bacteria Cronobacter Sakazakii es rara, pero muy grave. Puede entrar en la fórmula en polvo durante la producción en fábrica o después de que se abra la lata. Aunque la fórmula en polvo suele ser segura, toma precauciones adicionales si tu bebé tiene menos de 3 meses de edad, es prematuro o tiene un sistema inmunitario débil.

La infección por Cronobacter ocurre con mayor frecuencia en los primeros días o semanas de vida. Los síntomas generalmente comienzan con fiebre, y luego puedes ver malos patrones de alimentación, llanto y poca energía.

Cómo preparar la fórmula para prevenir el Cronobacter

1

o enfriar
a menos
de
158°



Hierve el agua que usarás para la mezcla. No dejes que se enfríe a menos de 158°F (70°C). Esto suele tardar unos 30 minutos.

2



Vierte el agua enfriada en los recipientes limpios.

3



Añade la fórmula en polvo según las instrucciones del fabricante.

4



Si usas biberones, tápalo y agítalo suavemente. Si usas un recipiente con tapa, revuelve con una cuchara limpia y luego tápalo.

Limpieza y desinfección de suministros

Hay diferentes maneras de limpiar con seguridad los suministros de la alimentación; lavar a mano, usar el lavaplatos y por desinfección. Presta atención a cómo se separan los suministros; hay piezas pequeñas que deben separarse antes de la limpieza. El proceso de limpieza es el momento perfecto para evaluar el desgaste de tus suministros.

Para empezar

- Separa los suministros de alimentación; biberones, tetinas, tapas, válvulas, etc. Enjuaga todas las piezas con agua corriente (tibia o fría está bien).
- Si las tetinas tienen grietas, rasgaduras o están pegajosas, es bueno desechar y reemplazar. Los biberones también deben estar libres de astillas y grietas.



Lavar a
mano



Lavar en
lavaplatos

1 Coloca las piezas en una palangana o recipiente limpio. Llena la palangana con agua caliente y agrega jabón.

2 Frota las piezas con un cepillo limpio. Exprime el agua a través de los orificios de las tetinas.

3 Enjuaga bien cada pieza con agua limpia y fresca.

4 Seca completamente al aire libre en un área sin polvo o suciedad antes de guardar.

1 Coloca las piezas en el lavaplatos. Las piezas más pequeñas pueden ir en una cesta cerrada o una bolsa de malla para lavar.

2 Agrega jabón y enciende el lavaplatos. Si es posible, usa un ciclo desinfectante.

3 Antes de descargar, lávate bien las manos con agua y jabón.

4 Las piezas deben estar completamente secas, si no sécalas al aire libre en un área sin polvo o suciedad antes de guardar.

Desinfección

Para eliminar más gérmenes, desinfecta los suministros de la alimentación una vez al día, especialmente si tu bebé tiene menos de 3 meses, fue prematuro, tiene un sistema inmunitario débil, o está enfermo. Este paso adicional quizás no sea necesario si usas un lavaplatos con agua caliente y en el ciclo de secado caliente. Antes de desinfectar, separa los suministros de la alimentación y límpialos a mano. No olvides limpiar la palangana y el cepillo de limpieza.

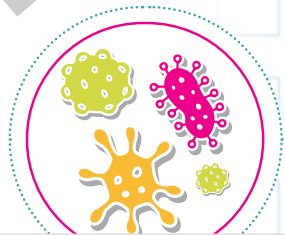


Desinfectar: agua hirviente

- Coloca las piezas limpias en una olla y cúbreelas con agua.
- Hierve durante 5 minutos.
- Sacra las piezas del agua con pinzas limpias.
- Seca completamente al aire libre.

Desinfectar: a vapor

- Coloca las piezas limpias en tu sistema de vapor de microondas o de esterilización y sigue las instrucciones del fabricante.



Almacenamiento seguro

Primero, permite que todas las piezas de los suministros de la alimentación limpios se sequen completamente al aire libre. Una vez secos, lávate las manos y vuelve a juntar las piezas. Guárdalos en un lugar limpio, seco y protegido (como un armario o cajón cerrado).



