

Fórmula infantil: Lo que necesita saber

La Organización Mundial de la Salud, Health Canada (Departamento de Salud de Canadá), Dietitians of Canada (Nutricionistas de Canadá) y la Canadian Pediatric Society (Sociedad de Pediatría de Canadá) recomiendan que los bebés sean amamantados de manera exclusiva durante los primeros seis meses, y que se continúe amamantando por dos años o más, con la adición de alimentos sólidos.

Puede que las familias le den a su bebé fórmula infantil por distintas razones. Si están pensando en alimentar a su bebé con leche de fórmula, hablen con su proveedor de asistencia sanitaria o con una enfermera de la salud pública. A continuación se presentan algunos datos a tener en cuenta.

RIESGOS POTENCIALES VINCULADOS A LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Cuando los bebés no son amamantados, tienen un mayor riesgo de padecer:

- Infecciones del oído.
- Infecciones pulmonares y del sistema respiratorio.
- Diarrea infecciosa.
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Sobrepeso y obesidad.
- Diabetes tipo 2.

Cuando las madres no amamantan a sus bebés tienen un mayor riesgo de padecer:

- Sangrado anormal (hemorragia) posparto.
- Diabetes tipo 2.
- Cáncer de mama y de ovario.

Cuando los bebés no reciben leche materna, pueden enfermar por:

- El agua contaminada.
- Errores en la fabricación de fórmula.
- Errores durante la preparación de fórmula.
- Almacenaje inadecuado de fórmula.
- Usar otras cosas que no sean fórmula (por ejemplo leche condensada).

Si alimenta a su bebé con fórmula, tome en consideración lo siguiente:

- ¿Cómo se siente dándole a su bebé fórmula ahora que conoce los riesgos?
- ¿Puede preparar y darle a su bebé la fórmula de manera segura?
- ¿Entiende el costo financiero de la fórmula?
- ¿Sabe que hay que dar la fórmula durante 9 a 12 meses?

Si quiere obtener más información sobre la alimentación infantil, contacte con su unidad de salud pública o con su proveedor de asistencia sanitaria.

Existen [hojas de consejos](#) y un [video](#) adicionales que pueden ayudarle si está pensando en usar o si está usando la fórmula infantil.

Video - [Fórmula infantil: Lo que necesita saber](#)

Hojas de consejos

Hoja de consejos nº 1 – [Tomar decisiones de manera informada](#)

Hoja de consejos nº 2 – [Prepararse para hacer la fórmula infantil](#)

Hoja de consejos nº 3 – [Cómo preparar la fórmula líquida lista para usar para bebés sanos](#)

Hoja de consejos nº 4 – [Cómo preparar la fórmula líquida concentrada para bebés sanos](#)

Hoja de consejos nº 5 – [Cómo preparar la fórmula en polvo para bebés sanos](#)

Hoja de consejos nº 6 – [Cómo alimentar a su bebé con biberón y transportar la fórmula](#)



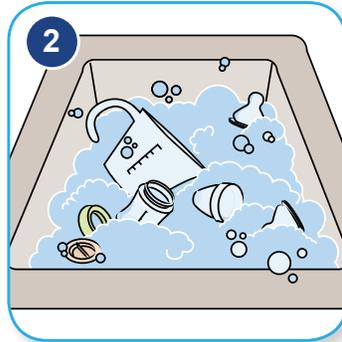
Para obtener información sobre cómo y cuándo alimentar a su bebé, consulte:

- **Fórmula infantil: Lo que necesita saber**

Para obtener información sobre cómo tomar una decisión informada en relación con la alimentación de su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con una enfermera de la salud pública. Consulte la hoja de consejos nº 1 para ver algunos datos importantes.



1
Lávese las manos y limpie la encimera con agua y jabón.



2
Lave todos los biberones, tetinas, roscas, tapas, discos, tazas medidoras, abrelatas, utensilios para el mezclado y tenazas con agua caliente jabonosa y en un fregadero limpio.



