

Preguntas comunes sobre la alimentación con Fórmula

P: ¿Cuál es la mejor manera de alimentar a mi bebé con un biberón?

R: Antes de alimentar a su bebé, lávese las manos. Sostenga al bebé erguido en una posición cómoda. Mírela a los ojos: darle de comer al bebé fortalecerá los lazos entre ustedes.

P: ¿Cuánta fórmula infantil debo darle a mi bebé y con qué frecuencia?

R: Los recién nacidos toman solo unas pocas onzas a la vez. Necesitan cantidades pequeñas a menudo durante el día y la noche porque sus estómagos no tienen capacidad para tolerar grandes cantidades de líquido. El volumen que un bebé toma cambia a medida que crece y empieza a comer alimentos sólidos. Aquí tiene una guía:

0-1 meses	15-27 onzas/día
2-3 meses	25-37 onzas/día
4-5 meses	32-42 onzas/día
6-8 meses	21-30 onzas/día
9-12 meses	24-33 onzas/día

Todos los bebés tienen horarios de alimentación diferentes. Los bebés que son amamantados no necesitan tanta fórmula. Repase el patrón de alimentación de su bebé con su nutricionista de WIC, médico o enfermera.

P: ¿Cómo sé cuándo se ha saciado mi bebé?

R: Posiblemente, el bebé alejará la boca del biberón, apretará los labios o se dormirá.

P: ¿Hay que calentar el biberón?

R: Algunos bebés toman la fórmula infantil fría. Si usted decide calentarla, caliente el biberón en una cacerola con agua caliente o bajo agua corriente caliente. Agite delicadamente o mezcle, y luego deje caer algunas gotas en su muñeca para asegurarse de que la leche no está demasiado caliente. No use un microondas, ya que puede producir puntos calientes en el biberón que pueden quemarle la boca de su bebé.

P: ¿Cuándo debo hacer eructar a mi bebé?

R: Cada bebé es diferente. Debe hacer eructar a su bebé en la mitad de una alimentación o cada vez que el bebé termine de tomar una onza, y nuevamente al terminar la alimentación. Eructar hace que su bebé se sienta más cómodo, ya que saca el aire del estómago.

P: ¿Debo darle agua a mi bebé?

R: El agua corriente es la mejor opción para preparar la fórmula. Si usa agua de manantial o de su propio pozo, pregúntele a su médico acerca de los suplementos de flúor. No se les debe dar agua a los bebés menores de 6 meses. Los bebés mayores pueden necesitar agua en determinadas situaciones, por ejemplo, si están en climas cálidos. Consulte con su médico si tiene alguna pregunta.

P: ¿Debo poner algo más en el biberón además de leche materna o fórmula infantil?

R: Lo único que debe haber en un biberón es leche materna o fórmula. Si le dará a su bebé leche materna que se ha extraído junto con fórmula, es mejor no mezclarlas en el mismo biberón. Primero dé la leche materna y, luego, si se queda sin leche extraída, dele fórmula al bebé.

P: ¿Qué tipo de tetera/chupón debo usar?

R: Los recién nacidos deben comenzar con una tetera/chupón de un solo agujero y pasar a una de más agujeros a medida que crecen y desarrollan una succión más fuerte. Evite cortar, ampliar o añadir agujeros a la tetera/chupón del biberón de su bebé. Las tetinas y alimentadores de este tipo pueden causar atragantamiento, alimentación excesiva e ingreso excesivo de aire, lo que puede causar gases o cólicos.

P: ¿Hasta qué edad debe usar mi bebé un biberón?

R: Usted puede empezar a darle sorbos de leche materna extraída o fórmula infantil en una taza alrededor de los seis meses. WIC recomienda que su bebé beba principalmente de una taza para los 12 meses de edad, y que deje el biberón por completo para los 14 meses.

