



La alimentación con fórmula tiene, paradójicamente, más fácil aceptación por parte del bebé que el seno materno. Sin embargo, al alimentar con fórmula debe tomar en cuenta muchos aspectos que no son necesarios considerar con el seno materno.

Seleccionando la fórmula y el biberón

La selección de fórmula es complicada por la gran variedad disponible. Estos puntos te pueden orientar

- La **leche materna** es, lo mejor que le puedes ofrecer a tu bebé. Las fórmulas buscan imitar a la leche materna sin llegar siquiera a la mitad de sus propiedades.
- Tu **médico pediatra** te ayudará a seleccionar la fórmula que más se adapte a las necesidades particulares de tu bebé.
- Hay 3 **tipos de fórmula**: las de *inicio* que se dan desde el nacimiento hasta los 6 meses, las de *continuación* que se dan hasta los 10-12 meses y las de *desarrollo* que se dan después de los 12 meses.
- Algunas fórmulas contienen **aditamentos** como *ácidos grasos esenciales* (DHA y ARA) que ayudan al desarrollo del cerebro y la retina; también hay *probióticos* que promueven el crecimiento de una flora intestinal adecuada y disminuyen la incidencia de diarrea y otros problemas intestinales.
- Hay **fórmulas especiales** para prematuros, alergias, intolerancia a la lactosa, etc. que deberán darse solo bajo prescripción médica.
- Las fórmulas **en México** vienen generalmente en polvo y hay que prepararlas. Las preparaciones líquidas listas para tomar suele haberlas hospitales y es difícil encontrarlas en el mercado. Son caras, poco duraderas y poco prácticas.
- Los **biberones**. Hay de 3 tamaños principalmente: 125, 280 y 320ml; los hay de vidrio o plástico; y las características son propias de cada marca. Todas las marcas claman ser la mejor para reducir los cólicos pero debe entenderse que los cólicos no tienen que ver con el biberón o la entrada de aire al estómago y lo mejor para esto último es el seno materno.
- El **chupón**. Los chupones pueden ser de caucho o Hay diferentes tipos de chupones con diferentes flujos. Si tienes el biberón lleno y lo agitas observarás que hay chupones que sueltan flujo a chorro, otros solo unas gotas y otros con un goteo continuo. Este último es el ideal.



Preparando la fórmula

- Al comprar verifica la **fecha de caducidad** y el buen estado de la lata.
- **Lávate las manos** antes de preparar la fórmula.
- Antes de abrir una lata, lava la tapa con agua y sécala.
- Mezcla el polvo con **agua limpia**, ya sea hervida o purificada.

- Al preparar la fórmula vierte el **agua** en el biberón y **después** agrega el **polvo** con la **cucharilla del fabricante** y en la proporción indicada en las **instrucciones**.
- Tu bebé tolera bien la leche a temperatura ambiente. Si decides calentarla, primero prepara la mezcla y luego caliéntala en baño maría; no olvides verificar en tu brazo que no este demasiado caliente. No uses microondas.
- El **residuo** de leche después de la toma debe desecharse y el biberón enjuagarse.
- Las botellas pueden **lavarse** con agua, jabón y escobillón (usado solo para este propósito), no es necesario esterilizarlas.



Consejos prácticos al dar el biberón

- **Anúnciale** al bebé que es hora de comer. Acaricia la comisura de sus labios con el chupón para que lo busque.
- Coloca al bebé **sobre tu brazo** de modo que quede **semi sentado**, no lo acuestes ya que esto aumenta el riesgo de infecciones en los oídos.
- **Cambia de brazo** una o dos veces mientras toma; esto le da otra perspectiva al bebé y a ti da la oportunidad de descansar el brazo.
- Que no entre **aire**. Algunos biberones están angulados para que el chupón siempre tenga leche sin aire pero siempre evita desde el principio la presencia de burbujas.
- **No obligues** al bebé a tomar más de lo que quiere.
- Si al terminar el biberón el bebé continúa succionando, en la siguiente dale un chupón con menos flujo o bien dale chupón al final de la toma. Si esto no funciona, probablemente requiera mayor cantidad.



Alimentando con Cariño

No te sientas culpable por darle biberón a tu bebé. Si querías darle seno materno pero no fue posible por cualquier razón, tu bebé puede recibir mucho amor dándole leche con biberón. Estos consejos son para aumentar la interacción entre tu bebé y tú.

- Mientras lo alimentas, mantén **contacto directo** con los ojos del bebé.
- Si le das el biberón en contacto **piel con piel** (cuando sea posible) puede ser muy gratificante para ti y para el bebé. Esto además también lo puede hacer papá.
- **Tómate tu tiempo**. Trata de no darle la leche con prisas para mejorar la convivencia.

