



ÍNDICE

Tipos de leche artificial

Frecuencia y cantidad de las tomas

Preparación del biberón

Administrar el biberón

Conservación de los biberones

Limpieza del biberón y la tetina

Uso de biberones y tetinas

GUÍA INFORMATIVA DE **LACTANCIA ARTIFICIAL** CONSEJOS Y RECOMENDACIONES



La leche materna es el mejor alimento para su hijo. La Organización Mundial de la Salud recomienda tomarla de forma exclusiva los primeros 6 meses de vida.

Sin embargo, existen situaciones en las que se utiliza leche artificial (fórmula adaptada) como sustitutivo de la lactancia materna. Esta leche cumple con los requisitos internacionales para su formulación y es apta para la alimentación infantil.

TIPOS DE LECHE ARTIFICIAL

- ▶ **Leche de inicio 1:** Utilizada desde el nacimiento hasta los 6 meses.
- ▶ **Leche de continuación 2:** Utilizada entre los 6 y 12 meses.
- ▶ **Leche de continuación 3:** Utilizada entre el año y los 3 años.
- ▶ **Otros tipos:** Existen leches adaptadas a niños con necesidades especiales, como los prematuros.

Frecuencia y cantidad de las tomas

- ▶ Las tomas de leche se realizarán a demanda. En caso de los recién nacidos suelen tomar cada 3 horas.
- ▶ La cantidad se irá adaptando al peso y días de vida del bebé.
- ▶ Los primeros días tomará pequeñas cantidades dado que el estómago del bebé es muy pequeño, tiene una capacidad de unos 5 ml al nacimiento y alrededor de los primeros 10 días alcanza 60 ml.

PREPARACIÓN DEL BIBERÓN

- 1** Lea las instrucciones del envase de la fórmula adaptada.
- 2** Lávese las manos con agua y jabón.
- 3** Utilice un biberón limpio.
- 4** Necesitará agua para reconstituir la leche:
 - ▶ Si utiliza agua mineral embotellada debe ser de mineralización débil.
 - ▶ Caliente el agua sin llegar a hervir.
 - ▶ Si utiliza agua del grifo, deje correr un poco el agua antes de llenar el recipiente y hierva el agua sólo durante 1-2 minutos.
- 5** Una vez tenga preparada el agua, añada la leche en polvo.
- 6** Por cada 30 ml de agua tendrá que añadir un cacito raso de la leche en polvo.
 - ▶ Es importante no cambiar esta proporción, no ponga más o menos leche.
 - ▶ Ej: Preparación de 50 ml ponga 60 ml de agua y 2 cacitos de leche. Obtendrá un biberón de 60 ml, deseche 10 ml y dé al bebé los 50 ml pautados.
- 7** Cierre el envase tras su uso para evitar contaminación.

8 Agite bien el biberón para realizar una mezcla homogénea.

9 Antes de ofrecer la leche al bebé, compruebe su temperatura vertiendo unas gotas en su muñeca.

10 Prepare los biberones antes de cada toma. Si necesita prepararlos fuera de casa, lleve agua caliente en un termo y realice la mezcla antes de ofrecerle la leche al pequeño.

Administrar el biberón

- ▶ Ponga a su bebé semiincorporado. Ofrezca el biberón de forma que la tetina esté llena de leche para evitar que trague aire.
- ▶ Alguna vez durante la toma y al final de la misma, ayude a eructar al niño.

CONSERVACIÓN DE LOS BIBERONES

Lo recomendable es preparar cada biberón antes de cada toma. Si tuviese que preparar alguna toma por adelantado siempre deberá mantenerla en el frigorífico a menos de 5°C y debe consumirse antes de 24 horas.

Si necesita preparar algún biberón fuera de casa, lleve agua caliente en un termo y realice la mezcla antes de ofrecer la leche al pequeño.



LIMPIEZA DEL BIBERÓN Y LA TETINA

Antes de usarlos por primera vez, lave y esterilice según instrucciones del fabricante. Después, tras cada uso, es importante realizar una adecuada limpieza con agua y jabón. Use un cepillo especial para biberones. Tras lavarlos y/o esterilizarlos deben secarse al aire, totalmente desmontados.

Guardar una vez que esté bien seco.

USO DE BIBERONES Y TETINAS

Puede usar el biberón y la tetina que más agrade a su bebé. Utilice tetinas con flujo adecuado a la edad del bebé y no haga más grande el agujero de la tetina pues se pueden producir atragantamientos.

Revise las tetinas y biberones tras su uso repetido. Si se observan signos de deterioro (cortes, desgaste...) reemplácelos.

Dra. Beatriz Castro Ortiz

Pediatra del servicio de pediatría y de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales y Pediátricos de IMED Valencia