Para eliminar la transferencia de gérmenes

↓
No sumerjas los suministros de la alimentación en el fregadero.

↓
La palangana y el cepillo de limpieza sólo deben usarse para limpiar los suministros de la alimentación.

↓
Siempre seca al aire libre los suministros sobre una toalla limpia o de papel. No uses un paño de cocina.

Alimentación con biberón

La alimentación es un momento excelente para que tú y tu pareja le den al bebé el amor y la atención que tanto anhela. Minimiza las distracciones y concéntrate en cargar al bebé en posiciones que tengan mucho contacto visual.

¡Los recién nacidos comen mucho!
Puedes esperar que el bebé coma

8+ veces  **en 24 horas**

¿Cuánto debe comer mi bebé?

¡El estómago de tu recién nacido es muy pequeño! Necesita muchas tomas pequeñas cada 3–4 horas (o unas 8 veces cada 24 horas), incluso durante la noche. Esta frecuencia de alimentación ayudara a tu bebé a regresar a su peso de nacimiento.

En los primeros días, la alimentación no debe exceder los 15–30 ml ($\frac{1}{2}$ –1 oz). Durante la primera semana, la cantidad por toma aumenta gradualmente a 30–60 ml (1–2 oz). A medida que crece, su patrón de alimentación seguirá cambiando, así que presta atención a sus señales.

Los bebés que comen lo suficiente:

aumentan de peso constantemente después de la primera semana

tienen 1 o más evacuaciones al día (para el día 5, las heces son más firmes)

parecen satisfechos después de ser alimentados y eructado

mojan 6–8 pañales por día para el final de la primera semana

Como regla general, un bebé debe comer alrededor de 2.5 onzas al día por cada libra de peso corporal.



tip para un bebé sano

¿Tiene hambre mi bebé?

Todos los bebés muestran señales de hambre; pueden ser sutiles. El alojamiento conjunto y el contacto piel a piel puede ayudarte a aprender a reconocerlos. Lo mejor es alimentar al bebé a la primera señal de hambre, no esperes a que lllore; esto es en una señal tardía de hambre, y puede hacer la alimentación mas difícil.

Se pone activo y alerta



Se relame los labios



Se mueve mucho



Se chupa los dedos o las manos



Métodos de alimentación

Para alimentar con biberón de manera efectiva, cada bebé debe aprender la habilidad de succionar, tragar y respirar. ¡Y lo aprenderá! En realidad, no hay una técnica o posición específica de alimentación con biberón que siempre funciona para todos los bebés. Juntos tú y tu bebé aprenderán cuál es la mejor.

El método tradicional

- Siéntate y ponte cómoda.
- Coloca la cabeza del bebé en la curva de tu brazo (en un ángulo de aproximadamente 45°).
- Sostén el biberón preparado con tu mano libre.
- Coloca suavemente la tetina en su boca e inclina el biberón hacia arriba en ángulo.
- Presta atención a cualquier aire en la tetina; asegúrate de mantener la tetina llena de leche.

En la alimentación tradicional con biberón, la gravedad y la posición del bebé hace que la leche fluya; y el bebé tiene poco que hacer. Los bebés alimentados así no son participantes activos en el proceso, por lo que se vuelven comedores pasivos. Tampoco aprenden a regular su consumo de leche. Las investigaciones han mostrado que estos bebés siguen comiendo incluso cuando ya están llenos, y este comportamiento aprendido continúa hasta la infancia. Existe una técnica mejor y preferida: la alimentación con biberón a ritmo.



Si tu bebé está envuelto, muchas de sus señales se pueden pasarse por alto, así que asegúrate de desenvolverlo antes de alimentarlo.

Seguridad de biberón

Nunca apoyes un biberón para alimentar al bebé.

Nunca dejes al bebé solo cuando le des el biberón.

Nunca dejes que tu bebé se duerma con un biberón.

No obligues al bebé a vaciar el biberón.

Alimentación con biberón

La alimentación a ritmo

La alimentación con biberón a ritmo es un método de alimentación más natural para los bebés, ya que imita algunos de los beneficios de la lactancia materna. A diferencia del método tradicional, el método de alimentación a ritmo no utiliza la gravedad. Sino, el bebé controla el flujo que sale del biberón, lo que le permite tomar descansos, controlar su propio ritmo, minimizar la ingestión de aire y evitar comer en exceso.

