



# FÓRMULA INFANTIL: LO QUE NECESITA SABER





**LA ESTRATEGIA DE LA INICIATIVA  
A FAVOR DEL BEBÉ  
ONTARIO**

# PARA USAR ESTE FOLLETO

Las familias alimentan a sus bebés con leche de fórmula por razones médicas o personales, de manera exclusiva o como un suplemento. Este recurso ayuda a padres, madres, familias, cuidadores y proveedores de cuidado infantil a prepararse, alimentar y almacenar leche de fórmula de manera segura. Esta información está diseñada para bebés saludables y de término completo. Este folleto incluye información sobre los riesgos y los costes de alimentar con fórmula infantil para ayudar a las familias a tomar una decisión informada.

## Este folleto le ayudará a:

- Tomar una decisión bien informada.
- Preparar tres tipos diferentes de fórmula de manera segura.
- Alimentar a su bebé de acuerdo a las señales de hambre de su bebé.
- Almacenar y trasladar fórmula de manera segura.

## En este folleto se utiliza la palabra “fórmula”. Otros nombres para hablar de fórmula son:

- Leche artificial para bebés.
- Sustitutos a la leche materna.
- Fórmula comercial infantil.
- Leche infantil fabricada.
- Leche materna fabricada.
- Leche no humana.

# TABLA DE CONTENIDOS

Considerar alimentar con fórmula .....	2
Complementar la alimentación de un bebé que es amamantado .....	4
Cómo elegir la fórmula .....	5
Limpiar los biberones y el equipo .....	6
Esterilizar los biberones y el equipo .....	7
Elegir el agua para hacer fórmula .....	8
Cómo esterilizar el agua, elegir la leche de fórmula y los suministros para la alimentación con biberón .....	9
Preparar fórmula líquida lista para usar .....	10
Preparar fórmula líquida concentrada .....	11
Preparar fórmula en polvo .....	12
Almacenar fórmula de manera segura .....	14
Calentar la fórmula para alimentar .....	15
Cuándo dar de comer a su bebé .....	16
Cómo alimentar a su bebé con el biberón .....	17
Alimentar de acuerdo a las señales de su bebé .....	18
Alimentar a su bebé en crecimiento .....	20
Trasladar la leche de fórmula .....	20
Para más información .....	21

## CONSIDERAR ALIMENTAR CON FÓRMULA

La Organización Mundial de la Salud, Health Canada (Departamento de Salud Canadá), Dietitians of Canada (Nutricionistas de Canadá) y la Canadian Paediatric Society (Sociedad de pediatría de Canadá) recomiendan que los bebés y niños pequeños sean amamantados de manera exclusiva durante los primeros seis meses, y que se continúe por dos años o más junto con una alimentación complementaria apropiada.

Puede que los padres le den a su bebé fórmula infantil por varias razones. Los padres pueden alimentar a su bebé solo con fórmula, o pueden dar algo de fórmula junto con algo de leche materna. Puede que el dar fórmula no sea su primera opción. Si necesita complementar la alimentación de su bebé lactante, vea la página 4.

Los padres pueden sentirse incómodos o culpables por dar fórmula a su bebé. Si se siente de esta manera, puede ser de ayuda el hablar con un proveedor de asistencia sanitaria.

Si el alimentar con fórmula es la decisión correcta para usted y su bebé, es importante tener la información necesaria para sentirse cómoda/o con su plan. Si espera volver a amamantar, contacte a su proveedor de asistencia sanitaria o a un consultor de lactancia para que le ayude a poner en marcha los planes y los apoyos necesarios para lograr esto.



Es importante que todas las familias que estén considerando dar fórmula a su bebé tengan la siguiente información para tomar una decisión informada.

### Consecuencias para la salud

- El alimentar con fórmula a un bebé que es amamantado puede disminuir el suministro de leche de la madre y afectar su plan para amamantar.
- Los bebés que no son amamantados tienen más riesgo de contraer infecciones del oído, tener problemas respiratorios y de pulmones, diarrea, y sufrir el Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Más adelante en la vida existen más riesgos para la salud como el sobrepeso, la obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes.
- Las madres que no amamantan tienen un riesgo mayor de sufrir problemas de salud como sangrado posparto, diabetes tipo 2, cáncer de mama y de ovario.

Las madres pueden sentir que sus pechos están llenos o sentir dolor durante los primeros días después de comenzar a dar fórmula. Existen varias medidas para sentirse más cómoda que puede discutir con su proveedor de asistencia sanitaria, incluyendo compresas frías, extracción ligera a mano y el uso de medicamentos analgésicos antiinflamatorios.

### Costo financiero

La siguiente tabla muestra el costo promedio de alimentar al bebé con fórmula básica durante un año. Esto no incluye el costo de los biberones, tetinas, otro equipo de alimentación, o el costo de preparar y almacenar fórmula.

Tipo de fórmula	Costo por año
Lista para usar	3.360 \$ por año
Líquida concentrada	1.100 \$ por año
En polvo	900 \$ por año

*Este es un costo aproximado de la fórmula desde el nacimiento hasta un año de edad. El costo cambiará con el tiempo y dependerá de dónde vive. Los números se basan en estimaciones de tres partes de Ontario, en 2014 y en 2015.*

### Calidad de la fórmula

A veces las cosas pueden salir mal mientras se prepara la fórmula en una fábrica. Por ejemplo, puede entrar en contacto con bacterias, le pueden faltar ingredientes o puede tener los ingredientes equivocados. El sitio web de Healthy Canadians (Canadienses saludables) enumera los problemas de seguridad y alertas de **retiradas de productos**. Compare los números de lote de sus latas de fórmula con los números de lote en este sitio web. Para ver este sitio web e inscribirse para recibir alertas, visite: <http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php>.

**Si decide alimentar a su bebé con fórmula, este folleto proporciona la información que necesita para preparar, almacenar y trasladar la fórmula, y para alimentar a su bebé de manera segura.**

**Por favor revise este folleto y hable sobre sus dudas con su proveedor de asistencia sanitaria, enfermera, enfermera de salud pública, consultor de lactancia, nutricionista certificado u otro profesional.**



## COMPLEMENTAR LA ALIMENTACIÓN DE UN BEBÉ QUE ES AMAMANTADO

**Si está amamantando y su bebé necesita más calorías, tendrá que darle un suplemento. La mejor opción es la leche materna. Ésta puede ser extraída a mano y/o con un sacaleches.** El alimentar con fórmula a un bebé en etapa de lactancia puede disminuir su suministro de leche materna. El complementar con fórmula puede llevar a dejar de amamantar antes de lo que tenía planeado. Puede ser difícil el comenzar a amamantar de nuevo una vez que deja de hacerlo.

**A continuación hay una lista de suplementos que puede utilizar en el orden de preferencia si están disponibles:**

1. Su propia leche materna fresca, extraída a mano y/o con el sacaleches.
2. Su propia leche materna que ha sido congelada y descongelada justo antes de usarla.
3. Leche humana pasteurizada (leche materna) proveniente de un banco de leche humana. Algunos bancos de leche solo tienen suficiente leche para bebés con necesidades especiales como por ejemplo bebés prematuros.
4. Fórmula comercial a base de leche de vaca.

A la mayoría de los bebés que beben fórmula les va mejor si es una fórmula a base de leche de vaca. Las fórmulas especializadas solo deben utilizarse si su proveedor de asistencia sanitaria las recomienda.

Muchos padres usan un biberón para dar el suplemento, pero éste no es siempre el mejor método para dar un suplemento a un bebé. A los bebés que se alimentan con biberón les puede resultar más difícil el amamantar.

Puede dar el suplemento a su bebé usando uno o más de los siguientes métodos. Con ayuda de un experto considere:

- Un vasito (vaso abierto, no vaso para sorber) o una cuchara.
- Un aparato de apoyo a la lactancia, el cual utiliza un tubo en sus senos.
- Alimentación con el dedo con un tubo atado a un dedo limpio.
- Dispositivos de alimentación más especializados.



