

Esta sección le será dada durante su estadía de pos-parto.



Cualquier manera que haya decidido, fórmula o pecho, nosotros la apoyaremos en su decisión. La información en esta sección contiene fuentes de información, y respuestas a preguntas comunes acerca de la alimentación y nutrición. Asegúrese de referirse a la sección de Recursos de este manual del Hartford Hospital y a la Comunidad de Servicios de Apoyo para la lactación. No dude en comunicarse con el Centro de Lactación del Hartford Hospital al (860) 545-2824, o a nuestra Warm Line (línea de información) al (860) 545-6030 para más información.



Empezando a dar de Lactar

¿Con qué frecuencia debo amamantar?

- Ofrezcale el seno a su bebé por primera vez tan pronto como le sea posible, después del nacimiento.
- La primera leche que usted produce, llamada calostro, es importante para la salud de su bebé. Calostro le da al bebé agua, algo de azúcar, los minerales necesarios y muchos anticuerpos importantes que ayudarán a proteger a su bebé. Es poca la cantidad que se produce, pero es la necesaria para los primeros 2 a 3 días.
- Ya que la leche de seno es digerida rápidamente, su bebé necesitará amamantar de cada 2 a 3 horas, en las primeras semanas. Esto significa que un bebé que se alimenta por lactación deberá hacerlo de 8 a 12 veces al día. Entre más amamante, más leche producirá.
- Su bebé debe ser alimentado en base a gestos, lo que significa que su bebé mostrará alguna señal de hambre: poniendo sus manos en la boca, chupándose las manos o la manta, o haciendo sonidos de chupar mientras se despierta.
- Su leche le saldrá entre el tercero al quinto día después del parto. Amamantar regularmente y con los dos senos, en cada alimentación, le ayudará a prevenir inflamación en los senos (senos repletos).
- Cuando los bebés atraviesan por los despliegues de crecimiento, quieren lactar con mas frecuencia por algunos días. Estos despliegues ocurren al rededor de 6 a 10 días, 6 semanas, tres meses y de 4 a 6 meses de edad, pero en cualquier otro momento es normal para su bebé. Esta es una manera natural de aumentar la producción de la leche, para satisfacer las necesidades de su bebé.
- Dele los dos senos a su bebé en cada alimentación. Empiece con el seno que no lo usó en la última lactación, o que amamantó por menor tiempo en su última lactación. Amamante a su bebé por el tiempo que él desee. El bebé podrá amamantar por 10 a 20 minutos en cada seno en los primeros días de la lactación. Esto es extremadamente individual, algunos bebés amamantan más tiempo y otros menos.

¿Cómo puede darse cuenta que su bebé está recibiendo la suficiente leche de seno?

- Su bebé deberá de amamantar de 8 a 12 veces en 24 horas, durante las primeras semanas. Los bebés “buenos” que duermen todo el tiempo, probablemente no están recibiendo la suficiente leche.
- Del 2do al 4to día su bebé deberá tener de 3 a 4 pañales mojados por día. Una vez que su leche salga (en el tercer al quinto día), el número de pañales mojados y deposiciones aumentará. Su bebé tendrá por lo menos de 6 a 8 pañales de tela, o de 5 a 6 pañales desechables y de 2 a 5 deposiciones en 24 horas.

- Usted puede sentir un reflejo, cosquilleo en el seno cuando la leche baje o gotee.
- El bebé tiene espasmos, o chupa y traga más de 10 veces, al principio de cada alimentación.
- Usted oír y verá cuando su bebé traga la leche materna.
- La alimentación de su hijo tardará al rededor de 10 a 20 minutos en cada seno.
- Usted sentirá estiramiento, no dolor, cuando el bebé succione.
- Al menos un seno se ablanda en cada alimentación
- El bebé estará contento cuando termine de amamantarlo.
- El bebé ganará peso.

¿Cómo le saco los gases a mi bebé?

- El bebé durante la alimentación, a veces, traga aire que necesita ser expulsado para hacer sentir al bebé más confortable.
- Algunos de los bebés que lactan no parecen tener la necesidad de liberar los gases, mientras que otros tragarán más aire cuando el seno está muy lleno o la leche sale rápidamente.
- Una de las cosas que puede tratar, cuando su bebé está incómodo, es sacarle los gases. Trate de sacarle los gases poniendo a su bebé en su hombro y golpeando suavemente su espalda.
- Sáquele los gases a su bebé cuando cambie de un seno al otro, y cuando termine de amamantar. Si no hay gases después de un rato puede ser porque no los tendrá en ese momento.

