



LACTANCIA ARTIFICIAL

Información para
madres y padres



¡Enhorabuena, mamá!

Después de nueve meses de embarazo, durante los cuales tu cuerpo ha alimentado y hecho crecer a tu hijo, al fin lo tienes en tus brazos. Tu cuerpo está preparado para continuar dando todo el cuidado, calor y amor que necesita.

En el caso de que la leche materna no esté disponible para tu bebé, sigue siendo posible disfrutar proporcionando los cuidados que necesita, mientras lo alimentas con un sucedáneo de la leche materna, también llamado fórmula artificial.

La lactancia es mucho más que leche. Es amor, unión, placer y disfrute. Tu pecho y tus brazos, el calor de tu regazo materno en contacto piel con piel, los sonidos de tu voz y tu corazón, llegan a tu hijo a través de tu cuerpo que le sostiene. La mirada tierna, los besos, los arrullos y cantos van tejiendo ese vínculo milagroso que durará toda la vida y contribuirá a vuestra salud física y emocional.

En brazos y en contacto estrecho, los bebés se sienten más protegidos, seguros y felices.

Tu regazo brinda a tu hijo o hija confort y seguridad. Llevarlo en mochila o bandolera de porteo, es una buena idea para vuestro bienestar. Los brazos no malcrían a los bebés.

Más información en: <http://redcanguero.org/>
<http://enfamilia.aeped.es/prevencion/recomendaciones-uso-cabestrillos-portabebes>



¿Hay distintos tipos de fórmula?

Sí, hay distintas fórmulas en el mercado según cada necesidad:

1. Fórmula de inicio o número 1: Indicada como sucedáneo de la leche materna en los primeros 6 meses de vida.

2. Fórmula de continuación o número 2: Indicada como sucedáneo de la leche materna desde los 6 hasta los 12 meses de vida.

A partir de los 12 meses se puede utilizar leche entera de vaca si la leche materna no está disponible.

3. Fórmulas especiales: Para niños y niñas con lactancia artificial y con problemas específicos como parte del tratamiento (hidrolizadas, sin lactosa, etc.)

Cuando empiece una lata de fórmula, puede ser útil anotar la fecha en el envase como medida de precaución ya que no deben usarse pasado un mes desde que su apertura.

¿Qué biberón y tetinas elegir?

Material del biberón. Se deben comprar de un material homologado (plásticos o vidrio). Los de vidrio son más fáciles de limpiar.

Tetinas. Hay de silicona y de plástico. El agujero debe permitir una salida lenta de la leche en forma de goteo continuo pero NO a chorro. Esto disminuye el riesgo de atragantamiento.

Conviene revisar a menudo tetinas y biberones y sustituirlos si están rotos o deteriorados o si no se ven las marcas de las cantidades

Por encima de los 2 años, el uso de biberón se asocia con más problemas dentales.

No es aconsejable dejar que el niño o niña se quede dormido con el biberón en la boca por el riesgo de caries y accidentes.

ATENCIÓN

Si el bebé está tomando pecho y se ha decidido darle un poco más de leche, es mejor dársela con una cucharita, un vasito pequeño de plástico o una jeringuilla, en lugar de usar un biberón. Así el bebé puede aprender mejor a agarrarse bien al pecho y a mamar de forma eficiente, sin interferencias. Y también disminuye el riesgo de que la madre tenga grietas o molestias.

¿Qué agua elegir?

Se puede usar agua del grifo directamente en el biberón, ya que el agua potable de la red pública en nuestro país está controlada y su consumo es seguro.

También se puede usar agua embotellada de bajo contenido en minerales.

Si se desea, se puede hervir el agua, y basta con un solo minuto de ebullición. Si hierve demasiado tiempo se concentran en exceso sales y minerales.

Higiene del biberón y la tetina. Se deben limpiar con agua caliente, detergente y un cepillo adecuado o en el lavavajillas. Si el agua corriente es buena para el consumo humano (depurada y clorada) y la preparación se realiza con la higiene indicada, no es necesario hervir las tetinas ni los biberones cada vez que se usan.

Hay **dos tipos de esterilización**, que pueden hacerse de vez en cuando.

- **En caliente:** hervir en agua durante 10-15 minutos el biberón y durante 5 minutos la tetina.
- **En frío:** sumergir durante una hora y media biberones y tetinas en un recipiente con agua y una sustancia química para esterilizar biberones que puede comprarse en farmacias. La dilución sirve para 24 horas.



¿Cómo preparar el biberón?

1º Limpie y desinfecte la superficie en la que va a preparar la toma.

2º Lave sus manos antes de preparar el biberón. Así evitará transmitir infecciones.

3º Vierta la cantidad apropiada de agua en el biberón (ver tabla de proporciones).

4º Añada el polvo de la fórmula. Casi todas las leches en polvo a la venta están fabricadas para añadir 1 cacito raso por cada 30 ml (mililitros). Enrase el sobrante con un cuchillo limpio (es desaconsejable apretar el polvo en el cacito para que quepa más). Agregue la cantidad exacta de polvo al agua del biberón.