Alimentación con un vaso abierto

Puede encontrar información sobre los suministros para la alimentación con biberón en la página 9 de este folleto, y sobre cómo alimentar a su bebé con el biberón en la página 17.

**Si está pensando en usar fórmula, o necesita dar fórmula, considere:**

- Conseguir ayuda experta para mantener su suministro de leche materna y mejorar la lactancia.
- Amamantar Y alimentar con fórmula como un suplemento.
- Alimentar con leche materna extraída y con fórmula.

**Recursos que apoyan la lactancia:**

- Servicios en su comunidad tales como clínicas de lactancia o apoyo madre a madre. Puede encontrar estos en: [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca).
- La Liga de la Leche en: [www.lllc.ca](http://www.lllc.ca).
- Su unidad de salud pública en: [www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- Encuentre a un consultor de lactancia en su zona en: [www.ilca.org/why-ibclc/falc](http://www.ilca.org/why-ibclc/falc).
- Telehealth Ontario apoyo a la lactancia las 24 horas del día, los 7 días de la semana en: 1-866-797-0000.

# CÓMO ELEGIR LA FÓRMULA

## Recomendaciones para elegir la fórmula:

- La fórmula a base de leche de vaca se recomienda para la mayoría de los bebés que reciben fórmula. La mayoría de las fórmulas tienen una base de leche de vaca con nutrientes añadidos.
- Las fórmulas a base de soya NO se recomiendan excepto para bebés que tengan una condición médica particular. A veces los padres deciden utilizar fórmula de soya por razones personales, culturales o religiosas.
- **NO use fórmulas caseras** y NO use leche de vaca regular o leche de otros animales. Estas fórmulas no tienen la cantidad adecuada de nutrientes y pueden ser perjudiciales para su bebé.
- Siga las direcciones exactas que aparecen en el paquete en relación a las cantidades de agua y fórmula. El añadir más agua a la fórmula para hacerla más diluida, o menos agua para hacerla más espesa, puede ser dañino y peligroso para su bebé.
- Las fórmulas que se comercializan como orgánicas, hechas con prebióticos, probióticos, grasas del ácido docosahexaenoico añadidas o hechas con proteínas “parcialmente metabolizadas” NO son necesarias. Las investigaciones no han demostrado que sean de ayuda.
- Los bebés que reciben fórmula necesitan mantenerse en fórmula comercial hasta los 9 a 12 meses de edad. NO se necesita fórmula “de seguimiento”.

## Existen tres tipos de fórmulas:

- Lista para usar – sin necesidad de agua.
- Líquida concentrada – necesita ser mezclada con agua esterilizada.
- En polvo – necesita ser mezclada con agua esterilizada.

Las fórmulas listas para usar y líquidas concentradas son estériles hasta que se abre la lata. La fórmula en polvo no es estéril y puede tener bacterias nocivas que pueden enfermar a su bebé.

Los bebés con una probabilidad mayor de padecer infecciones deben recibir fórmula líquida estéril, como las fórmulas listas para usar o líquidas concentradas.

**Los bebés que tienen mayor riesgo de padecer infecciones por fórmula infantil en polvo son aquellos que:**

- Son prematuros.
- Tuvieron un peso bajo al nacer y tienen menos de dos meses de edad.
- Tienen un sistema inmunitario debilitado.

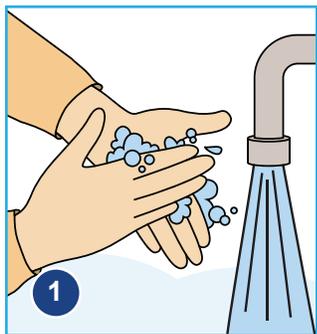
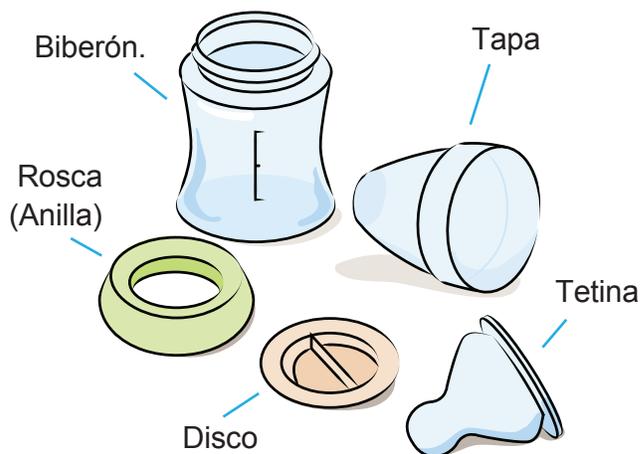
**Lea las siguientes páginas para obtener más detalles sobre cómo preparar y alimentar con fórmula.**



## LIMPIAR LOS BIBERONES Y EL EQUIPO

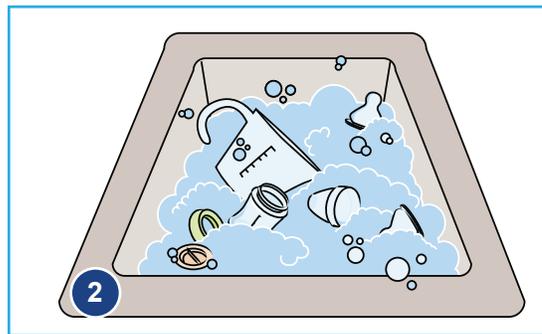
Siempre limpie todos los biberones y el equipo de alimentación para *los bebés de cualquier edad* que se están alimentando con fórmula. Esto eliminará los pedazos de fórmula que no puede ver o manchas de suciedad antes de la esterilización.

Utilice biberones de vidrio o biberones de plástico libres de bisfenol A (BPA). Asegúrese de que ninguna parte tenga grietas, de que no estén descoloridas y que no haya ninguna pieza suelta que pueda romperse.



Lávese las manos con jabón y agua tibia. Lave su piletta y el área de trabajo con un trapo limpio, jabón y agua tibia. Después, es una buena idea desinfectar la encimera con una mezcla de 5 ml (1 cucharadita) de lejía de uso doméstico

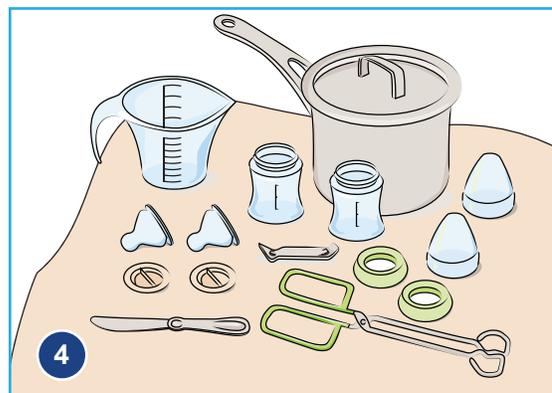
con 750 ml (3 tazas) de agua. Ponga esta solución en una botella para rociar y etiquete la botella. Rocíe su encimera y límpiela con una toalla limpia.



Lave todos los biberones, tetinas, roscas, tapas, discos, taza medidora, abrelatas si se utiliza, utensilios para mezclar y tenazas en agua tibia jabonosa. Si se necesita, también lave los recipientes para almacenar agua esterilizada.



Use un cepillo para biberones de uso exclusivo para el equipo de alimentación infantil. Friegue el interior de los biberones y las tetinas para asegurarse de que estén libres de cualquier señal de fórmula.



Enjuague bien en agua tibia. Deje secar al aire los biberones y el equipo de alimentación sobre una toalla limpia en una superficie limpia. Ahora ya puede esterilizar el equipo.

# ESTERILIZAR LOS BIBERONES Y EL EQUIPO

Esterilice todos los biberones, equipo de alimentación y el agua para la fórmula de los bebés *de todas las edades*. No hay ningún estudio que diga cuándo es seguro dejar de esterilizar. Esto significa que lo más seguro es esterilizar el agua y los suministros de los biberones durante todo el tiempo que su bebé tome fórmula.