Seguridad, Almacenamiento y Preparación de FÓRMULA CONCENTRADA:

- o Siempre lávese las manos y enjuague la parte superior de la lata antes de preparar la fórmula.
- o Agite bien la lata antes de abrirla.
- o Use biberones, teteras, recipientes para mezclar y utensilios limpios.
- o Antes de preparar la fórmula, deje correr el agua corriente durante 1 a 2 minutos o hasta que esté fría al tacto. Nunca use agua corriente caliente.
 1. Hierva el agua (corriente, embotellada o de pozo) durante un minuto después que el agua haya llegado al punto de ebullición. Deje que el agua se enfríe a temperatura ambiente antes de usarla.
 2. Vierta la fórmula concentrada en un recipiente de vidrio o metal limpio.
 3. Llene la lata vacía hasta la parte superior con agua y añádala al mismo recipiente.
 4. Revuelva la fórmula.
 5. Vierta la fórmula mezclada en biberones, o déjela en un recipiente tapado, y guárdela en el refrigerador hasta su uso.
- 6. **Siempre controle la temperatura de la fórmula preparada colocando un poco en su muñeca antes de dársela a su bebé.** Si la temperatura es demasiado alta, enfríe el biberón sosteniéndolo debajo del agua corriente fría.

1 lata (13 onzas) de **fórmula concentrada**
+ 1 lata (13 onzas) de **agua**
= 26 onzas de **fórmula preparada**

- o Refrigere la fórmula preparada hasta por 24 horas.
- o Refrigere los recipientes de fórmula concentrada abiertos hasta por 48 horas.
- o Coloque en el biberón únicamente la cantidad de fórmula que su bebé suele tomar. Después de alimentar a su bebé, deseche la fórmula sobrante. ¡No la guarde ni vuelva a usarla!

Seguridad y preparación:

- Siempre lávese las manos y lave la parte superior de la lata antes de preparar la fórmula.
- Use biberones, teteras, recipientes para mezclar y utensilios limpios.
- Antes de preparar la fórmula, deje correr el agua corriente durante 1 o 2 minutos o hasta que esté fría al tacto. Nunca use agua corriente caliente.
 1. Hierva el agua (corriente, embotellada o de pozo) durante un minuto después que el agua haya llegado al punto de ebullición. Deje que el agua se enfríe antes de usarla.
 2. Mida la cantidad de agua hervida y enfriada (consulte la sección Información de seguridad que aparece más arriba) y el polvo necesarios. Siempre agregue el agua al biberón primero y, luego, agregue el polvo. Mezcle bien.
 3. **Siempre controle la temperatura de la fórmula preparada colocando un poco en su muñeca antes de dársela a su bebé.** Si la temperatura es demasiado alta, enfríe el biberón sosteniéndolo debajo del agua corriente fría.

2 onzas de **agua** + 1 cucharada de **fórmula en polvo**
= 2 onzas de **fórmula preparada**

4 onzas de **agua** + 2 cucharadas de **fórmula en polvo**
= 4 onzas de **fórmula preparada**

6 onzas de **agua** + 3 cucharadas de **fórmula en polvo**
= 6 onzas de **fórmula preparada**

Si va a mezclar una gran cantidad de fórmula en un recipiente:

29 onzas de **agua** + 1 taza de **fórmula en polvo**
= 32 onzas de **fórmula preparada**

Siempre tape y refrigere la fórmula preparada hasta su uso. Si su médico ha indicado una fórmula especial, asegúrese de seguir las instrucciones especiales que se indican en la lata de fórmula.

Consideraciones especiales:

Si su bebé tiene menos de 3 meses, nació prematuro o tiene un sistema inmunitario debilitado, le recomendamos que tome precauciones adicionales al preparar la fórmula infantil, ya que no es estéril. Pídale más información a su nutricionista o médico de WIC, o visite:
<https://www.cdc.gov/cronobacter/>

Almacenamiento:

- Guarde la cuchara que viene en la lata, separada del polvo. Lávela con agua caliente y séquela después de cada uso.
- El polvo debe colocarse sin apretar en una cuchara o taza. No deje que el polvo pase el borde de la cuchara. Esto hará que la fórmula se concentre demasiado. Mida solo cucharadas de nivel completo. No use medias cucharadas.
- Refrigere la fórmula preparada hasta por 24 horas.
- Coloque en el biberón únicamente la cantidad de fórmula que su bebé suele tomar. Después de alimentar a su bebé, deseche la fórmula sobrante. ¡No la guarde ni vuelva a usarla!
- La fórmula en polvo solo debe usarse dentro del mes después de haber abierto la lata y antes de su fecha de vencimiento.

1-800-942-1007

mass.gov/wic



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

INFORMACIÓN

BÁSICA

SOBRE LA ALIMENTACIÓN CON FÓRMULA