Tres métodos para sacar los gases:

1. Sujete al infante en su hombro en posición vertical.
2. Sujete al infante sentado sobre sus piernas, sujetando la barbilla y el pecho con una mano.
3. Acueste al infante sobre su abdomen en sus piernas y golpee suavemente la espalda de su bebé con la otra mano.

¿Cuándo mi bebé lllore, cómo sabré que está con hambre?

- Los bebés lloran por muchas razones. El bebé puede tener el pañal mojado, tener una burbuja de aire en su estómago, estar en una posición no confortable, estar aburrido o solitario.
- Envolver al bebé en una manta suave, arrullar y cargar a su bebé cerca de usted, puede aliviar sus incomodidades.
- Si ha hecho todo para aliviar las incomodidades de su bebé, y ha pasado un tiempo desde la última vez que lo amamanto, probablemente está con hambre.
- Muchos bebés pueden tener momentos de incomodidad al final de la tarde o en la noche, lo que hace pensar a las madres que no tienen suficiente leche. Los senos no se ven tan llenos en la mañana, pero siempre hay leche en el seno. Los bebés que se alimentan con fórmula también tienen momentos de incomodidad.

¿Puedo suplementar a mi bebé con fórmula mientras le doy de lactar?

- Alimento suplementario (alimentación con botellas extras), en las primeras semanas de vida, interfiere con la estabilización de un buen suplemento de leche. La lactación trabaja con una base de suplemento y demanda. El seno necesita de estimulación en las primeras semanas, para establecer el suplemento de leche. Entre más su hijo lacte, más leche materna producirá.

- The American Academy of Pediatrics (La Academia Americana de Pediatras), dice que los suplementos rutinarios (agua, azúcar con agua, o fórmula) no deben ser dados a los niños que lactan. Lo más saludable es que el infante no necesite ningún suplemento. Estudios demuestran que éstos disminuyen la posibilidad de éxito en la lactación.
- Ofrecerle fórmula ocasionará que su bebé pida menos leche de seno durante el día, lo cual causará que produzca menos leche. Si suplementa con fórmula, sus senos no reciben la estimulación que necesitan para producir leche. La fórmula también aumenta el tiempo entre alimentación porque toma más tiempo en digerirla.
- Es importante amamantar a su bebé frecuentemente y alimentarlo, tan seguido como el o ella lo quieran. Si no, sus senos empezarán a hacerse duros y dolorosos por la hinchazón provocada por la concentración de leche – esta es una señal para no producir más leche-.
- La forma en que los bebés usan su lengua, paladar, y los músculos faciales, para lactar, es diferente a la manera en que succionan un chupón de caucho. Debido a las diferentes técnicas para succionar, usadas en el seno y botella, algunos bebés pueden rechazar el seno después de alimentarse con fórmula. Durante las primeras 3 a 4 semanas se debe evitar la fórmula, si es posible, para darle la oportunidad al bebé de desarrollar sus habilidades para succionar el seno. Después de este tiempo pueden ofrecerle el biberón, si los padres así lo desean.
- The American Academy of Pediatrics (La Academia Americana de Pediatras) recomienda usar fórmula para alimentarlos cuando la leche de seno no está disponible. Si está considerando dar fórmula, debería discutirlo con su pediatra, pero generalmente, lo mejor sería limitar la fórmula suplementaria.
- La fórmula de leche de vaca, potencialmente, puede provocar respuestas alérgicas.

¿Cómo puedo evitar problemas comunes de la lactación?

Congestionamiento – Usted puede experimentar congestión –hinchazón o llenura de los senos – los 3 – 5 días después del alumbramiento. Esto dura aproximadamente 24 a 48 horas. El seno está usualmente suave, firme, con bultos, y tibio, y el sentimiento se puede extender debajo del brazo. Su temperatura puede ser de más de 100° F. Durante este tiempo, su bebé puede tener problemas para sujetar el seno debido a que sus pezones están tensos. Aquí tiene algunas cosas que puede tratar.

- Coloque una toalla mojada con agua tibia o tome una ducha tibia.
- Aplique un masaje en los senos antes y durante la lactación para ayudar a fluir la leche más fácilmente.
- Exprima una pequeña cantidad de leche (vea las instrucciones para colectar y almacenar la leche de seno).
- Alimente a su hijo cada 2 a 3 horas desde el tiempo de nacimiento.
- Dele los dos senos al bebé cada vez que lo alimente.
- Dé de lactar en las noches.
- Evite usar fórmula o aguas con azúcar entre comidas.
- No omita o posponga la lactación.