**Para esterilizar los biberones y el equipo de alimentación después de su lavado:**

- 1 Llene una olla grande con agua. Añada:
  - Biberones.
  - Tetinas.
  - Roscas (Anillas).
  - Tapas.
  - Discos.
  - Taza medidora y cuchillo.
  - Abrelatas (si se utiliza) y utensilios para mezclar.
  - Tenazas con el mango hacia fuera.

Asegúrese de que todo su equipo esté cubierto con agua y de que no haya burbujas de aire.

- 2 Deje que el agua en la olla hierva. Deje que hierva durante dos minutos, sin tapar.



- 3 Use las tenazas ya esterilizadas para sacar los biberones y el equipo de alimentación del agua. Sacuda el exceso de agua. Deje secar el equipo al aire sobre una toalla limpia. El equipo está ahora listo para ser usado.



- 4 Si no va a utilizar los artículos de inmediato, deje que sequen y almacénelos en un lugar limpio. Puede dejarlos sobre una toalla limpia y seca sobre la encimera y poner otra toalla limpia por encima. Puede almacenarlos en una bolsa de plástico nueva. No toque el interior del equipo que entra en contacto con la fórmula. Ensamble las tetinas, tapas y roscas. Coloque la tetina dentro del biberón para mantenerla limpia hasta que esté lista para usarse.

Es seguro utilizar **esterilizadores domésticos** que puede comprar en la tienda. Esto incluye esterilizadores para microondas. Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante para garantizar que los plásticos y los metales estén seguros. **Una olla sobre la estufa también funciona bien. Los lavavajillas normalmente no esterilizan el equipo para hacer fórmula.**

Si utiliza el **sistema de biberones desechables**, lave todas las partes no desechables como las tetinas y tapas y después esterilícelas. Los revestimientos nuevos están limpios y listos para usarse solo una vez.

**NO se recomiendan las máquinas para preparación automática de fórmula para uso doméstico.** El agua que se usa puede estar inactiva por un tiempo prolongado. En esta agua pueden crecer más bacterias. Cuando el agua se calienta no es suficiente para matar la bacteria que pueda estar en la fórmula en polvo. También, estas máquinas no mezclan bien la fórmula en polvo de manera consistente.

## ELEGIR EL AGUA PARA HACER FÓRMULA

**Es seguro usar estos tipos de agua después de esterilizarla para las fórmulas líquidas concentradas y en polvo (vea la página 9):**

- Agua del grifo de su comunidad, localidad o ciudad.
- Agua embotellada que puede comprar.
- Agua de pozos que sea examinada de manera regular. Esta agua debe tener niveles de bacteria seguros y niveles apropiados de nitratos. Asegúrese de que la concentración de nitratos del agua de pozos esté por debajo de los 45 mg/l (o 10 mg/l medidos como nitrato-nitrógeno). Si el agua tiene un nivel alto de nitratos, el hervirla hará que la cantidad de nitratos aumente aun más. Los niveles altos de nitratos son muy peligrosos para bebés menores de seis meses de edad. Llame o mande un correo electrónico a su unidad local de salud sobre el uso de agua de pozos para preparar fórmula o si tiene preguntas sobre su abastecimiento de agua.



**Si hay una advertencia de hervir el agua en su comunidad, compre agua y esterilícela (vea la página 9). Algunas zonas tienen problemas con algas verdeazuladas. Si su zona está experimentando niveles altos de algas, use agua embotellada que haya esterilizado para mezclar con fórmula. El agua del grifo hervida NO será segura. Esté preparada/o para una emergencia como un apagón prolongado. Tenga suficiente fórmula lista para usar para cubrir 72 horas.**

**Por favor tome en cuenta que:**

- El equipo de tratamiento de agua doméstico no reemplaza la necesidad de esterilizar el agua para los bebés.
- Use el agua fría del grifo. Para que sea seguro, primero deje correr el agua fría del grifo durante dos minutos para eliminar las toxinas. El agua caliente del grifo puede contener toxinas metálicas, como el plomo de las tuberías. Para una preparación segura, el agua debe hervirse. Si el agua tiene un nivel alto de plomo, el hacerla hervir hará que la concentración de plomo aumente aun más. Para saber más sobre las tuberías de plomo, o sobre un filtro para casas con tuberías de plomo, visite esta página: [www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php).

**NO utilice estos tipos de agua para hacer fórmula:**

- Agua descalcificada la cual es alta en sodio.
- Agua mineral la cual es alta en sodio y otros minerales.
- Agua carbonatada: La carbonatación y los sabores añadidos no son apropiados para los bebés. El agua carbonatada puede tener también sales añadidas.
- Aguas en zonas que tienen niveles naturales altos de fluoruro (más altos de los 1,5 mg/l establecidos por las guías).

**No se sabe sobre la seguridad de los siguientes tipos de agua para su uso con fórmulas, por lo que es mejor NO utilizar:**

- Agua purificada.
- Agua tratada con ósmosis inversa.
- Agua desmineralizada.
- Agua destilada.
- Agua desionizada.
- Agua Nursery o aguas para bebés.

**Nota: Si no tiene una fuente segura de agua, use fórmula líquida lista para usar.**

# CÓMO ESTERILIZAR EL AGUA, ELEGIR LA FÓRMULA Y LOS SUMINISTROS PARA LA ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN

Esterilice toda el agua que use con la fórmula para los bebés de *todas las edades*.

No hay ningún estudio que diga cuándo es seguro dejar de esterilizar. Esto significa que lo más seguro es esterilizar el agua y los suministros de los biberones durante todo el tiempo que su bebé tome fórmula.

**Para preparar el agua para usar con fórmula:**

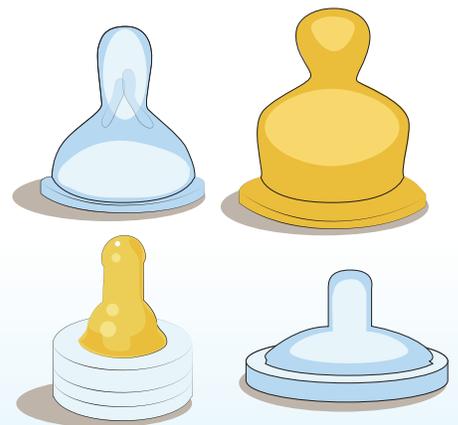
- Hierva el agua a un hervor fuerte en una olla, sobre la estufa. Continúe hirviéndola durante dos minutos. No use teteras que se apaguen antes de que el agua hierva durante dos minutos.
- **Si utiliza fórmula líquida concentrada:**
  - Hierva el agua durante dos minutos y deje que se enfríe antes de mezclarla con la fórmula.
  - También puede esterilizar el agua al hervirla durante dos minutos y luego almacenarla. Puede mantener el agua esterilizada en un recipiente esterilizado, bien cerrado durante 24 horas a temperatura ambiente o durante 2 o 3 días en el refrigerador. Alimente a su bebé con fórmula que esté cercana a la temperatura corporal.
- **Si utiliza fórmula en polvo:**
  - Hierva el agua a un hervor fuerte durante dos minutos. Después mézclela con la fórmula cuando el agua esté al menos a 70°C (1 litro de agua se enfría hasta casi llegar a los 70°C después de unos 30 minutos, pero esto es diferente dependiendo del tipo de olla y la cantidad de agua). Cuando el agua está por debajo de los 70°C no está lo suficientemente caliente como para matar las bacterias dañinas que se encuentran en la fórmula. Antes de alimentar a su bebé enfríe fórmula mezclada de manera rápida hasta que llegue a temperatura corporal.
  - Para bebés que no están “en riesgo” como se describe en las páginas 5 y 12, puede mezclar la fórmula en polvo con agua que haya sido esterilizada, enfriada y almacenada en un recipiente esterilizado y bien cerrado como se dice anteriormente. **Debe alimentar a su bebé con esto de manera inmediata.**

**Escoger latas de fórmula:**

- Asegúrese de que el recipiente de la fórmula no esté abollado o que no tenga protuberancias ya que éstas son señales de que la fórmula se ha estropeado.
- Revise la fecha de caducidad en el envase. No use leche de fórmula después de la fecha de caducidad.