3
Use un cepillo para biberones limpio para fregar el interior y el exterior de los biberones y tetinas.



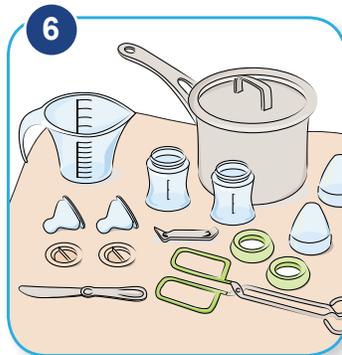
4
Enjuague todo bien en agua que sea segura. El agua es segura una vez que se esteriliza:

- Agua municipal del grifo.
- Agua embotellada que se puede comprar (menos el agua carbonatada, agua destilada o agua mineral).
- Agua de pozos que es examinada de manera regular.

Siempre se debe usar el agua que sea segura para preparar fórmula y esterilizar el equipo de alimentación. Deje secar los biberones y el equipo de alimentación al aire, sobre un paño limpio.



5
Para esterilizar el equipo, llene una olla grande con agua y añada todos los componentes del equipo de alimentación hasta cubrirlos con agua. Haga hervir el agua de la olla y déjela hervir durante dos minutos.



6
Use las tenazas esterilizadas para sacar los biberones y el equipo de alimentación del agua. Deje secar el equipo al aire sobre un paño limpio. El equipo está ahora listo para ser usado.



7
Esterilizar el agua
Vierta en una olla el agua que va a usar para preparar la fórmula. Haga hervir el agua y déjela hervir durante dos minutos.



8
Almacenar el agua hervida
Puede mantener el agua esterilizada adicional en un recipiente de cristal esterilizado y bien cerrado durante 24 horas a temperatura ambiente, o durante 2 o 3 días en el refrigerador.



Para obtener más información, consulte **Fórmula infantil: Lo que necesita saber** páginas 6-9:

- Cómo limpiar y esterilizar los biberones y el equipo.
- Cómo esterilizar el agua.
- Cómo asegurarse de que está usando un agua segura.

Las fórmulas líquidas listas para usar son estériles y las más seguras.

Para obtener información sobre cómo tomar una decisión informada en relación con la alimentación de su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con una enfermera de la salud pública. Consulte la hoja de consejos nº 1 para ver algunos datos importantes.



1 Lávese las manos y limpie la encimera con agua y jabón. Tenga listo todo el equipo de alimentación ya estéril (vea la hoja de consejos nº 2).



2 Lave con agua caliente y jabón la parte superior de la lata o del envase plástico de fórmula. Revise la fecha de caducidad en el envase. Agite bien la lata y ábrala con un abrelatas esterilizado.



3 Vierta la fórmula directamente en un biberón limpio y esterilizado. No añada agua a la fórmula lista para usar.



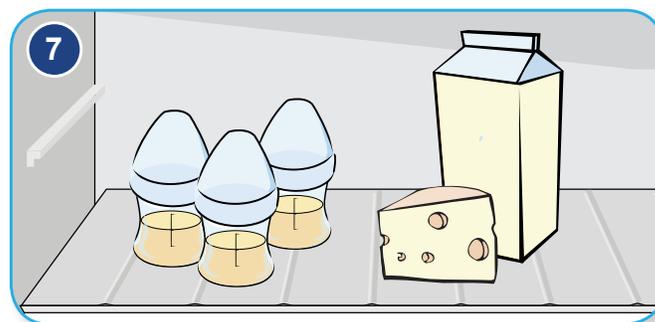
4 Use tenazas esterilizadas para recoger la tetina, la tapa y la rosca, y colóquelas en el biberón.



5 Ajuste la rosca con las manos.



6 Alimente a su bebé siguiendo sus señales de hambre (vea la hoja de consejos nº 6). Después de dos horas tire la fórmula que su bebé no haya tomado.



7 Lo más seguro es preparar un biberón reciente cada vez que vaya a alimentar a su bebé y dárselo de inmediato. Si prepara más de un biberón, déjelos en el refrigerador y úselos en un plazo de 24 horas. Las latas de fórmula infantil líquida abiertas deben ser cubiertas, refrigeradas inmediatamente y pueden ser almacenadas durante un máximo de 48 horas en el refrigerador.