- Relájese. Esto hace bajar la leche.
- No limite la cantidad de leche en cada seno. Deje que su bebé amamante hasta que los dos senos estén suaves.
- Utilice un sostén de apoyo.

Pezones Irritados –Usted puede desarrollar alguna dolencia durante las primeras semanas de lactación. Esto usualmente se desarrolla debido a la posición del bebé en el seno. Es una incomodidad temporal y deberá irse cuando los pezones empiecen a acostumbrarse a la succión del bebé. Aunque ajustarse puede ser incómodo, el proceso de la lactación no debe ser doloroso. Estos consejos le pueden ser de ayuda:

- Empiece a dar de lactar con el seno que tenga menos dolor.
- Verifique la posición de la boca del bebé.
- Cambie de posición cada vez que le dé alimento.
- No dé el seno más de 10 minutos, si tiene mucho dolor en los senos.
- Dele el pecho al bebé frecuentemente para que al bebé no le dé mucha hambre.
- Despeje al bebé de sus senos con los dedos.
- Aplique un masaje con una pequeña cantidad de calostro o leche de seno en los pezones. Deje secar al aire.
- Cambie los paños de lactación cuando estén mojados.
- Use sostenes de algodón.
- Evite protectores de pezones. Estos reducen la producción de leche y pueden retrasar la curación de los pezones.
- Evite el jabón, pomadas u otros productos para secar sobre los pezones.
- Aplique fundas de té remojadas en agua tibia en los pezones dos veces al día.
- Si los pezones están bien lastimados, con cortadas, y / o sangrando, puede ser que quiera descansar los pezones. Pare de dar de lactar por 24 a 48 horas, y exprima la leche para su infante. Usted debe exprimir la leche por lo menos 8 veces al día para mantener la producción de su leche.
- La crema *Lansinoh* de senos (pequeñas cantidades), puede ser aplicada en pezones con mucho dolor entre las lactaciones para ayudar a curar y rehidratar los pezones. No necesita removerla para la lactación ya que es absorbida por la piel.

Goteando

- Sus senos pueden gotear, o rociar durante las primeras semanas de lactación. Esta es una señal normal de la bajada de la leche.
- Un seno puede gotear mientras su bebé está tomando del otro seno.
- Usted puede gotear frecuentemente e inesperadamente entre las lactaciones y mientras duerme. Utilice paños de lactación desechables, o lavables de algodón, entre comidas. Cambie sus paños en cuanto se mojen.

Conductos de leche taponados

- Los conductos de leche taponados ocurren cuando la leche del seno no está fluyendo bien. Cuando los conductos de leche se bloquean el área del seno parece que tuvieran grumos, dura, o se siente caliente. El área también le ocasionará dolor. Use los consejos en “mastitis” para ayudarla a reducir la incomodidad.

Mastitis (Infección de los senos)—Mastitis es una infección de los senos que puede o no ser causada por un conducto de leche taponado. Si usted tiene síntomas de mastitis – suavidad local del seno, escalofríos / fiebre, dolor de cuerpo, y / o cansancio extremo – llame a su doctor. El o ella la pondrá bajo antibióticos, usted podrá continuar la lactación. Siga estas sugerencias para tener comodidad:

- No utilice sostenes que estén muy ajustados. Evite sostenes de alambre.
- Ofrézcale el seno adolorido a su bebé de tal manera que se vacíe completamente.
- Dé el pecho más y más a menudo.
- Cambie posiciones cada vez que dé el pecho.
- Aplique agua tibia, una toalla húmeda en su seno antes de dar de lactar.
- Aplique masajes suaves en el área durante la lactación.
- Cuídese, coma bien, descanse lo suficiente y tome líquidos.

¿Cómo puedo recoger la leche del seno para mi bebé y almacenarla?

Apretar la leche del seno quiere decir, usar sus manos o bomba para permitir que la leche salga de su seno. Es posible que usted desee hacer esto por varias razones: para aliviarse cuando siente que sus senos están muy llenos, o para almacenar su leche para cuando usted y su bebé no se encuentren juntos. (Si su bebé está enfermo, usted debería recoger la leche y almacenarla, diferentemente. Su enfermera le puede ayudar.)