Alimentar a ritmo con biberón

- Sienta al bebé semi vertical en tu regazo, usa tu mano para sostener su cuello y sus hombros; o acuna al bebé verticalmente, sosteniendo su cuello, espalda y nalgas.
- Acaricia suavemente los labios del bebé con la tetina del biberón. La boca del bebé se abrirá para prenderse; deja que se lleve la tetina a la boca. La tetina debe descansar sobre la lengua y extenderse hasta la parte posterior de la boca.
- Sostén el biberón en forma horizontal de modo que la tetina esté solo parcialmente llena.
- Debes observar un patrón de succionar, tragar, y respirar. Después de 3–4 succiones, baja el biberón unos segundos para que el bebé haga una pausa natural, luego empieza de nuevo.



Sigue este ritmo de alimentación hasta que veas señales de llenura. No obligues al bebé a vaciar el biberón.

Beneficios de la alimentación a ritmo

Apoya la salud digestiva (¡menos gases y reflujo!)

Le permite al bebé decidir cuánto quiere comer y detenerse cuando esté listo



La posición vertical permite mejor contacto visual

El bebé controla el ritmo de alimentación

Le da tiempo al bebé para reconocer su llenura

Las señales del bebé

Durante la alimentación, es importante seguir las señales que muestran que tu bebé está lleno o necesita un descanso. Para evaluar rápidamente su llenura, retira la tetina de su boca por un momento y mira cómo responde.

Dar un descanso al bebé si:

- la leche gotea de su boca
- estornuda, tose o tiene arcadas
- se aleja del biberón
- tiene los puños apretados o tensos

El bebé está lleno si:

- deja de chupar o suelta la tetina
- relaja su cuerpo y extremidades
- saca la lengua
- está somnoliento o se duerme

Eructar

Los bebés pueden tragar aire durante la alimentación y pueden ponerse inquietos. Haz eructar al bebé después de cada onza y a medida que crezca cada 1–2 onzas. Si no eructa, mantén al bebé vertical durante unos minutos antes de acostarlo.



Sentado



Sobre el hombro



Acostado boca abajo

Regurgitación e irritabilidad

Alguna regurgitación o irritabilidad después de una alimentación es normal. Pero si ocurre con frecuencia, puede ser el resultado de una alergia, reflujo o intolerancia a la fórmula. Aunque la alergia y la intolerancia a la fórmula son raras, aquí hay algunos signos para tener en cuenta:

- ✓ muchos gases
- ✓ heces acuosas y frecuentes
- ✓ vómitos proyectiles (fuertes) o frecuentes después de la mayoría de las comidas
- ✓ piel roja, seca y con eczema
- ✓ sangre en las heces
- ✓ llanto excesivo o irritabilidad después de comer

llama al
médico
del
bebé



Si tu bebé:

- tiene sueño y es difícil despertarlo para alimentarlo
- tiene menos de 6 pañales mojados y 1 sucio por día después de 5–7 días
- actúa hambriento o quisquilloso incluso después de una toma completa
- no aumenta suficiente peso o muestra señales de intolerancia

A medida que tú y tu bebé comiencen a desarrollar ritmos, este libro los ayudará a familiarizarse con algunos conceptos básicos de la alimentación con fórmula. Es probable que encuentren algunos obstáculos por el camino. ¡No hay problema! Sean pacientes el uno con el otro. Muy pronto, tendrás esto resuelto, y esperamos que descubras que la hora de alimentación es una buena oportunidad para aflojar el paso y disfrutar el uno del otro.



Este libro contiene información general sobre la alimentación con fórmula y no se debe usar para diagnóstico, tratamiento o como sustituto de la atención médica. Si tienes preguntas sobre la salud de tu bebé, comunícate con tu proveedor de atención médica o centro médico.

 **Life Events**

Copyright 2022. Life Events, Inc.
Bradenton, FL.

Todos los derechos reservados.

lifeeventsinc.com

1425-sg-042022v1