Para obtener información sobre cómo y cuándo alimentar a su bebé, consulte:

- Las páginas 16-20 del folleto **Fórmula infantil: Lo que necesita saber**.
- **Hoja de consejos nº 6**.
- **La fórmula infantil puede ser retirada de la venta.** Puede encontrar información sobre la retirada de productos en el sitio web de Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) en www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php

La fórmula concentrada es segura cuando se prepara correctamente.

Para obtener más información sobre cómo tomar una decisión informada en relación con la alimentación de su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con una enfermera de la salud pública. Consulte la hoja de consejos nº 1 para ver algunos datos importantes.



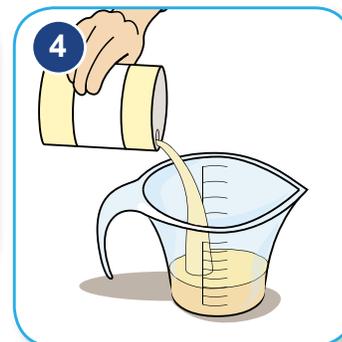
1
Lávese las manos y limpie la encimera con agua y jabón.
Tenga listo todo el equipo de alimentación ya estéril (vea la hoja de consejos nº 2).



2
Lave con agua caliente y jabón la parte superior de la lata o del envase plástico de fórmula.
Revise la fecha de caducidad en el envase.
Agite bien la lata y ábrala con un abrelatas esterilizado.



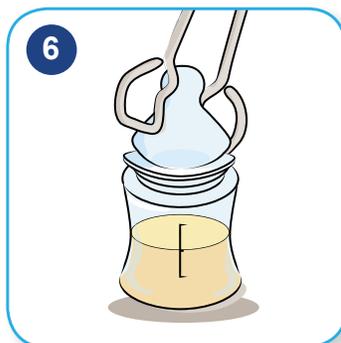
3
Consulte la hoja de consejos nº 2 para ver cómo esterilizar el agua para preparar la fórmula.
Lea la etiqueta para saber cuánta fórmula y agua usar para una toma.
Vierta y mida el agua esterilizada que ha sido enfriada a temperatura ambiente en un biberón esterilizado.



4
Mida una cantidad igual de fórmula para una toma.



5
Añada una cantidad igual de fórmula para una toma en el biberón esterilizado.



6
Use tenazas esterilizadas para recoger la tetina, la rosca y la tapa del biberón.



7
Ajuste la rosca con las manos. Tenga cuidado de no tocar la tetina con las manos.



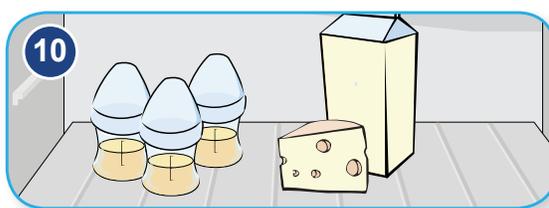
8
Mezcle el contenido agitando suavemente el biberón.



DESPUÉS DE
2
HORAS

Alimente a su bebé siguiendo sus señales de hambre (vea la hoja de consejos nº 6).

Después de dos horas tire la fórmula que su bebé no haya tomado.



10
Lo más seguro es preparar un biberón reciente cada vez que su vaya a alimentar a su bebé. Si ha preparado los biberones con agua tibia/caliente, enfrielos rápidamente bajo un chorro de agua fría del grifo o en un recipiente con agua fría. Una vez enfriados, almacénelos en el refrigerador y úselos en un plazo de 24 horas.

Las latas de fórmula infantil líquida abiertas deben ser cubiertas, refrigeradas inmediatamente y pueden ser almacenadas durante un máximo de 48 horas en el refrigerador.