**Escoger suministros para la alimentación con biberón:**

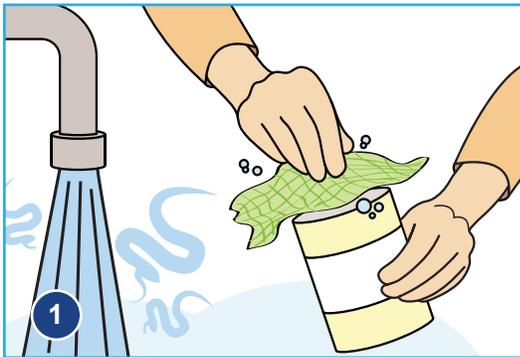
- Observe a su bebé y use una tetina que ayude a su bebé a alimentarse de una manera relajada y libre de estrés. Para más información sobre las señales de hambre y las señales de estrés vea la página 18.
- Las tetinas de los biberones pueden venir en diferentes formas y tamaños.
- La velocidad de flujo de una tetina se refiere a qué tan rápido sale la leche o la fórmula. La velocidad de flujo más el tamaño del hoyo de la tetina pueden variar de una tetina a otra, incluso para tetinas que vienen en el mismo paquete.
- Diferentes tetinas trabajan mejor en diferentes momentos. Compre un paquete y vea que su bebé esté relajado mientras se alimenta. Si su bebé tiene problemas, intente un tipo diferente.
- Las tetinas de los biberones pueden estar hechas de varios materiales.
- Revise las tetinas de los biberones de manera regular. Reemplácelas cuando tengan grietas, estén pegajosas, rotas, descoloridas o si el hoyo se ensancha y la fórmula gotea rápidamente.



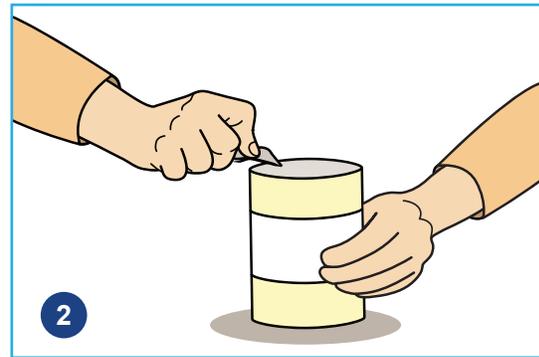
## PREPARAR FÓRMULAS LÍQUIDAS LISTAS PARA USAR

Las fórmulas líquidas listas para usar son las fórmulas más seguras en especial para bebés prematuros, con peso bajo al nacer, bebés que están enfermos o cuyo sistema inmunitario pueda ser débil. Este tipo de fórmula es estéril.

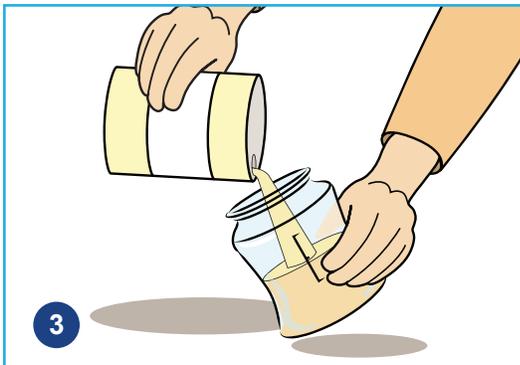
- Lávese las manos con jabón y agua tibia, y desinfecte el área de la encimera como se explica en las instrucciones de la página 6.
- Tenga listos todos sus suministros ya estériles (vea las páginas 6 y 7).



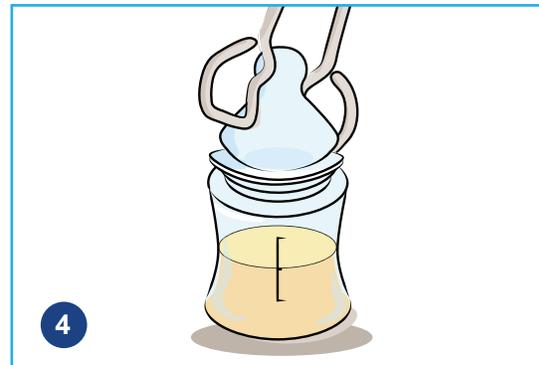
Limpie la parte superior de la lata con agua caliente y jabón, usando un trapo limpio.



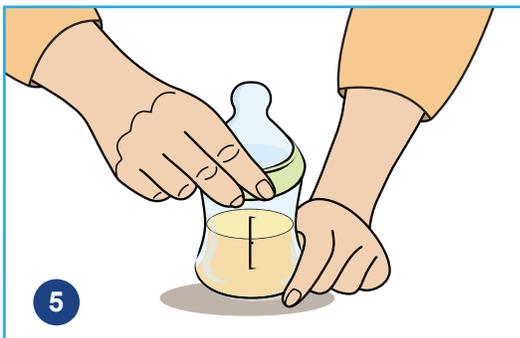
Agite bien la lata o la botella y ábrala con un abrelatas estéril si se necesita.



Vierta la fórmula directamente en los biberones limpios y esterilizados.  
**No añada agua.**



Use tenazas estériles para recoger las tetinas, tapas y roscas y colóquelas en los biberones.



Ajuste la rosca con sus manos. Tenga cuidado de no tocar la tetina.

**Lea las pautas sobre cómo y cuándo alimentar a su bebé más adelante en este folleto.**

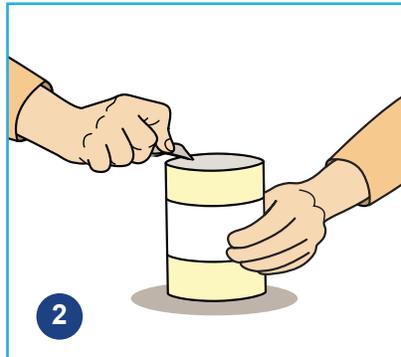
# PREPARAR FÓRMULA LÍQUIDA CONCENTRADA

La fórmula líquida concentrada es estéril. Una mezcla de fórmula líquida con agua, preparada siguiendo las instrucciones, es el *siguiente* tipo de fórmula más seguro para alimentar a su bebé.

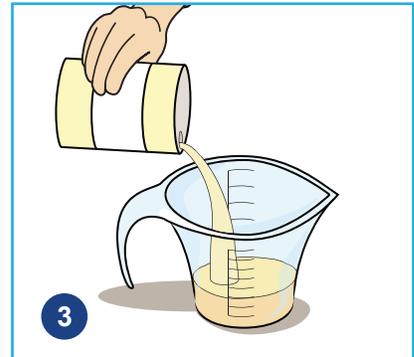
- Lávese las manos con jabón y agua tibia, y desinfecte el área de la encimera como se explica en las instrucciones de la página 6.
- Tenga listos todos sus suministros ya estériles (vea las páginas 6 y 7).



1 Limpie la parte superior de la lata con agua caliente y jabón, usando un trapo limpio.



2 Agite bien la lata y ábrala con un abrelatas estéril si se necesita.



3 Mida la fórmula en una taza medidora esterilizada. Lea la etiqueta para saber cuánta fórmula y agua usar.



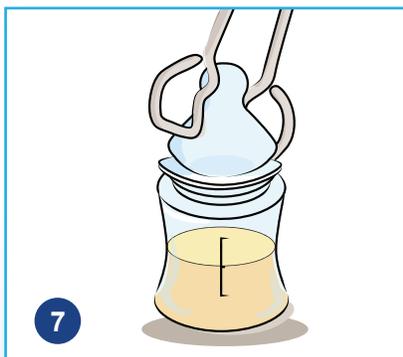
4 Añada agua esterilizada que ha sido enfriada a temperatura ambiente.



