

Información Rápida Para Su Salud

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES • FOOD AND DRUG ADMINISTRATION

Alimentando a su Bebé con Leche Materna o Biberón

Si es Posible, Alimente a su Bebé Con Leche Materna

Ambas, la leche materna y el biberón ayudarán al bebé a crecer mejor.

La leche materna es el mejor alimento para su bebé.

Sin embargo, con cualquiera de las dos, la hora de amamantar significa para la madre algo más grande que simplemente alimentar a su bebé. Esto es también un momento más para mimarlo y darle toda su ternura.

La Leche Materna es lo Mejor Para su Bebé

La leche materna provee azúcar, grasas y proteínas que son justamente necesarias para la buena salud de su bebé.

La leche materna puede ayudar a que el bebé se mantenga saludable. La acción de mamar del pecho de la madre es buena para la quijada del bebé y ayudándolo a que sus futuros dientes crezcan sanos y derechos.

Amamantar a su Bebé es lo Mejor Para Usted

Cuando amamanta a su bebé, usted no tiene que esterilizar las botellas. Tampoco tiene que comprar, medir ni mezclar los ingredientes para la preparación del biberón.

Amamantar a su bebé, permite a que descanse unas horas mientras que su bebe se está alimentado.

La lactancia nocturna es fácil. Usted no necesita buscar un biberón para calentarlo y puede alimentar a su bebé sin necesidad de levantarse.

La lactancia natural ayuda a la madre a recuperarse después del nacimiento y parece ayudar a mejorar su salud en el futuro.

Siga Estos Consejos Para Amamantar a su Bebé Con Buenos Resultados

- Si es posible, alimente a su bebé una hora después de nacido.
- Coloque su pezón lo más adentro que sea posible en la boca del bebé. Esto la hará sentirse más cómoda.
- Alimente a su bebé con regularidad y frecuencia por lo menos cada dos horas, o aproximadamente 8 veces durante un período de 24 horas.
- Su bebé debe mojar no menos de 6 pañales diarios.



- Evite darle a su bebé agua con azúcar o alimento recetado, a menos que su médico o enfermera lo aprueben. Su bebé usualmente no necesita ninguno de los dos.
- Seque sus pezones al aire para prevenir hendiduras y dolores.
- Mantenga una dieta saludable. Descanse lo más que le sea posible. Beba bastantes líquidos, incluyendo agua.
- Pida ayuda para el cuidado de los otros niños, las labores domésticas y la cocina. Su tarea más importante es la de cuidar de su nuevo bebé y de usted misma.
- Sea paciente. Tomará algún tiempo para que su bebé y usted se acostumbren a la lactancia natural.



Advertencia: Las mujeres con VIH positivo no deben amamantar a sus bebés. ¡Su leche puede pasarle la infección a ellos!

Si Usted Escoge la Fórmula Infantil

La FDA exige que la fórmula infantil que usted compra en el mercado debe ser segura y contener todos los ingredientes nutritivos que su bebé necesita.

Los bebés pueden beber fórmula hecha de leche de vaca y semilla de soya. Consulte con su médico acerca de la fórmula. Las fórmulas infantiles vienen en tres formas: en polvo, líquido concentrado y listas para beber. La de polvo es la menos costosa. La fórmula lista para beber cuesta un poco más.

Prepare la Fórmula Con Mucho Cuidado

Esterilice las botellas y chupetes en una vasija con agua hirviendo, durante cinco minutos.



Hierva el agua antes de añadirla al polvo o al líquido concentrado de la fórmula. Mantenga el agua hirviendo hasta que forme burbujas durante uno o dos minutos y luego déjela reposar.

Mezcle el polvo o el líquido concentrado con la cantidad exacta de agua indicada en las instrucciones de la etiqueta. Muy poca agua puede trastornar el estómago del bebé o lastimar sus riñones. Demasiada agua disminuye la calidad del alimento para el bebé.

Advertencia: Use únicamente fórmulas infantiles aprobadas. ¡Las fórmulas caseras, pueden no tener todos los ingredientes que su bebé necesita para su buena salud!

Guarde la Fórmula en Lugar Seguro

- Guarde la fórmula preparada en la refrigeradora hasta cuando llegue el momento de usarla nuevamente.
- Mantenga cubierta la lata de fórmula abietra o de líquido concentrado en la refrigeradora. Usela antes de 48 horas después de abrirla. Caliente el biberón con la fórmula, poniéndolo en la estufa en un recipiente con agua.

Advertencia: ¡No caliente los biberones en un horno microondas! Los hornos microondas crean áreas calientes que pueden quemar la boca de su bebé.

¿Cuándo Puede Usted Cambiar a Leche Completa?

Usted puede dejar de usar la fórmula y comenzar a alimentar a su bebé con leche completa cuando él cumpla su primer año de vida. Evite el uso de leches descremadas o reducidas en grasa. Estas leches carecen de suficientes calorías y grasa necesarias para un bebé que empieza a desarrollarse.

O si lo desea y puede, alimente a su pequeño con leche materna durante el tiempo que quiera.

Advertencia: ¡No alimente a su niño de un año con leche con grasa reducida o completamente reducida!

¿Tiene Usted Algunas Preguntas Con Respecto a la Alimentación del Bebé Con Leche Materna o Biberón Con Fórmula?

Hable con su médico o pida información a la FDA. Busque la oficina más cercana a usted en las páginas azules del gobierno en su directorio telefónico.

Póngase en contacto con la FDA por medio de su línea gratis: (888) SAFE-FOOD (723-3366) o por el Internet: www.fda.gov

También puede llamar a la organización La Leche, que ayuda a las nuevas madres a aprender acerca de nutrición, cómo amamantar a su bebé y el cuidado de los niños. Llame al número (800) LALECHE (525-3243) o escriba a: 1400 N. Meacham Rd., Schaumburg, IL 60168-4079.

La Administración de Drogas y Alimentos es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos que asegura que la manufactura de las formulas infantiles estén provistas de los nutrientes, proteínas, grasas, vitaminas y están rotuladas correctamente.

FDA06-1108CS