5º Prepare siempre los biberones aumentando la cantidad progresivamente de 30 en 30 ml y respetando siempre la proporción adecuada (un cacito raso por cada 30 ml de agua). Así evitará problemas de salud al bebé.

7º Mezcle bien, agitando suavemente la mezcla, hasta que se deshagan todos los grumos. Notará que aumenta el volumen, por ejemplo: 120 cc de agua, ocupan ahora, tras añadir los polvos, unos 130 cc o más.

8º Pruebe la temperatura del biberón vertiendo unas gotas de leche en el dorso de su mano o en la cara interior de la muñeca o el brazo. Si apenas lo siente, la temperatura es la adecuada. No debe notarlo caliente ni frío pero ante la duda, es mejor que esté templada que caliente.

9º Deseche lo que sobre de cada toma. No se debe guardar para la siguiente toma en ningún caso. Se puede preparar varios biberones, guardarlos en el frigorífico y calentarlos en el momento necesario.

La leche así preparada deberá usarse en un plazo máximo de 24 horas.

¿Qué cantidad de leche preparar en cada toma ?

No hay una cantidad concreta. **Depende de cada bebé según su peso, edad y apetito.** Cuando deje de succionar o rechace la tetina con la lengua, se retira el biberón de su boca. Es probable que no siempre quiera la misma cantidad, sino a veces más, a veces menos. Debes saber que esto es normal, y es conveniente respetar sus preferencias, sin obligarle a terminarse toda la cantidad que hemos preparado. Ello puede ayudar a regular su apetito y prevenir la obesidad.

Para un niño sano y a término, en los primeros días de vida, se deben seguir las indicaciones del cuadro (pág. sig.)

El número de tomas al día puede variar. Al principio puede que tome pequeñas cantidades pero más a menudo.



En la primera semana de vida, no conviene que pasen más de 3 horas sin realizar una toma. Es mejor no esperar hasta que el niño lllore para darle la toma, sino hacerlo antes, cuando da señales precoces de tener hambre.

¿Cómo dar el biberón?

Despacio, con cariño y paciencia. Recuerde que los bebés comen despacio y que la alimentación del bebé es un momento especial de relación con los padres, muy importante para el desarrollo del niño. Las miradas y el contacto estrecho con el niño son vitales. Coloque el biberón poco inclinado, casi horizontal, de modo que la superficie del líquido quede un poquito por encima del orificio de salida de la tetina, evitando ponerlo demasiado vertical, para evitar que el líquido salga demasiado rápido.

Aproveche para sostener a su bebé, en contacto piel con piel el tiempo de dar el biberón.

- **Alimentarle a demanda.** No es necesario establecer el horario clásico de tres horas, ofrécele el biberón cuando dé señales de hambre y retíralo cuando dé señales de no querer más, nunca le obligues a comer a la fuerza.
- **Dárselo siempre en brazos,** y favoreciendo el mayor contacto piel con piel posible. Los bebés no amamantados siguen necesitando ser sostenidos en brazos durante las tomas.

• **Intentar que sea la madre o el padre quienes den el biberón,** y si esto no es posible que solo sean dos o tres personas, a ser posible siempre las mismas.

Al principio los bebés establecen vínculo con una o dos personas, y cuando crecen, van ampliando ese círculo de forma natural.



- **Dosis extra de contacto piel con piel,** colecho, masajes, porteo (llevarlo en brazos, mochila o pañuelo de porteo), cosquillas y caricias sirven para potenciar en el bebé la liberación de las mismas sustancias beneficiosas que produce la lactancia materna. Esto es importante para todos los bebés, también los adoptados.

A tener en cuenta ...

Consulte cualquier duda con su médico o pediatra.

La alimentación con fórmulas artificiales no es igual que la alimentación con leche materna. Las deposiciones del lactante alimentado con fórmula son menos numerosas y más consistentes que las del niño o niña alimentado al pecho.

Cuadro de Proporciones		Cuadro de cantidades recomendadas por toma	
30 ml	1 cacito	Primer día:	5 a 10 cc
60 ml	2 cacitos	Segundo día	20 cc
90 ml	3 cacitos	Tercer día	30 cc
120 ml	4 cacitos	Cuarto día	40 cc
150 ml	5 cacitos	Quinto día	50 cc

Cambiar de lado en cada toma o incluso en la misma toma, alternativamente, como si del pecho se tratara. .

Fuentes

1. Criado Vega E, Merino Moína M. Lactancia artificial y biberón. www.aepap.org. Última visita 9 enero de 2010.
2. Vitoria Miñana I. Agua de bebida en el niño. Recomendaciones prácticas. Acta Pediatr Esp. 2009; 67(6): 255-256.
3. Recomendaciones sobre Lactancia Artificial. Atención Primaria Área 11. Comunidad de Madrid. Salud Madrid.
4. Como preparar sucedáneos en polvo para lactantes en entornos asistenciales: http://www.ihan.es/cd/documentos/Prep_bib_hospital.pdf.
5. <https://iboneolza.wordpress.com/2012/08/02/dar-el-biberon-como-si-fuera-el-pecho/>

Información elaborada por:
Comisión de Lactancia Materna
del Hospital Universitario
Virgen del Rocío