5 Mezcle de manera cuidadosa con utensilios esterilizados.



6 Vierta la fórmula en los biberones esterilizados.



7 Use tenazas estériles para recoger las tetinas, rosca y las tapas del biberón.



8 Ajuste la rosca con sus manos. Tenga cuidado de no tocar la tetina.

**Lea las pautas sobre cómo y cuándo alimentar a su bebé más adelante en este folleto.**

## PREPARAR FÓRMULA EN POLVO

La fórmula en polvo *no es estéril* y ha causado que algunos bebés se enfermen. Es importante preparar la fórmula en polvo de manera correcta para reducir el riesgo de que su bebé se enferme. El costo de la fórmula líquida concentrada, si se compra por caja, y el costo de la fórmula en polvo son muy similares una vez mezclados (vea la página 3).

Los bebés con una probabilidad mayor de padecer infecciones deben recibir fórmulas líquidas estériles como las fórmulas listas para usar o fórmulas líquidas concentradas. **Los bebés que tiene mayor riesgo de infecciones por fórmula infantil en polvo son aquellos que:**

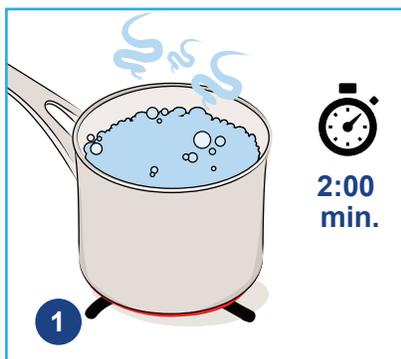
- Son prematuros.
- Tuvieron un peso bajo al nacer y tienen menos de dos meses de edad.
- Tienen un sistema inmunitario debilitado.

Si no está segura/o sobre si alimentar a su bebé con fórmula en polvo, consulte con su proveedor de asistencia sanitaria. Si definitivamente tiene que alimentar con fórmula en polvo a un bebé que tenga uno o más de estos riesgos, siga las instrucciones cuidadosamente.

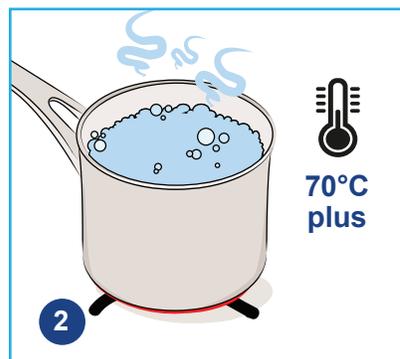
### Instrucciones:

- Lávese las manos con jabón y agua tibia, y desinfecte el área de la encimera como se explica en las instrucciones de la página 6.
- Tenga listos todos sus suministros ya estériles (vea las páginas 6 y 7).

**Use agua caliente esterilizada para hacer la leche de fórmula en polvo. Lo mejor es hacer la fórmula fresca y usarla de manera inmediata una vez que se ha enfriado.**



Hierva el agua durante dos minutos.

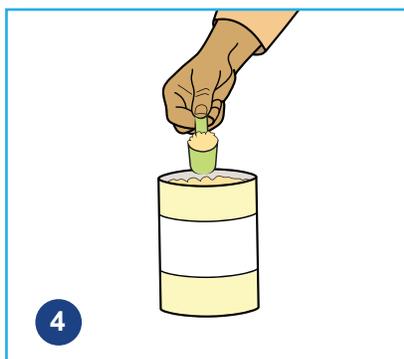


Haga la leche de fórmula cuando la temperatura del agua llegue al menos a 70°C. La temperatura debe estar por encima de 70°C para matar las bacterias dañinas que puedan estar en el polvo. Si el agua hervida se deja sin usar por más de 30 minutos a temperatura ambiente, tendrá que volver a hervirla hasta que llegue a 70°C o más antes de mezclarla con la fórmula.

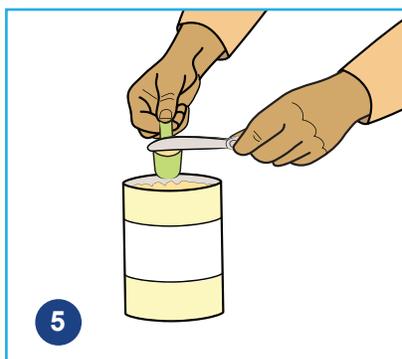


Lea la etiqueta de la fórmula. Ésta le dirá cuánta fórmula y agua utilizar. Vierta la cantidad necesaria de agua esterilizada en una taza medidora de vidrio esterilizada.

## PREPARAR FÓRMULA EN POLVO (CONTINUACIÓN)



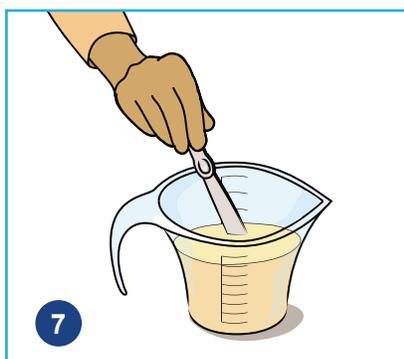
4 Mida la cantidad necesaria de fórmula en polvo. Use la cuchara que está dentro de la lata.



5 No comprima el polvo en la cuchara. Utilice el lado plano de un cuchillo esterilizado para nivelar la fórmula en la cuchara.



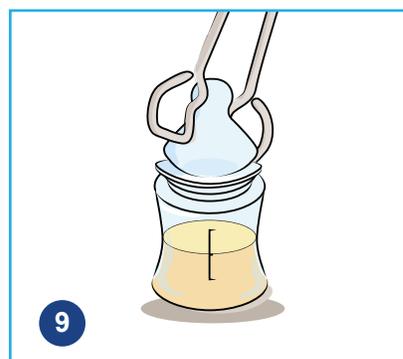
6 Añada el polvo al agua caliente esterilizada.



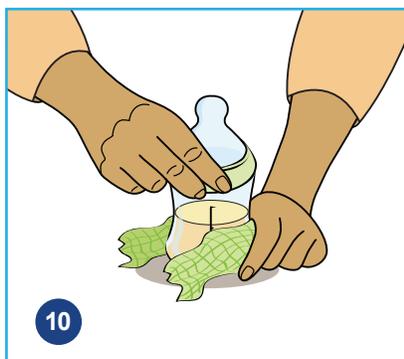
7 Mezcle con un utensilio esterilizado hasta que no quede ningún grumo de polvo.



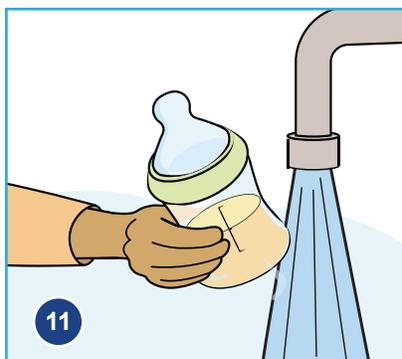
8 Vierta la cantidad de fórmula para una toma en un biberón esterilizado.



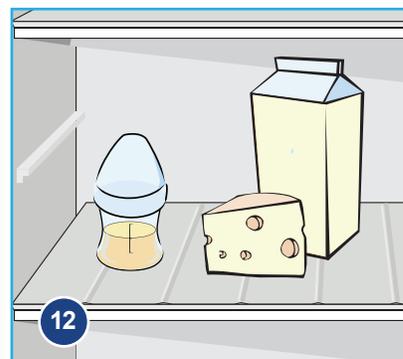
9 Use tenazas estériles para recoger las tetinas, roscas y tapas, y póngalas en el biberón.



10 Ajuste la rosca con sus manos. Tenga cuidado de no tocar la tetina.



11 De manera rápida, haga enfriar el biberón con la fórmula bajo un chorro de agua fría o en un recipiente con agua fría. Cuando esté a temperatura corporal o a temperatura ambiente, alimente a su bebé.