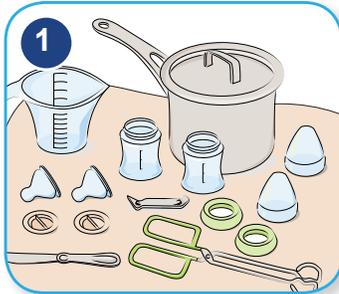
Para obtener información sobre cómo y cuándo alimentar a su bebé, consulte:

- Las páginas 16-20 del folleto **Fórmula infantil: Lo que necesita saber.**
- **Hoja de consejos nº 6.**

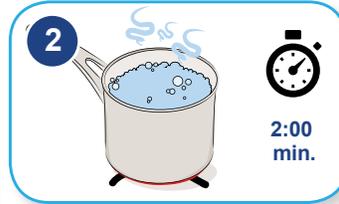
La fórmula infantil puede ser retirada de la venta. Puede encontrar información sobre la retirada de productos en el sitio web de Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) en www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php



La fórmula infantil en polvo no es estéril. Existe un mayor riesgo de crecimiento de bacterias si no se prepara de forma segura. Para obtener información sobre cómo tomar una decisión informada en relación con la alimentación de su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con una enfermera de la salud pública. Consulte la hoja de consejos nº 1 para ver algunos datos importantes.



Lávese las manos y limpie la encimera con agua y jabón. Tenga listo todo el equipo de alimentación ya estéril (vea la hoja de consejos nº 2).



Esterilizar el agua

Hierva el agua durante dos minutos. Consulte la hoja de consejos nº 2 para ver qué tipo de agua se puede usar de manera segura. Prepare la fórmula con agua que esté a 70° C o más (1 litro de agua hervida se enfría a aproximadamente 70° C después de 30 minutos).

Para los bebés sanos, puede usar agua esterilizada enfriada a temperatura ambiente, siempre y cuando vaya a dar la fórmula inmediatamente.



Revise la fecha de caducidad en el envase. Vierta la cantidad necesaria de agua esterilizada en un biberón esterilizado.



Use el número adecuado de cucharadas, siguiendo las instrucciones en la lata. Llene la cuchara que está dentro de la lata con la fórmula en polvo. No comprima el polvo en la cuchara. Utilice un cuchillo esterilizado para nivelar la fórmula en la cuchara. Añada el polvo al agua caliente esterilizada.



Use tenazas esterilizadas para recoger la tetina, la tapa y la rosca y colóquelas en el biberón.



Ajuste la rosca con las manos.



Agite el biberón hasta que ya no haya grumos de polvo.

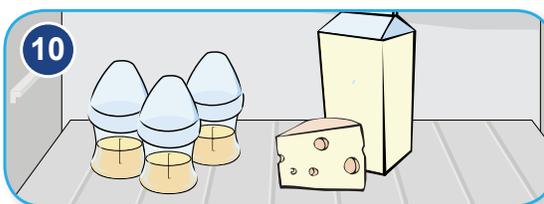


De manera rápida, haga enfriar el biberón con la fórmula bajo un chorro de agua fría o en un recipiente con agua fría. Cuando esté a temperatura corporal o a temperatura ambiente, alimente a su bebé.



Alimente a su bebé siguiendo sus señales de hambre (vea la hoja de consejos nº 6).

Después de dos horas tire la fórmula que su bebé no haya tomado.



Lo más seguro es preparar un biberón reciente cada vez que su vaya a alimentar a su bebé. Si ha preparado los biberones con agua tibia/caliente, enfríelos rápidamente bajo un chorro de agua fría del grifo o en un recipiente con agua fría. Una vez enfriados, almacénelos en el refrigerador y úselos en un plazo de 24 horas.

Para obtener información sobre cómo y cuándo alimentar a su bebé, consulte:

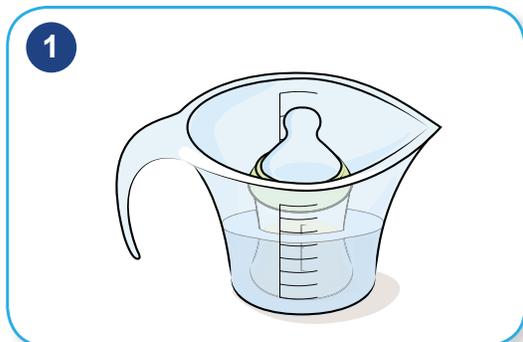
- Las páginas 16-20 del folleto **Fórmula infantil: Lo que necesita saber.**
- Hoja de consejos nº 6.

