



EXCLUSIVO DE INTERNET

Cuando el biberón es lo mejor

Amamantar es la manera ideal de alimentar a su recién nacido, pero muchas mujeres deciden no hacerlo por razones personales o tienen que alimentar con biberón debido a razones de salud tales como infecciones o estar usando medicinas, las cuales pueden ser dañinas al bebe si son transmitidas por medio de la leche materna. Para asegurarse que tu bebé está obteniendo la mejor nutrición posible por medio de leche de fórmula, siga las siguientes recomendaciones básicas y no se olvide de consultar con su proveedor de salud si tiene usted preguntas o inquietudes.

Cómo escoger la fórmula

La formula es disponible en polvo, liquido concentrado y liquido listo-para-ser-tomado. Se puede comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. La fórmula para bebé se produce bajo reglas de la Administración de Comidas Y Drogas de los Estados Unidos (US FDA por sus siglas en inglés), para garantizar que la fórmula contiene la cantidad adecuada de grasas, proteínas y vitaminas. Su proveedor de salud puede darle más información para escoger la fórmula más adecuada para su bebé.

Cómo preparar el biberón y la fórmula

Asegúrese de leer bien las instrucciones en cómo preparar la fórmula. La fórmula concentrada, por ejemplo, requiere que se le agregue agua.

Antes de preparar la fórmula, los biberones y teteras (tetillas) deben de ser esterilizadas en un fregadero o recipiente con agua hirviendo por 5 minutos. Las bacterias de la saliva del bebé pueden crecer en el biberón y pueden causar malestar en el estómago. El agua debe ser hervida antes de agregársela a la fórmula de polvo o concentrada. Haga que el agua hierva bien, y manténgala hirviendo por dos minutos más, después déjela enfriar.

Mezcle la fórmula de polvo o concentrada con la cantidad exacta de agua que se recomienda en la etiqueta. No utilice las porciones que queden de la fórmula mezclada. Poner muy poca agua en la fórmula puede darle malestar de estómago al bebé, o afectar los riñones. Poner mucha agua impide que su bebé ingiera la suficiente nutrición.

No caliente la fórmula en el horno de microondas porque puede calentar demasiado la fórmula en unas partes y le puede quemar la boca a su bebé si está demasiado caliente. Refrigere latas de fórmula que hayan sido abiertas, pero úselas antes de 48 horas de haber sido abiertas.

Posición para alimentar al bebé

Alimentar a su bebé es mas fácil y más cómodo tanto para el bebé como para mamá si se utiliza una posición adecuada. Es importante mantener al bebé cerca de uno cuando se le da de comer, ya que esto estimula a su bebé y además se previene que se ahogue. No es bueno dejar el biberón pegado al bebé mientras duerme. Hacer esto puede ocasionar caries infantiles debido al contacto prolongado de la leche con los dientes. La cabeza del bebé debe de estar ligeramente levantada para prevenir ciertas infecciones de los oídos, debido al reflujo de fluidos (líquidos) en las trompas de Eustaquio del oído interno.

La mamá debe hacer que el bebé eructe antes de comer si es que el bebé ha estado llorando. Debe de hacerlo eructar otra vez después de comer cerca de 15 ml (1/2 onza) de fórmula, y al final de cada toma. Las tres posiciones básicas para hacerlo eructar son:

1. Coloque al bebé en su hombro y dele golpecitos suaves en su espalda.

2. Sostenga al bebé sentado, colocando sus dedos en las mejillas del bebé para mantener su cabecita levantada, al mismo tiempo, use su otra mano para darle palmaditas en la espalda.

3. Una combinación de las dos posiciones enumeradas antes. Después de alimentarlo, coloque al bebé sobre su lado derecho para prevenir que se le junten mocos o saliva en la boca. Cuando coloque a su bebé en esa posición, póngale una toalla enrollada detrás de su espalda; esto lo ayuda a mantenerse en esa posición.

Alerta

Comuníquese con su proveedor de salud si los siguientes síntomas o signos de alergia a la fórmula aparecen:

- Ronchas o salpullido
- Vómito o diarrea
- El bebé no quiere comer

Para la mamá

Las madres que dan de comer con biberón deben de usar un brassiere apretadito las 24 horas del día hasta que su recién nacido tenga una semana. Puede usar bolsitas de hielo para disminuir las molestias de los pechos. También se pueden utilizar analgésicos. Si le recetaron medicamentos para detener la producción de leche materna, tómese la medicina hasta que se acabe.

Cambiando de fórmula a otros líquidos

Usted puede quitarle la fórmula a su bebé y empezar a dar leche de vaca después de que el niño cumpla un año. No le de a su niño leche de grasas reducidas o sin grasas porque no contienen las grasas y calorías que la leche entera le da a su niño.

La Academia Americana de Pediatría (AAP por sus siglas en inglés) aconseja no darles jugos de frutas a bebés menores de 6 meses. El exceso de jugos de frutas son asociados con la malnutrición, diarrea, problemas del estómago y caries dentales. Después de los 6 meses, no deje que su bebé tome jugos continuamente a través del día, ya sea en biberón o tacita. No les de jugos al acostarlos a dormir.

Referencias

Academia Americana de Pediatría. AAP advierte a los padres y a los pediatras que los jugos de frutas no es la mejor selección en todos los casos (comunicado de prensa). Recuperado el 25 de mayo de 2001 de la Telaraña Mundial: <http://www.aap.org/advocacy/releases/mayjuice.htm>

Alimentando al bebé con la leche materna o la fórmula. Recuperado el 25 de mayo de 2001 de la Telaraña Mundial:

<http://www.fda.gov/opacom/lowlit/feedbby.html> (también disponible llamando al 888-INFO-FDA).

Rex Family Birth Center. Guía del cuidado del bebé en casa: Alimentando con el biberón. Recuperado el 25 de mayo de 2001 de la Telaraña Mundial: http://www.rexhealth.com/cent_serv/birth/Baby%20Guide/babymannual4.html

Organizado por Abigail Scott, editor asociado en el ADVANCE.