12 Lo mejor es preparar este tipo de fórmula fresca para cada toma. Si por alguna razón esto no es posible, deje la fórmula preparada en el refrigerador. Úsela en un plazo de 24 horas. Lea las pautas sobre cómo y cuándo alimentar a su bebé más adelante en este folleto.

**Para los bebés que no están “en riesgo” (vea la parte superior de la página 12), puede mezclar la fórmula en polvo con agua que haya sido esterilizada y enfriada. Debe alimentar a su bebé con esta fórmula de manera inmediata.**

## ALMACENAR FÓRMULA DE MANERA SEGURA

- Lo mejor es usar la fórmula inmediatamente después de prepararla.
- Si necesita almacenar la fórmula, comience con poner una etiqueta en la lata. En la etiqueta escriba la fecha y la hora en que abrió la lata.

### Fórmula lista para usar y fórmula líquida concentrada:

#### – Almacenada en envases:

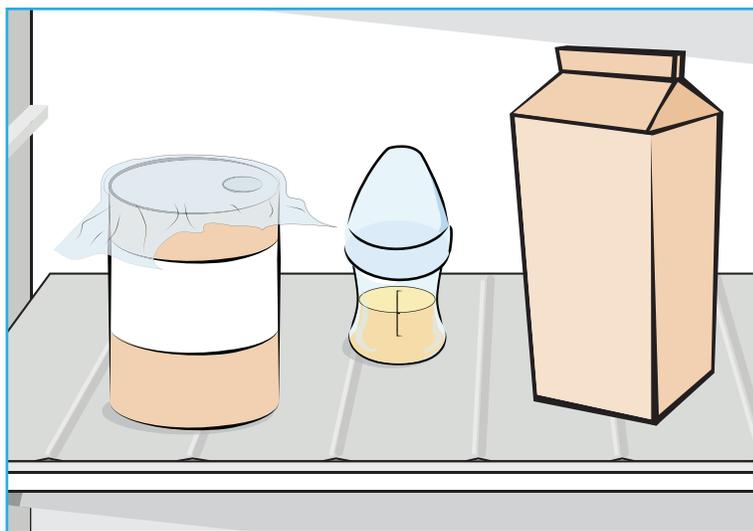
- Cubra las latas con una tapa de plástico o envoltorio plástico.
- Mantenga las latas ya abiertas de fórmula concentrada y lista para usar en el refrigerador.
- Deseche las latas después de 48 horas o según se indique en la etiqueta de la lata.

#### – Almacenada en biberones:

- Mantenga los biberones con fórmula en el refrigerador durante 24 horas como máximo.
- Deseche la fórmula preparada después de 24 horas.
- Almacene los biberones cerca de la parte trasera del refrigerador que es más fría.

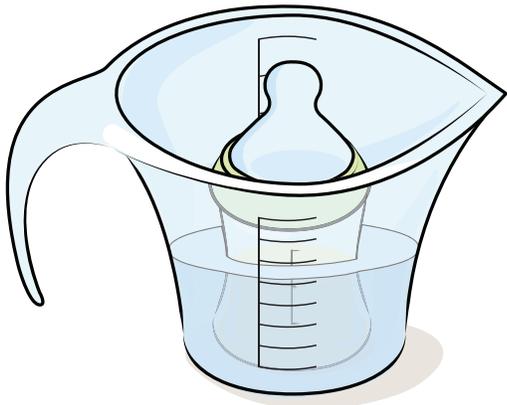
### Fórmula en polvo:

- Mantenga los biberones con fórmula en el refrigerador durante 24 horas como máximo.
- Almacene las latas abiertas de polvo con la tapa bien cerrada en un lugar fresco y seco (no en el refrigerador).
- Una vez que abra una lata, use el resto de la fórmula en polvo en el plazo de un mes y antes de la fecha de caducidad.



**Nunca congele la fórmula para usarla después ya que esto puede cambiar la textura y los niveles de nutrición.**

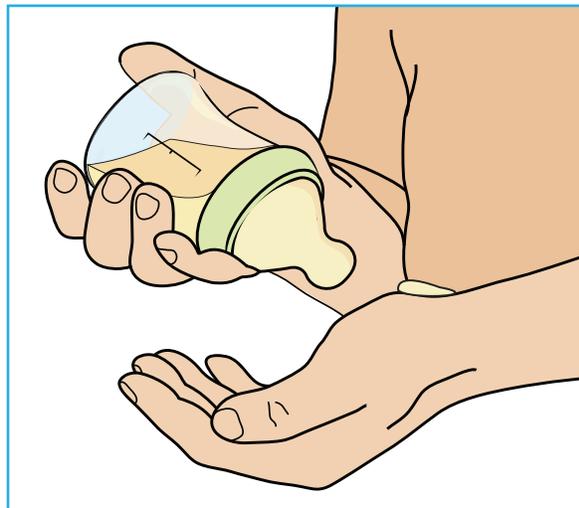
# CALENTAR LA FÓRMULA PARA ALIMENTAR



## Para calentar

- Saque la fórmula del refrigerador justo antes de que tenga que alimentar a su bebé.
- Muchos bebés prefieren la fórmula a temperatura corporal (tibia) y otros la prefieren fría. Está bien de cualquier manera. Su bebé le dejará saber lo que prefiere.
- Caliente el biberón con fórmula en un contenedor con agua tibia o en un calienta biberones. Mantenga el área de la tetina fuera del agua.
- **No caliente los biberones en el microondas.** Esto calienta la fórmula y crea “áreas calientes” que pueden quemar la boca de su bebé.
- No caliente el biberón por más de 15 minutos. Agite el biberón un par de veces mientras lo calienta.

- Compruebe que la fórmula no esté muy caliente antes de alimentar. Ponga un par de gotas de fórmula en el interior de su muñeca. Debe sentirse ligeramente caliente, no muy caliente.
- Una vez que caliente la fórmula, alimente a su bebé de manera inmediata.
- **No vuelva a calentar la fórmula durante una toma ni refrigere un biberón a medio usar.**
- **Un biberón debe usarse dentro de las siguientes dos horas después de calentar, o como se indique en la lata.**
- Deseche cualquier fórmula sobrante.



## CUÁNDO DAR DE COMER A SU BEBÉ

Durante los primeros meses de vida, la mayoría de los bebés comen al menos ocho veces en 24 horas. Esto no significa que comen cada tres horas. Comerán cuando tengan hambre. Comerán durante la noche, y es normal que coman durante la noche durante varios meses. Puede que los bebés más grandes coman con menos frecuencia. Es importante seguir y respetar lo que le esté diciendo su bebé. Estas son las señales de su bebé. Siga el comportamiento de su bebé.

**Mantenga a su bebé en el cuarto con usted ya sea si está en el hospital o en casa. Se recomienda que su bebé duerma en el cuarto con usted en una cama propia durante seis meses. Esto es lo mejor ya que puede:**

- Ayudarle a notar cuando su bebé tiene hambre.
- Ayudarle a entender mejor su nuevo papel como padre/madre.
- Ayudarle a disminuir el riesgo del Síndrome de muerte súbita del lactante, también conocido como SMSL.

**Su bebé le dirá cuando tenga hambre. Es importante que entienda estas señales. Es mejor alimentarlo cuando su bebé muestre señales de hambre tempranas.**

**Alimente a su bebé cuando vea señales tempranas de hambre tales como:**

- Agitación, movimiento de los brazos.
- Movimiento rápido de los ojos bajo los párpados.
- Boca abierta, bostezos, chasquido de labios.
- Voltea la cabeza hacia usted o algo que esté tocando su mejilla, con la boca abierta (hociqueo).

Este es un buen momento para alimentar a su bebé.

