

¡Si has tomado la decisión de alimentar a tu bebé con biberón, debes saber algunas cosas importantes!

Conceptos Básicos de la Botella

- Las dos opciones de biberón más comunes son de vidrio o de plástico. Si utilizas plástico, elige uno que esté etiquetado como libre de BPA. El BPA es una sustancia química presente en algunos plásticos que, según los científicos, puede perjudicar el desarrollo del bebé¹.
- Comprueba con frecuencia si los biberones y sus piezas presentan signos de desgaste. En cuanto parezca desgastado o astillado, sustitúyelo. Las grietas en los biberones o tetinas pueden albergar bacterias que pueden enfermar a tu bebé.
- Las tetinas también tienen muchas formas y tamaños. Deberás prestar atención al tamaño de la tetina y al flujo de acuerdo con la edad de tu bebé. El flujo² es la velocidad a la que tu bebé recibe la leche de fórmula a través de la tetina. La mayoría de las marcas tienen edades sugeridas para cada tetina. Consulta el envase o la página web para orientarte.
- Es importante limpiar y desinfectar las botellas. Tendrás que desmontar todas las piezas. Puedes utilizar un lavavajillas o agua tibia jabonosa para lavarlas. Deja que todo se seque al aire. Y a menos que utilices un ciclo de secado con calor en el lavavajillas, los CDC recomiendan que desinfectes las piezas del biberón antes de cada uso hirviéndolas en agua durante unos minutos o utilizando un esterilizador de biberones³. Y siempre lávate las manos antes de tocar cualquier parte del biberón.
- La leche de fórmula actual es segura y nutritiva. La FDA la regula para garantizar que contiene las cantidades importantes de proteínas y grasas, así como 23 vitaminas y minerales esenciales⁴. Hay tres tipos de leche de fórmula entre los que elegir⁵: la de vaca, la de soja y la extensamente hidrolizada. Cuando compres leche de fórmula, asegúrate de comprobar las fechas de caducidad, el estado del envase y el rango de edad.
- Es aconsejable comprar leche de fórmula enriquecida con hierro, ya que una cantidad insuficiente de hierro puede provocar anemia. También tendrás que elegir entre leche en polvo, concentrados líquidos o leche de fórmula lista para usar. Esta decisión se basa en la comodidad y el coste. No hagas leche de fórmula casera. No es segura ni saludable para tu bebé. Evita también alimentar a tu bebé con leche de vaca o leches alternativas antes de los 12 meses de edad.

Especificaciones Alimentarias⁶

Veamos ahora cómo preparar un biberón. En primer lugar, sigue siempre las instrucciones del envase de la leche artificial.

Asegúrate de que tus manos y todas las piezas del biberón están bien limpias. Utiliza una fuente de agua segura o agua embotellada para preparar la leche de fórmula. **Utiliza la proporción correcta de agua y fórmula, porque demasiada agua diluye la nutrición que tu bebé necesita, y muy poca puede sobrecargar su sistema digestivo y sus riñones.**

Puedes preparar el biberón con antelación, pero debes refrigerarlo inmediatamente y utilizarlo en las 24 horas siguientes. Puedes calentar el biberón pasándolo por agua caliente. No calientes el biberón en el microondas. Una vez calentado, úsalo o deséchalo antes de dos horas. Si estás de viaje, puedes llevar un biberón preparado si se mantiene frío. Una bolsa de hielo o una nevera pueden mantenerlo frío durante unas dos horas; si no, prepárate un biberón nuevo cuando lo necesites.

Cantidad y Horario

Alimentación programada: En general, los recién nacidos suelen comer 1 o 2 onzas cada 2 o 3 horas, incluidas las tomas en mitad de la noche. De uno a cinco meses, tu bebé necesitará aproximadamente 4 onzas de fórmula cada 3-4 horas. Cuando el bebé pesa unos 4,5 kilos, suele dejar de comer por la noche.⁷ A los seis meses, necesitarán de 6 a 8 onzas de leche de fórmula en 4 o 5 tomas a lo largo del día. Estos son solo promedios, así que ten en cuenta que todos los bebés son un poco diferentes.