Con sus manos —El extraer la leche usando sus manos puede ser más fácil bajo una ducha tibia. Relájese y piense acerca de su bebé. Coloque su dedo pulgar detrás del círculo oscuro alrededor de su pezón. Presiones sus dedos hacia su pecho. Presiones el dedo pulgar y su dedo índice, juntamente para extraer la leche. Mueva el pulgar y el otro dedo a una nueva posición y repita ese movimiento. Si desea almacenar leche, colóquela en un envase limpio con una tapa limpia, refrigere de inmediato. La leche del pecho puede ser almacenada en botellas plásticas, bolsas plásticas, envases de vidrio o bolsas para almacenar leche. El vidrio es la primera opción como envase para congelar la leche (menos poroso y ofrece una mejor protección). La segunda opción será un envase plástico, duro y claro, en vez de uno que sea duro pero no transparente.

Con una bomba para los senos—Existen tres (3) tipos de bombas: a mano, operadas con baterías y eléctricas. Usted puede comprar o alquilar una bomba para los senos. Las bombas a mano o a batería son pequeñas y se pueden empacar fácilmente para viajar y trabajar. Las bombas eléctricas funcionan muy bien pero son costosas. A menudo las madres pueden alquilar estas bombas cuando se encuentren alejadas de su bebé por un largo periodo de tiempo. Evite las bombas de succión de bulbo (bulb suction) ya que son muy difíciles de limpiar bien.

Siga las direcciones para su uso, que vienen con la bomba. Después de cada uso, limpie con agua y jabón y lave con agua caliente. Una vez al día, coloque todas las partes que se pueden lavar en la rejilla

superior del lavador de platos o hiérvalas por 10 minutos. También, limpie los envases para almacenar la leche.

Almacenando la leche del seno—Almacene su leche en el refrigerador inmediatamente después de extraerla o bombearla. Guarde la leche por hasta 48-72 horas. Permanecerá fresca hasta por tres (3) meses en el congelador o en un refrigerador de dos puertas, o 6 meses o más en un congelador profesional a 0°F. Coloque la leche en la parte trasera del congelador donde es más frío y almacénela usando diferentes envases cada vez que la guarde. Lo mejor es colocar la leche en cantidades de 2-4 oz. para evitar el desecho después de alimentar al bebé y para ayudar a descongelarla. La leche fresca puede ser añadida a la leche congelada, si ha estado enfriada como por media hora antes de que se añada a la leche congelada. También existe la necesidad de que haya más leche fresca que congelada. Escriba la fecha en cada envase.

Descongelando la leche—Descongele la leche en agua tibia que esté corriendo, agite constantemente o coloque un tazón de agua tibia, o colóquela en el refrigerador durante la noche. Nunca caliente la leche en la estufa o en el micro-ondas. No la deje a temperatura de cuarto para que se descongele y no la vuelva a congelar. Deseche la leche que quede después que su bebé se haya alimentado.

Cuándo llamar a su médico

- El primer día que llegue del hospital y su bebé no quiere alimentarse del pecho.
- El segundo día en su hogar desde que llegó del hospital y en número de heces de su bebé baja del promedio.
- Cualquier día, si sus pezones duelen mucho y siente que no puede dar de pecho o lactar.
- Si por cualquier razón, siente que su bebé necesita ser suplementado (necesita más líquidos).
- Si su bebé está inquieto constantemente.
- Si el dar de pecho o lactar toma más de 45 minutos.

¿Cuáles son mis fuentes de información, en caso de que tenga alguna pregunta o problemas con la lactación?

- Llame al Centro de Lactación del Hartford Hospital al (860) 545-2824.
- Llame a Warm-Line (Línea de Información) al (860)545-6030.
- Llame al proveedor de cuidado pediátricos de su bebé.
- Llame al grupo de apoyo de la lactación en su comunidad
- Lea libros acerca de lactación. Algunas sugerencias de títulos:

The Complete Book of Breastfeeding. Eiger, Marvin S. and Olds, Sally Wendkos. (1987) New York: Workman Publishing Company.

Breastfeeding Your Baby. Kitzinger, Shelia. (1992) New York: Alfred A. Kropf.

The Womanly Art of Breastfeeding. La Leche League International. (1991) 5th revised edition. Franklin Park, I: La Leche League International.

Breastfeeding: Getting Breastfeeding Right for You. Renfrew, Mary, Fisher, Chloe, and Arms, Suzanne. (1990) Berkeley, California: Celestial Arts.