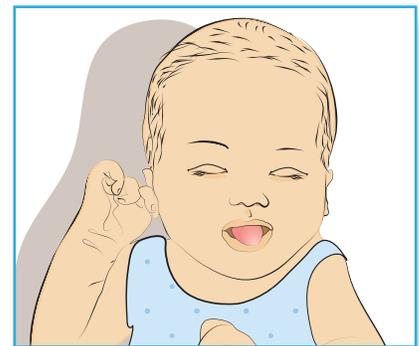
**Su bebé está mucho más hambriento cuando vea que:**

- Se lleva las manos a la boca.
- Hace movimientos de succión o como si lamiera.
- Está inquieto.
- Hace un susurro suave o suspiros que aumentan de volumen.

**Las señales de hambre tardías que indican que su bebé tiene mucha hambre incluyen:**

- Lloriqueos.
- Llanto.
- Agitación.
- Cansancio.
- Se queda dormido.

Si su bebé muestra señales de hambre tardías, tendrá que calmarlo o dejar que duerma un poco antes de alimentarlo. Una buena manera para calmar a su bebé es cargándolo en contacto piel a piel contra su pecho.



Señales de hambre tempranas: Boca abierta, bostezos, chasquido de labios.



Señales de hambre intermedias: Inquietud, sonidos de susurros que aumentan de volumen.



Señales de hambre tardías: Lloriqueos, llanto, agitación.

# CÓMO ALIMENTAR A SU BEBÉ CON EL BIBERÓN



- Acurruque o sostenga a su bebé de manera cercana cuando lo alimente. Haga que la hora de comer sea un momento especial.
- **Sostenga a su bebé en posición vertical**, de manera que su cabeza esté por encima de su cuerpo, apoyando a la vez su cabeza.
- Coloque la tetina del biberón justo por debajo del labio inferior y espere una “invitación” para meter el biberón. Esta invitación es su bebé que responde a este contacto abriendo la boca de manera amplia. Asegúrese de que la mayor parte de la tetina esté en la boca del bebé para que durante la alimentación la boca de su bebé esté bien abierta sobre gran parte de la tetina. Evite el empujar la tetina del biberón dentro de la boca de su bebé.
- Incline el biberón un poco, manteniéndolo casi por completo vertical, para que le sea más fácil a su bebé manejar el flujo de la fórmula. Algo de aire en la tetina no causará un problema para su bebé.

- **No sostenga el biberón sobre algo ni deje a su bebé en la cama con el biberón.** Puede que su bebé beba mucho o muy poco, y también puede causar que se ahogue, deterioro dental (caries) e infecciones del oído. **Es importante que sostenga y acaricie a su bebé mientras lo alimenta.**
- Sostenga a su bebé en un brazo durante algunas tomas y en el otro durante otras. Esto ayuda a su bebé en su desarrollo muscular cuando gira la cabeza para verla a usted.
- La hora de comer es un momento especial. Disfrute de su bebé, hable, sonría, cante y acurrúquela.

## Contacto piel a piel

Sostenga a su recién nacido en contacto piel a piel todos los días. Siga sosteniendo a su bebé en contacto piel a piel a menudo durante los primeros meses.

**Las investigaciones demuestran que el pasar mucho tiempo en contacto piel a piel puede:**

- Ayudar a que su bebé se sienta segura y protegida.
- Mantener a su bebé caliente.
- Estabilizar la frecuencia cardíaca de su bebé, su respiración y el nivel de azúcar en la sangre después de nacer.
- Ayudar a su bebé a estar calmada y a llorar menos.
- Ayudarle a reconocer cuando su bebé tiene hambre.
- Ayudar a las madres, a los miembros de la familia y a los bebés a aprender a responder mejor los unos a los otros.
- Ayudar al bebé a socializar mejor.
- Ayudar en el desarrollo cerebral.
- Reducir la depresión posparto para la madre.

Las parejas y otros cuidadores en la familia también pueden disfrutar de tiempo en contacto piel a piel con sus bebés. Practique durante la hora de la comida, del baño, cuando su bebé esté inquieta o en cualquier momento. Vea:

[http://library.stfx.ca/abigelow/skin\\_to\\_skin/skin\\_to\\_skin\\_parents.mp4](http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4).



## ALIMENTAR DE ACUERDO A LAS SEÑALES DE SU BEBÉ

Modere la alimentación para que vaya a un ritmo cómodo para su bebé. Su bebé debe verse relajado mientras come. Esté atenta/o a ver un rostro tranquilo y las manos y brazos relajados, en especial una vez que empieza a alimentarse. No apresure la alimentación. Tómese su tiempo y no fuerce a su bebé a comer más de lo que quiera.

Es importante que observe las señales de su bebé. Esté atenta/o a señales de malestar o estrés durante la alimentación.

### Las señales de estrés durante la alimentación pueden ser:

- Leche que gotea o escurre de la boca del bebé.
- El bebé se ahoga o atraganta mientras come.
- Engulle o traga de manera rápida sin tomar aire entre cada succión.
- Respira rápido o le resulta difícil tomar el aliento.
- Ruidos de manotazos o rechinidos.
- El bebé se retuerce o forcejea mientras se alimenta.
- Empuja el biberón con las manos o con la lengua, o aleja la cabeza.
- El bebé tiene un aspecto de estrés en la frente.



Si su bebé muestra señales de estrés mientras se alimenta, disminuya el ritmo de la alimentación por un momento o deténgase. **Dé un descanso a su bebé** recostando el biberón para que llegue menos leche a la tetina, o tal vez para que no llegue nada de leche por un momento. También puede sacar el biberón de su boca, acurrucar a su bebé, hacerlo eructar y esperar a que vea señales de hambre para volver a comenzar.

Comience a alimentar cuando la respiración de su bebé se relaje y su bebé pida más. Esté atenta/o a las señales de hambre (página 16). Si ve señales de hambre, siga alimentando. Si ya no ve más señales de hambre, termine la alimentación.

Si su bebé sigue mostrando señales de estrés mientras come, asegúrese de que sus suministros para la alimentación sean los adecuados para su bebé. Por ejemplo, el flujo de la leche que sale de la tetina que está utilizando puede ser muy rápido. Si tiene problemas para corregir el problema, obtenga ayuda de un profesional experto.

### Deje de alimentar cuando su bebé muestre señales de estar lleno. Éstas incluyen:

- La succión disminuye o se detiene.
- Cierra la boca.
- Aleja la cabeza.
- Se aparta del biberón o de la persona que lo está alimentando.
- Se queda dormido y ya no está interesado en comer.

No presione a su bebé para que se acabe el biberón. Preste atención a las señales de hambre de su bebé y deje que él o ella decida cuánto comer, si mucho o poco. Sea receptiva/o a lo que hace su bebé.

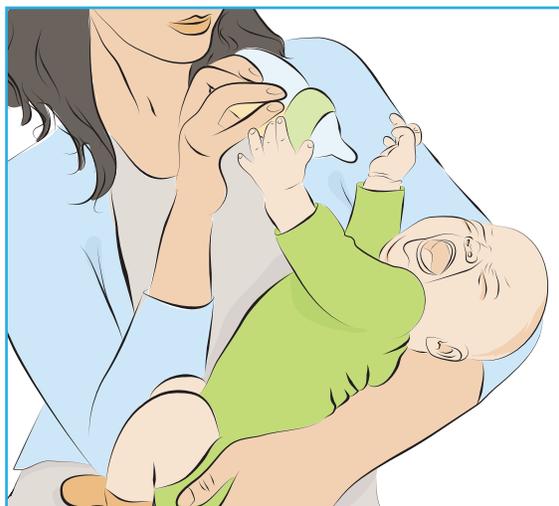
Puede que su bebé todavía haga pequeños movimientos de succión después de una comida. Este es un comportamiento normal para un bebé.

## Eructar

- Intente hacer eructar a su bebé por solo un par de minutos a la mitad de la toma y una vez que acabe.
- El eructar puede hacer que salga el aire que se tragó durante la comida.

## Las señales de que su bebé necesita eructar incluyen:

- Arquea la espalda.
- Se enfada o se inquieta.
- Se aparta del biberón.
- La succión disminuye o se detiene.