La fórmula infantil puede ser retirada de la venta. Puede encontrar información sobre la retirada de productos en el sitio web de Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) en www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php



Para obtener información sobre cómo tomar una decisión informada en relación con la alimentación de su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con una enfermera de la salud pública. Consulte la hoja de consejos nº 1 para ver algunos datos importantes.

Calentar la fórmula

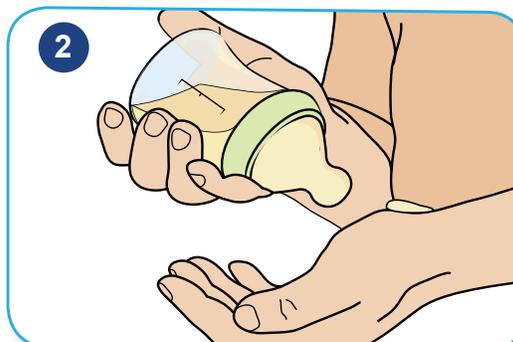


Los bebés pueden tomar la fórmula caliente o fría.

Para calentar un biberón con leche de fórmula:

- Ponga el biberón en un recipiente con agua tibia o use un calentador de biberones.
- No caliente el biberón por más de 15 minutos.
- Agite el biberón un par de veces mientras lo calienta.

No caliente la fórmula en el microondas.



Una vez que la fórmula esté caliente, agite el biberón.

Ponga un par de gotas de fórmula en el interior de su muñeca para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Debe sentirse ligeramente caliente, no muy caliente.

Cómo alimentar a su bebé con el biberón



Su bebé muestra señales tempranas de hambre al:

- Agitarse y mover los brazos.
- Abrir la boca y chasquear los labios.
- Voltear la cabeza hacia usted.

Este es un buen momento para alimentar a su bebé.

La mayoría de los bebés se alimentan ocho o más veces en 24 horas.



Su bebé tiene mucha más hambre cuando vea que:

- Se lleva las manos a la boca.
- Hace movimientos de succión o como si lamiera.
- Está inquieto.
- Produce sonidos.



Su bebé muestra señales de muchísima hambre al:

- Inquietarse y llorar.
- Agitarse.
- Mostrarse agotado y dormirse.

Es posible que tenga que calmar a su bebé si está agitado.



Sostenga a su bebé en posición vertical cuando le dé el biberón. Coloque la tetina del biberón justo por debajo del labio inferior y espere a que su bebé abra la boca de manera amplia para meter el biberón.

No sostenga un biberón sobre algo ni deje a su bebé en la cama con un biberón.



Dele un descanso a su bebé si muestra señales de estrés:

- La leche gotea de la boca del bebé.
- Se ahoga o atraganta.
- Engulle o traga de manera rápida.
- Se retuerce o empuja el biberón.
- Aleja la cabeza.



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.



Deje de alimentar cuando su bebé muestre señales de estar lleno. Estas 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.



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.

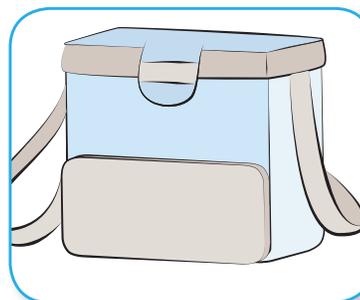
Trasladar la leche de fórmula

Si va a viajar, prepare la fórmula antes.

Solo lleve un biberón después de que haya sido enfriado en un refrigerador y esté frío al tacto.

Mantenga la fórmula en una bolsa térmica con un paquete de hielo hasta el momento de alimentar a su bebé.

Deseche la fórmula sin usar después de 24 horas.



Para obtener información sobre cómo y cuándo alimentar a su bebé, consulte las páginas 16-20 del folleto **Fórmula infantil: Lo que necesita saber**