Señales de Alimentación: Afortunadamente, los bebés muestran señales de hambre y saciedad, por lo que puedes aprender a responder a sus señales. La Academia Americana de Pediatría recomienda este tipo de alimentación. **Para bebés de menos de 6 meses⁸, los signos de hambre incluyen llevarse las manos a la boca, girar la cabeza hacia el pecho, fruncir o chasquear los labios y apretar los puños.** Si no entiendes estas señales, tu bebé empezará a llorar.

Cuando están llenos, los bebés cierran la boca, se apartan del pecho o del biberón y relajan las manos.

Recuerda que tu hijo no necesita acabarse todos los biberones para estar bien alimentado. Si te preocupa lo mucho o poco que come tu bebé, habla con tu pediatra. **Eructar es otra parte de la alimentación. Los bebés necesitan eructar porque tragan aire. Es una buena idea hacerles eructar cada 2-3 onzas de leche de fórmula, y siempre que muestren signos de malestar⁹. Puedes hacer eructar a tu bebé en distintas posiciones, como inclinada sobre tu hombro, sentada en tu regazo o tumbada sobre tus rodillas. Ten a mano paños para eructar porque todos los bebés regurgitan de vez en cuando. Las regurgitaciones son normales y no suelen ser motivo de preocupación.**

Otros Consejos Prácticos

La posición durante la toma también es importante. Asegúrate de que tu bebé está en posición semi erguida, como en una silla reclinable, y no tumbado boca arriba. Si está tumbado, corre el riesgo de atragantarse y de contraer infecciones del oído medio.¹⁰

La parte más placentera de la lactancia es el tiempo que pasas con tu bebé. ¡Acarícialo meciéndole y hablándole o cantándole también!¹¹

Por último, no es demasiado pronto para pensar en la higiene bucal. La caries puede ser un problema incluso para los bebés, sobre todo si toman leche de fórmula.¹² Por tanto, no permitas nunca que tu bebé se vaya a dormir con un biberón ni que lo lleve encima todo el día. Puedes limpiarles las encías y la boca con un paño húmedo para bebés.

Recursos incluyen:

1. A. Rahman Zamani, MD, MPH, Risks Associated with Bisphenol A in Baby Bottles, Fact Sheets for Families, The University of California Childcare Health Program, University of California, San Francisco, <https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181f/BisphenolEn0908.pdf>, accessed on 9/20/21
2. Pados, B. F., Park, J., Thoyre, S. M., Estrem, H., & Nix, W. B. (2015). Milk Flow Rates From Bottle Nipples Used for Feeding Infants Who Are Hospitalized. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 24(4), 671–679. https://doi.org/10.1044/2015_ajslp-15-0011
3. How to Clean, Sanitize, and Store Infant Feeding Items. (2021). <https://www.cdc.gov/healthywater/higiene/healthychildcare/infantfeeding/cleansanitize.html>
4. Stevens, E. E., Patrick, T. E., & Pickler, R. (2009). A History of Infant Feeding. *Journal of Perinatal Education*, 18(2), 32–39. <https://doi.org/10.1624/105812409x426314>
5. Choosing an Infant Formula, *The American Academy of Pediatrics*, 9/16/2020, <https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/formula-feeding/Pages/Choosing-an-Infant-Formula.aspx>, accessed 9/21/21
6. CDC. (2021, May 19). Infant Formula Preparation and Storage. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/infant-formula-preparation-and-storage.html>
7. How Much Milk Your Baby Needs. (2021). WIC Breastfeeding. <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/how-much-milk-your-baby-needs>
8. CDC. (2021, July 22). Signs Your Child is Hungry or Full. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/mealtime/signs-your-child-is-hungry-or-full.html>
9. Baby Burping. (n.d.). www.boystownpediatrics.org. <https://www.boystownpediatrics.org/knowledge-center/baby-burping>
10. Bottle Feeding Basics. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Bottle-Feeding-How-Its-Done.aspx>
11. Should I Breastfeed or Bottlefeed? (2021). HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/decisions-to-make/Pages/Should-I-Breastfeed-or-Bottlefeed.aspx?_ga=2.33867940.444569177.1630534315-1418020388.1625260853&_gl=1*1te5ys4*_ga*MTQxODAyMDM4OC4xNj11MjYwODUz*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYzMDUzNDMxNC4zLjAuMTYzMDUzNDMxNi4w
12. How to Prevent Tooth Decay in Your Baby. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/teething-tooth-care/Pages/How-to-Prevent-Tooth-Decay-in-Your-Baby.aspx>