

# Preguntas Comunes Sobre la Alimentación con Biberón

## P: ¿Cuál es la mejor manera de alimentar a mi bebé con un biberón?

R: Antes de alimentar a su bebé, lávese las manos. Sostenga al bebé erguido en una posición cómoda. Mírele a los ojos — El darle de comer al bebé fortalece los lazos que los une a él.

## P: ¿Cuánta leche materna o fórmula infantil le doy a mi bebé y con qué frecuencia?

R: Los recién nacidos toman sólo unas pocas onzas a la vez. Necesitan cantidades pequeñas de leche materna o fórmula infantil a menudo durante el día y la noche porque sus estómagos no tienen capacidad para mucho líquido. El volumen que un bebé toma cambia a medida que crece y empieza a comer alimentos sólidos. Aquí tiene una guía:

0-1 meses	12-32 onzas/día
1-4 meses	20-35 onzas/día
4-6 meses	27-49 onzas/día
6-8 meses	27-32 onzas/día
8-12 meses	24-32 onzas/día

Todos los bebés tienen horarios de alimentación diferentes. Repase el patrón de alimentación de su bebé con su nutricionista de WIC, médico o enfermera.

## P: ¿Cómo sé cuándo se ha saciado mi bebé?

R: Tal vez aleje la boca del biberón, cierre los labios o se duerma. Es normal que los bebés regurgiten un poco de leche materna o fórmula infantil después de comer. Aunque una regurgitación excesiva podría ser señal de un simple exceso de alimentación, usted debe consultarlo con su nutricionista, médico o enfermera.

## P: ¿Hay que calentar el biberón?

R: A algunos bebés no les importa tomar la leche materna o la fórmula infantil fría. Si usted decide calentarla, caliente el biberón en una cacerola con agua caliente o bajo

agua corriente caliente. Agite delicadamente o mezcle, y luego deje caer algunas gotas en su muñeca para asegurarse de que la leche no está demasiado caliente. No use un microondas, ya que puede crear puntos calientes en el biberón que pueden quemarle la boca al bebé. Además, el uso de microondas puede destruir los nutrientes y factores protectores que la leche materna contiene.

## P: ¿Cuándo debo hacer eructar a mi bebé?

R: Cada bebé es diferente. Usted debe hacer eructar a su bebé en la mitad de una alimentación o después de cada onza, y nuevamente al terminar. Eructar hace que su bebé se sienta más cómodo al sacar el aire del estómago. Si regurgita mucho, tal vez tenga que hacerlo eructar con más frecuencia.

## P: ¿Debo darle agua a mi bebé?

R: No se debe dar agua a los bebés menores de 6 meses. Los bebés mayores pueden necesitar un poco de agua en ciertas situaciones, por ejemplo, cuando hace calor. Si su bebé está enfermo, consulte a su médico antes de ofrecerle agua.

## P: ¿Debo poner algo más en el biberón además de leche materna o fórmula infantil?

R: Lo único que debe haber en un biberón es leche materna o fórmula infantil. Los bebés más grandes que toman jugo deben aprender a tomarlo de una taza. Si está dando la leche materna que se ha extraído junto con fórmula infantil, es mejor no combinarlas en el mismo biberón. Primero ofrezca leche materna y luego, si se queda sin leche extraída, fórmula infantil.

## P: ¿Qué tipo de tetera/chupón debo usar?

R: Los recién nacidos deben comenzar con una tetera/chupón de un solo agujero y progresar a una de más agujeros a medida que crecen, desarrollan una succión más fuerte y necesitan más líquidos diarios. Evite cortar, ampliar o añadir agujeros a la tetera/chupón del biberón

de su bebé. Las tetinas y alimentadores de este tipo pueden causar atragantamiento, alimentación excesiva e ingreso excesivo de aire, lo que puede causar gases o cólicos.

## P: ¿Hasta qué edad debe usar mi bebé un biberón?

R: Usted puede empezar a darle sorbos de leche materna extraída o fórmula infantil en una taza alrededor de los seis meses. WIC recomienda que su bebé beba principalmente de una taza para los 12 meses de edad, y que deje el biberón por completo para los 14 meses.

## P: ¿Cómo preparo la fórmula?

Siga estas instrucciones para preparar la fórmula en forma segura

## Seguridad y Almacenamiento

Para fórmula infantil concentrada y en polvo

- Siempre lávese las manos antes de preparar la fórmula infantil.
- Use biberones, teteras/chupones, recipientes y utensilios de mezclar, limpios.
- Deje correr el agua del grifo durante 1 a 2 minutos o hasta que esté fría al tacto. Nunca use agua caliente del grifo.
- Hasta que su bebé tenga cuatro meses de edad, hierva tanto el agua del grifo como de manantial por un minuto una vez que haya empezado a hervir. Deje reposar el agua hasta que esté caliente al tacto.
- Refrigere la fórmula preparada como máximo durante 24 horas. Las latas abiertas de fórmula infantil con centrada durante hasta 48 horas.
- No ponga más fórmula de la que su bebé suele beber en el biberón. Después de la alimentación, tire la fórmula sobrante. ¡No la almacene ni la vuelva a usar!

**Nota:** Si usa agua de manantial o su propia agua de pozo, pregunte a su médico acerca de los suplementos de fluoruro.

## Preparación de Fórmula Infantil en Polvo

1. Guarde la cuchara medidora que viene en la lata por separado del polvo. Límpiela con agua caliente después de cada uso.
2. El polvo debe estar apilado suelto en la cuchara o taza medidora. No comprima el polvo. Esto hará que la fórmula esté demasiado concentrada.
3. Mida la cantidad de polvo necesaria y agregue el polvo al agua.

### Agua (oz) + Polvo + Fórmula Infantil

Si mezcla cantidades pequeñas de fórmula infantil en un biberón:

2 onzas + 1 medida = 2 onzas

4 onzas + 2 medidas = 4 onzas

6 onzas + 3 medidas = 6 onzas

Si mezcla cantidades grandes de fórmula en un recipiente:

29 onzas + 1 taza = 32 onzas

Siempre cubra y refrigere hasta que esté lista para usar.

**Si su médico le ha recetado una fórmula especial, asegúrese de seguir las instrucciones especiales de la lata.**

## Preparación de Fórmula Infantil Concentrada

1. Enjuague la parte superior de la lata.
2. Agite bien la lata antes de abrirla.
3. Vierta la fórmula en un recipiente limpio, por ejemplo, de vidrio.
4. Añada la misma cantidad de agua al mismo recipiente.
5. Mezcle la fórmula.
6. Vierta la fórmula mezclada en biberones, o déjela en un recipiente cubierto y almacene en el refrigerador hasta el próximo uso. Una vez abierta, la lata de fórmula concentrada debe usarse dentro de las 48 horas.

**Ejemplo:** 1 lata (13 onzas) de fórmula concentrada + 1 lata (13 onzas) de agua = 26 onzas de fórmula

Si tiene cualquier otra pregunta sobre la alimentación con biberón, llame o consulte a su nutricionista de WIC, médico o enfermera.

# 1-800-942-1007



Programa de Nutrición WIC • [www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)  
División de Nutrición  
Departamento de Salud Pública de Massachusetts  
TDD/TTY: 617-624-5992

"Conforme a las normas de la Ley Federal y el Departamento de Agricultura de los EE. UU., esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D. C. 20250-9410, o llame al (800) 795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades."

Form # 278 spanish

# Información Básica Sobre la Alimentación con Biberón

