

Alimentación con biberón

Recuerde...

- Si no le es posible amamantar a su hijo, aliméntelo con leche de fórmula para bebés.
- Hable con su médico o la enfermera de salud infantil antes de comenzar a alimentar con biberón.
- Siga las instrucciones de la lata para preparar la fórmula exacta para su bebé.
- Esterilice los biberones ya sea por el método de ebullición, vapor o con químicos especiales.
- Lávese las manos antes de preparar el biberón.
- Alimente al bebé a pedido.
- Sostenga al bebé mientras toma el biberón.

Si no le es posible amamantar a su hijo, se recomienda usar fórmula con agregados de vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos. La fórmula a base de leche de vaca es adecuada para la mayoría de los bebés y se aconseja por sobre la de soja o de leche de cabra. Éstas y otras fórmulas especializadas deben usarse sólo si las indica un profesional de la salud. La leche común no modificada de vaca o de cabra no es adecuada para bebés y no debe usarse en los primeros 12 meses.

Si alimenta a su hijo con leche de fórmula, solicite asesoramiento a su médico, enfermera de salud infantil o nutricionista. Se recomienda continuar con la lactancia de fórmula hasta los 12 meses de edad.

Para comenzar

- Hierva el agua por cinco minutos.
- Deje enfriar.
- Siga las instrucciones de la lata para preparar la fórmula exacta para su bebé. Demasiado concentrada le dañará los riñones, demasiado diluida impedirá el buen crecimiento. Mida la leche de fórmula con cuidado, usando la cuchara del envase. Nivele con un cuchillo. No mezcle la cuchara de otros envases.
- Si no la usa de inmediato, guarde la leche preparada en el refrigerador.
- Conserve la leche preparada en el refrigerador sólo 24 horas.
- Coloque sólo leche de fórmula y agua en el biberón. No agregue cereales, azúcar, jarabe de frutas ni cualquier otra cosa.
- No use el biberón para ofrecerle refrescos, té o jarabe de frutas. No son bebidas sanas para un bebé y aumentarán enormemente la posibilidad de caries.
- Mantenga al bebé en sus brazos mientras lo alimenta. No lo deje solo mientras toma el biberón
- No deje al bebé en la cama con un biberón que contenga otra cosa que no sea agua.

Esterilización de los biberones

Los biberones pueden esterilizarse utilizando métodos de ebullición, vapor o químicos. Use químicos de esterilización o esterilizadores comerciales a vapor conforme a las instrucciones del fabricante.

Método de ebullición

- Lávese las manos.
- Lave las tetinas y biberones en agua caliente jabonosa utilizando un cepillo para biberones; enjuague bien.
- Coloque el equipo en un recipiente con agua fría.
- Lleve a punto de ebullición y hierva por 5 minutos, apague y deje enfriar.
- Guarde el equipo esterilizado en un recipiente limpio y cubierto.
- El equipo esterilizado puede quedar en la heladera hasta 24 horas.

¿Cuánta leche?

Los bebés alimentados con biberón deben alimentarse a pedido. Cada niño es diferente y sus necesidades varían a diario. Consulte la ficha descriptiva '¿Mi bebé toma suficiente leche?' si está preocupada por la cantidad de leche que está tomando el bebé. Como guía:

De 5 días a 3 meses: 150ml/kg de peso/día

De 3 a 6 meses 120ml/kg de peso/día

De 6 a 12 meses 100ml/kg de peso/día

Es importante preparar la leche de fórmula según las instrucciones y que no esté demasiado diluida ni concentrada.

¡No use microondas para calentar biberones! Los microondas no calientan los líquidos en forma pareja. Pueden formarse puntos de calor y quemar la boca del bebé.

Puede llevar algún tiempo establecer una rutina de alimentación que le acomode a usted y a su hijo. Es posible que el niño pida alimentarse cada tres horas durante el día. No es necesario que usted siga una rutina exacta. Si el niño no despierta para la toma nocturna, significa que ya no la necesita. No lo despierte para alimentarlo. El período de alimentación dura de 20 a 30 minutos.

Técnica para alimentar

Siéntese cómoda con el niño en los brazos mientras le da el biberón. Sostenga el biberón inclinado, con el cuello y la tetina llenos de leche.

Si el bebé no se agarra con firmeza de la tetina, presiónela con delicadeza el mentón con su pulgar y retire un poco la tetina para estimularlo a succionar. Este método le ayudará a prevenir que el bebé trague aire, que puede causarle dolor por los gases.

Controle el flujo de leche del biberón. Si invierte el biberón, la leche debe caer desde la tetina con flujo regular. Suele ocurrir, cuando se utiliza leche en polvo, que la tetina se tape. Revísela con frecuencia.

Aún si lo alimenta correctamente, el bebé traga aire. Hacerlo eructar le ayuda a botar ese aire. Sostenga al bebé en posición erguida sobre su hombro o en su falda sosteniéndolo por debajo del mentón. Dé golpecitos o fricione la mitad de la espalda con suavidad hasta que eructe. Realice este procedimiento en mitad de la toma y nuevamente al final. Algunos bebés necesitan eructar con mayor frecuencia. No obstante, si el bebé se muestra feliz al alimentarse, ¡no lo detenga hasta que haya terminado! Observe señales que indiquen que su bebé se ha alimentado lo suficiente.

Agradecimientos

Esta información está confeccionada conforme a las *Guías de Alimentación Infantil* y las *Guías de Régimen Alimenticio para Niños y Adolescentes de Australia*, preparadas por el Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica

Se basa además en información obtenida en gran medida de:

- *Guía de alimentación para bebés y niños que empiezan a caminar*, Departamento de Nutrición y Dietética, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Lactancia materna: Una guía sencilla para ayudarle a sentar las bases de la lactancia materna*, Servicio Comunitario de Salud Infantil, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Cómo crecer fuerte: La alimentación suya y del bebé*, Servicios de Salud Pública, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.
- *Nutrición infantil óptima: Guías basadas en la evidencia 2003-2008*, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.

Esta ficha descriptiva es también el resultado de la colaboración y el esfuerzo de muchos profesionales de la salud de Queensland. Apreciamos enormemente la ayuda brindada.

