

## LACTANCIA ARTIFICIAL 1



Las principales organizaciones médicas consideran la lactancia materna como la mejor opción nutricional para los bebés, pero existen algunos motivos médicos que pueden desaconsejar la lactancia materna y a algunas mujeres amamantar a sus bebés les resulta demasiado difícil o estresante. En estos casos la alternativa es la **lactancia artificial**, que consiste en el empleo de fórmulas adaptadas, dentro de lo posible, a las necesidades del niño.

### Existen dos tipos de fórmulas para lactantes según su composición:

- **Fórmulas de inicio:** cubren las necesidades nutritivas del lactante **hasta los 4-6 meses** de vida. Su valor calórico (60-75 kcal/100 ml) es similar al de la leche humana.
- **Fórmulas de continuación:** destinadas a la alimentación del lactante **desde los 4-6 meses** de edad. Están enriquecidas con hierro y deben asegurar el aporte diario necesario de este mineral, del calcio y de algunas vitaminas (A, D y E), ya que la alimentación complementaria no garantiza cantidades suficientes de estos nutrientes. Deben utilizarse hasta el año de vida.
- Existen también **fórmulas lácteas modificadas** para alimentar a los lactantes en situaciones especiales: "leches" para prematuros, fórmulas sin lactosa, con proteínas de soja, hidrolizados de proteínas; sin fenilalanina, etc.....

### Ventajas de la lactancia artificial:

- **Comodidad y flexibilidad:** Cualquiera de los dos progenitores (o cualquier otro cuidador) puede darle el biberón al bebé en cualquier momento. Además las mujeres que optan por la lactancia artificial no necesitan preocuparse de que lo que coman o beban pueda afectar a sus bebés.
- **Tiempo invertido y frecuencia de las tomas.** Puesto que la leche artificial se digiere más despacio que la materna, los bebés alimentados con leche artificial generalmente necesitan alimentarse menos frecuentemente que los amamantados.

### Inconvenientes de la lactancia artificial:

- **Carencia de anticuerpos.** Ninguno de los importantes anticuerpos que contiene la leche materna se encuentra en la leche artificial, lo que significa que esta no proporciona al bebé la protección añadida contra las infecciones y las enfermedades que proporciona la leche materna.
- **Coste económico.** La leche artificial cuesta dinero.
- **Posibilidad de producir gases y estreñimiento.** Los bebés alimentados con leche artificial son más proclives a tener gases y a hacer deposiciones duras que los alimentados con leche materna.
- Los biberones y las tetinas **pueden transmitir bacterias** si no se lavan adecuadamente, y lo mismo ocurre con la leche artificial no conservada en envases estériles.

### MÉTODOS DE ESTERILIZACIÓN:

- **En caliente:** El biberón en agua hirviendo de 10 a 15 minutos y la tetina en agua hirviendo 5 minutos.
- **En frío:** Poner el biberón y la tetina en un recipiente con agua y alguna sustancia química específica para esta esterilización. Deberán estar en esta solución durante una hora y media. Cambiar el agua cada 24 horas.

Siguiente

## LACTANCIA ARTIFICIAL 2

### RECOMENDACIONES PARA LA PREPARACION DEL BIBERON



- Es imprescindible el **lavado de las manos antes de empezar a preparar los biberones**.

- **Los biberones** pueden ser de **crystal o plástico homologados**. **Las tetinas** pueden ser **redondas o aplanadas, de caucho o silicona** y el agujero de la tetina debe dejar salir la leche en forma de goteo pero no a chorro.



- Es aconsejable **revisar periódicamente los biberones y tetinas**. Es muy importante que estén visibles las rayas de medición.
- Para preparar **el biberón debe reconstituirse según indicaciones del fabricante**, habitualmente una medida rasa (5g.) por cada 30 ml. de agua, utilizando el dosificador que viene en cada preparado; primero se pone el agua y después se añade el polvo de leche.
- El **volumen** de cada toma y su distribución horaria será ajustado, por el profesional que lo atiende. Como guía proponemos el siguiente esquema de alimentación:

**Durante el 1<sup>er</sup> mes:**

cada 3 horas, con descanso nocturno de 4-6 horas (7 tomas al día).

**Del 1er al 3<sup>er</sup> mes:**

cada 3 horas y media con descanso nocturno de 4-6 horas (6 tomas al día).

**A partir del 3<sup>er</sup> mes:**

cada 4 horas con descanso nocturno de 6 horas ( 5 tomas al día).

- Utilizaremos **agua mineral natural** sin gas de baja mineralización (menos de 25 mg/litro de sodio y menos de 0,3mg/litro de flúor) y embotellada preferiblemente en envase de cristal o plástico, cuyo contenido no supere el litro y medio. No es necesario hervirla siempre que tengamos las garantías suficientes de higiene.
- Sí se utiliza **agua potable**, se aconseja hervir el agua 1 minuto, no más de 10 minutos, para evitar que aumenta la concentración de sodio.
- El método ideal para **calentar el biberón es "al baño María"**; No se recomienda usar microondas porque producen un calentamiento irregular.
- **Comprobar la temperatura del biberón** dejando caer unas gotas de leche en el dorso de la mano. Lo ideal es que este a 38°C.
- **No alargar más de 15 minutos la toma**. La toma del biberón debe realizarse en un ambiente tranquilo.

#### CONSULTE CON SU MÉDICO:

- Si el bebé padece estreñimiento, diarreas, gases y/o llanto incontrolado.