**Haga eructar a su bebé dándole palmadas suaves en la espalda con la mano ahuecada. Pruebe a usar estas posiciones para hacer eructar a su bebé:**



Sostenga a su bebé de manera vertical contra su hombro.



Siente a su bebé en su regazo. Su bebé estará un poco inclinado hacia adelante con su mano soportando su quijada.



Coloque a su bebé sobre su estómago a lo largo del regazo..

## Después de comer:

- Deseche la fórmula que no haya utilizado. Nunca reutilice, vuelva a calentar o ponga la fórmula en el refrigerador para usarla después. Las bacterias dañinas pueden crecer en la fórmula sobrante después de dos horas.
- Enjuague el biberón y sus partes justo después de la comida.
- Limpie las encías de su bebé con un trapo limpio, tibio y húmedo después de cada comida.
- A medida que su bebé crece, limpie sus encías y cepille sus dientes para ayudar a prevenir caries. Asegúrese de llevarlo al dentista una vez que cumpla un año de edad.

## ALIMENTAR A SU BEBÉ EN CRECIMIENTO

### La alimentación durante la primera semana:

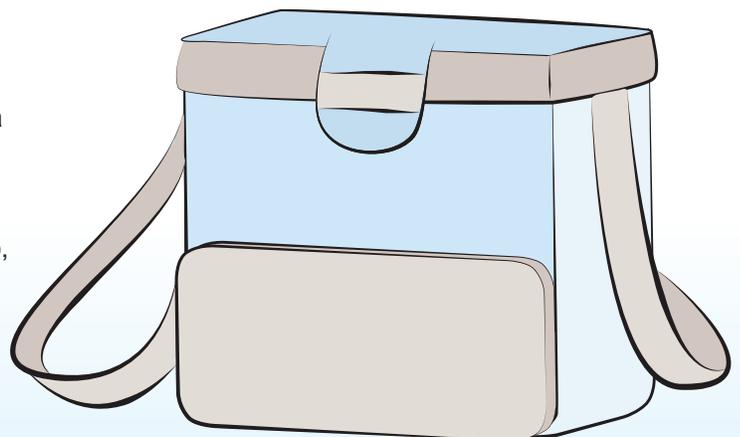
- Durante los primeros días, el estómago de su bebé es muy pequeño. Su bebé solo necesitará cantidades pequeñas de fórmula durante cada toma.
- Cada bebé es diferente cuando se trata de cuánto quiere comer y qué tan seguido. Alimente a su bebé cuando sea que muestra señales de hambre. Vea la página 18 para conocer más sobre las señales de hambre del bebé. Con el paso del tiempo, aprenderá a cómo saber mejor si su bebé tiene hambre.
- No intente forzar a su bebé a terminar el biberón o una cantidad determinada. Como los adultos, los bebés también quieren comer cantidades diferentes en cada comida. Lo mejor es alimentarlo con cantidades pequeñas y de manera más frecuente.
- A medida que su bebé crece durante las primeras semanas, comerá más en cada toma.
- Las madres pueden preguntarse si están alimentando a su bebé mucho o muy poco. Responda a las señales de hambre de su bebé y si tiene cualquier pregunta hable con su proveedor de asistencia sanitaria.
- Si tiene preguntas o dudas sobre la alimentación de su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

### La alimentación después de la primera semana:

- Anticipe que su bebé comerá de manera frecuente durante el primer mes. Después de eso, puede que pase más tiempo entre cada comida y que su bebé tome más cada vez que se alimente.
- Alimente de acuerdo a las señales de su bebé, no siguiendo ciertas cantidades.
- Los crecimientos repentinos son comunes a las tres semanas, seis semanas, tres meses y seis meses. Puede que su bebé quiera tomar más fórmula durante estos momentos o que quiera comer más seguido.
- Los bebés no necesitan un suplemento de vitamina D si tan solo reciben fórmula, ya que la fórmula tiene vitamina D añadida. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria para saber si su bebé necesita más vitamina D.
- Muchos proveedores de asistencia sanitaria usan tablas de crecimiento para monitorear las medidas del bebé. Intente no comparar a su bebé con otros. Los bebés crecen a distintos ritmos. Puede ver tablas de crecimiento en: [www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx](http://www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx) Bajo "Is My Child Growing Well?" (¿Está creciendo bien mi hijo?)

## TRASLADAR LA LECHE DE FÓRMULA

- Lo más seguro es viajar con fórmula lista para usar sin abrir.
- El siguiente paso más seguro es preparar el agua para la fórmula en el lugar al que vaya. Si no está segura/o de la seguridad del agua en donde vaya, traiga agua segura de casa que haya sido hervida. Asegúrese de que se almacene y transporte en un contenedor esterilizado.
- Si debe preparar la fórmula antes de tiempo, tan solo lleve un biberón después de que haya sido enfriado a temperatura de refrigerador, la cual es alrededor de 4°C.



- Cuando sea posible, deje la fórmula en el refrigerador una vez que llegue a su destino.
- Mantenga el biberón en la bolsa térmica en caso de que no haya un refrigerador disponible hasta que sea hora de comer.
- Una vez que la fórmula esté fuera del refrigerador, lo más seguro es usarla en las primeras dos horas.
- Puede volver a poner el biberón con fórmula de nuevo en el refrigerador por hasta 24 horas desde el momento en el que se preparó siempre y cuando pueda responder “sí” a cada una de estas declaraciones.
  1. El biberón con fórmula ha permanecido frío mientras viajaba.
  2. El biberón con fórmula ha estado fuera del refrigerador por menos de 2 horas.
  3. El bebé no ha bebido nada de fórmula del biberón, ni siquiera un par de tragos.

**Para obtener más información sobre la leche de fórmula y la alimentación de su bebé, por favor vea:**

- Preparar y manejar la fórmula infantil en polvo en: <http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php>.
- Fórmula instantánea en: <http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formule-formule-eng.php>.
- Información nutricional en el Best Start Resource Centre (Centro de recursos el Mejor Comienzo) en: [www.beststart.org/resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition).
- EatRight Ontario para hablar de manera gratuita con un nutricionista certificado en 1-877-510-510-2 o: [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca).
- Encuentre su unidad de salud pública local en: [www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx).
- Recomendaciones para preparar y manejar la fórmula infantil en polvo en: [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php).
- Otros servicios locales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Gracias por tomarse el tiempo para leer la información en este folleto. Esta es una de las muchas maneras en las que demuestra cuánto se preocupa por su bebé.**



### Agradecimientos:

*Este folleto fue adaptado con el permiso de Niagara Region Public Health (Salud pública de la región del Niagara). También queremos agradecer a Hamilton Health Sciences (Ciencias de la salud de Hamilton) por su contribución. Gracias también a todos los miembros del Comité de implementación de la Estrategia de BFI (Iniciativa a favor del bebé), y a los varios profesionales que dieron sus aportaciones. Agradecemos a Marg La Salle, asesora de BFI, por su contribución. Finalmente, muchas gracias a las madres que revisaron este documento.*

### Información de contacto del folleto:

*Para pedir copias o información sobre su reproducción, contacte al Best Start Resource Centre al: [beststart@healthnexus.ca](mailto:beststart@healthnexus.ca) o al 1-800-397-9567, o pídale en línea en [www.beststart.org](http://www.beststart.org).*

*Este documento ha sido preparado gracias al financiamiento del gobierno de Ontario. La información en este folleto refleja las opiniones de los autores y no está oficialmente respaldado por el Gobierno de Ontario. El Best Start Resource Centre, el hospital Michael Garron y el Provincial Council for Maternal Child Health (Consejo de la provincia para la salud materno infantil) no respaldan necesariamente los recursos y servicios que se mencionan en este folleto. Los consejos que se encuentran en este recurso no sustituyen la opinión médica de su proveedor de asistencia sanitaria. Este documento se completó en 2017.*

