



## ¿Cuánta leche maternizada necesita su bebé?

Esta es una guía en base a la edad:

Edad	Cantidad
0 a 1 mes	15 a 27 onzas/día
2 a 3 meses	25 a 37 onzas/día
4 a 5 meses	32 a 42 onzas/día
6 a 8 meses	21 a 30 onzas/día
9 a 12 meses	24 a 33 onzas/día

# FUNDAMENTOS DE LA ALIMENTACIÓN CON LECHE MATERNIZADA

Información de seguridad, preparación y almacenamiento para la alimentación de su bebé

## Consejos para alimentar a su bebé

- Escuche las señales de alimentación de su bebé.
  - o Cuando su bebé tiene hambre, puede que se lleve las manos a la boca, esté más alerta o activo, se chupe las manos o se golpee los labios, o abra y cierre la boca.
  - o Cuando su bebé está lleno, puede que se aleje del biberón, cierre sus labios o se quede dormido. Si esto sucede, deje de alimentarlo, incluso si el biberón no está vacío.
- Los recién nacidos necesitan ser alimentados con pequeñas cantidades frecuentes durante el día y la noche porque en su estómago no caben grandes cantidades de líquido. Las cantidades que ingiere un bebé cambian a medida que crecen.
- Los recién nacidos deben empezar con tetinas de un solo orificio y avanzar a más orificios a medida que el bebé crece y desarrolla una succión más fuerte. Cortar, agrandar o agregar orificios puede provocar atragantamiento, sobrealimentación o ingesta excesiva de aire, que puede conllevar a gases o cólicos.
- Mantenga al bebé cerca durante la toma. Nunca apoye el biberón ni acueste al bebé con el biberón.
- Alce a su bebé en posición vertical y ubique el biberón con cierto ángulo de tal forma que el líquido solo salga cuando el bebé succione. Esto le permite controlar mejor cuánto toma.
- Sáquele los gases a su bebé a mitad de la toma o después de cada onza y de nuevo una vez que termine la toma. Sacarle los gases puede reducir las regurgitaciones y hacer que su bebé esté más cómodo al sacar el aire de su estómago.



Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) es un programa complementario y no puede proporcionar toda la cantidad de leche maternizada que su bebé necesita en cada etapa. Para los bebés que no son amamantados, la leche maternizada para lactantes es la mejor fuente de nutrición en el primer año de vida. Al preparar la leche maternizada, nunca agregue más agua de la recomendada, esto puede perjudicar a su bebé. Si no tiene acceso a suficiente leche maternizada, hable con el personal de WIC o con su proveedor de atención sanitaria sobre otros recursos que pueden ayudar.

[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)

    @MassWIC

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Spanish Formulario n.º 278



## Antes de preparar la leche maternizada para lactantes, siga estos pasos:

1. Asegúrese de que la leche maternizada no esté vencida y que el envase esté en buenas condiciones (sin hendiduras, extremos abultados ni manchas de óxido). Enjuague la parte superior de las latas antes de abrirlas.
2. Limpie la encimera y lave sus manos con agua tibia y jabón. Use un biberón y tetina limpios.
3. Use agua de una fuente segura para mezclarla con la leche maternizada. El agua fría del grifo es habitualmente segura, pero comuníquese con su departamento de salud local si no está seguro(a). Nunca use agua caliente del grifo para preparar la leche maternizada para lactantes.
4. Siga siempre las instrucciones y use la cantidad correcta de agua al preparar la leche maternizada. Usar demasiada o muy poca agua puede ser perjudicial y puede enfermar a su bebé.
5. Nunca caliente en microondas la leche maternizada preparada ni la leche materna. Hacerlo puede crear puntos calientes en el biberón y puede quemar la boca de su bebé. Si necesita tibiarse el biberón, colóquelo bajo agua corriente tibia o en un tazón con agua tibia.
6. Separe y lave bien los biberones, las partes de los biberones y las tetinas después de cada uso, con agua jabonosa caliente en un recipiente aparte (no en el fregadero). Enjuague bien y deje secar al aire sobre una toalla seca.

**Si su bebé tiene menos de 2 meses, nació prematuro, o tiene un sistema inmune débil,** consulte con su médico si debe tomar precauciones adicionales hirviendo el agua antes de preparar la leche maternizada en polvo para lactantes.

### Consejos de seguridad para el uso de agua hervida

Hierva el agua y déjela enfriar en un envase destapado durante 5 minutos. Luego continúe con los pasos indicados en las **Instrucciones para la leche maternizada en polvo**. Luego de preparar la leche maternizada, aún estará demasiado caliente para alimentar a su bebé. Ponga la tapa al biberón y enfríelo bajo agua corriente hasta que alcance la temperatura corporal para que no queme la boca de su bebé. Siempre pruebe (la temperatura) de la leche maternizada en su brazo antes de alimentar a su bebé. Debe sentirse tibia, no caliente.

Visite [www.cdc.gov/cronobacter/prevention](http://www.cdc.gov/cronobacter/prevention) para obtener más información.



### Instrucciones para la leche maternizada en polvo

1. Use la cantidad exacta de agua y de leche maternizada para lactantes indicada en las instrucciones del envase de leche maternizada. **Mida siempre primero el agua y luego agregue la leche maternizada en polvo para lactantes.**

Por ejemplo:

- 2 onzas de agua + 1 medida de polvo = 2 onzas de leche maternizada preparada
- 2 onzas de agua + 2 medidas de polvo = 4 onzas de leche maternizada preparada
- 6 onzas de agua + 3 medidas de polvo = 6 onzas de leche maternizada preparada

Si va a mezclar una cantidad grande en un recipiente:

- 29 onzas de agua + 1 taza de polvo = 6 onzas de leche maternizada preparada

2. Agite la leche maternizada para lactantes en el biberón para que se mezcle. No remueva.
3. Ponga siempre la tapa y refrigere hasta que esté listo(a) para usarlo.

### Instrucciones para la leche maternizada concentrada

1. Use un abrelatas limpio para abrir las latas de leche maternizada concentrada. Vierta la leche maternizada concentrada en un recipiente.
2. Llene la lata vacía hasta arriba con agua fría, añádala al mismo recipiente y remueva bien. Por ejemplo:
  - 1 lata (13 onzas) de leche maternizada concentrada + 1 lata (13 onzas) de agua = 26 onzas de leche maternizada preparada
3. Vierta la leche maternizada mezclada en biberones, o déjela en un recipiente tapado y almacénela en el refrigerador hasta que esté listo(a) para usarla y alimentar a su bebé en un plazo de 24 horas.
4. La leche maternizada no mezclada puede guardarse en una lata tapada, en el refrigerador y debe descartarse luego de 48 horas.

### Instrucciones para la leche maternizada especializada

Para las leches maternizadas especializadas, siga las instrucciones de su proveedor de atención sanitaria.

## Uso y almacenamiento seguro de la leche maternizada para lactantes

- Use la leche maternizada para lactantes preparada en un plazo de **1 hora** desde el inicio de una toma y en un plazo de **2 horas** desde la preparación.
- Si no comienza a usar la leche maternizada para lactantes preparada en un plazo de **2 horas**, almacene el biberón inmediatamente en el congelador y úselo en un plazo de **24 horas**.
- **Deseche la leche maternizada para lactantes que quede en el biberón después de alimentar a su bebé.** No la refrigere ni guarde para más tarde; la combinación de la leche maternizada para lactantes y la saliva de su bebé pueden provocar el crecimiento bacteriano.