Una Guía para la Lactación Exitosa

	Primeras 8 horas	8 a 24 horas	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
Suministro de leche	<ul style="list-style-type: none"> Es posible que usted puede extraer pocas goas de leche o calostro. 	<ul style="list-style-type: none"> La leche puede aumentar o presentarse entre el 5to y 6to día. El colostro está aún presente para el bebé. 	<ul style="list-style-type: none"> La leche debe estar presente Los senos deben estar firmes o goteando leche. Los senos deben estar suaves después de darle el pecho. 				
Actividad del bebé	<ul style="list-style-type: none"> El bebé está alerta y despierto durante la primera hora de su vida. Es posible que el bebé duerma profundamente de 2 a 4 horas después de haber nacido. 	<ul style="list-style-type: none"> El bebé es posible que no despierte para alimentarse. Si su hijo ha sido circuncidado, es posible que no desee lactar por varias horas. Es posible que comience a escuchar a su bebé tragando la leche. 	<ul style="list-style-type: none"> El bebé debería cooperar más y dormir menos. Mire por señales que indiquen que su bebé quiere ser alimentado, tales como, jugar con los labios, ponerse las manos en la cara, etc. 			<ul style="list-style-type: none"> Usted debería ser capaz de escuchar a su bebé tragar la leche. El bebé debería estar satisfecho después de haber tomado leche. 	
Consejos de lactación	<ul style="list-style-type: none"> Haga que el bebé lacte durante la primera hora después de haber nacido. Saque los gases del bebé durante la lactación y después que termine de alimentarlo (saque los gases del bebé con todas las alimentaciones) Evite usar pezones artificiales y pacificadores (principalmente en la 3 a 4 semanas después de haber nacido.) 	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga, lo más posible, al bebé en el cuarto con usted. Dé el pecho a su bebé cada vez que note lo siguiente: (No sólo mire el reloj y espere que el bebélore) <i>Movimiento rápido de los ojos</i> <i>Movimiento de mamar con su labios y lengua</i> <i>movimientos de la mano a la boca corporales</i> <i>sonidos pequeños</i> Pida ayuda si el bebé no se está alimentando por 24 horas. 	<ul style="list-style-type: none"> Considere extraer la leche con las manos o con una bomba, para suavizar el pezón y el bebé lo agarre. Su bebé decidirá por cuánto tiempo deseará lactar. 	<ul style="list-style-type: none"> La sensibilidad de su pezón será menor o desaparecerá. 	<ul style="list-style-type: none"> Lacte por 10 a 20 minutos de cada lado por los primeros meses de vida del bebé. Algunos bebés lactarán por mucho o poco tiempo. Cuando su bebé termine de alimentarse, él o ella: <ul style="list-style-type: none"> tendrá menos movimientos de mamar no tragará o mamará más soltará el seno relajará su cuerpo 		

Una Guía para la Lactación Exitosa (continuado)

	Las primeras 8 horas	8 a 24 horas	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
Horas para alimentar	<ul style="list-style-type: none"> El bebé se puede alimentar solamente de 2-3 veces. 	<ul style="list-style-type: none"> El bebé se puede alimentar de 3-4 veces. 	<ul style="list-style-type: none"> El bebé se alimenta de 8-12 veces (cada 1½-3 horas, tantas veces como desee). 				
Orina del bebé		<ul style="list-style-type: none"> El bebé debería tener al menos 1 pañal mojado, las primeras 24 horas. 	<ul style="list-style-type: none"> El bebé debería tener 2-3 pañales mojados, las primeras 24 horas. 	<ul style="list-style-type: none"> Usted debería ver un aumento en pañales mojados. (4-6) en 24 horas. 	<ul style="list-style-type: none"> La orina del bebé debería ser amarilla clara. 	<ul style="list-style-type: none"> El bebé debería orinar de 6-8 pañales, cada día, con orina sin color o amarillenta. 	
Heces del bebé		<ul style="list-style-type: none"> El bebé debería tener heces negras-verde (una). 	<ul style="list-style-type: none"> El bebé, es posible, que tenga unas heces oscuras (segunda). 	<ul style="list-style-type: none"> Las heces del bebé deberían cambiar de negro-verde a amarillo. (3-4 heces por día). 		<ul style="list-style-type: none"> El bebé debería tener 3-4 heces amarillentas y suaves al día. 	<ul style="list-style-type: none"> El bebé debería tener 3 o más heces por día. El número de heces disminuye gradualmente después de 4-6 semanas de vida.

Técnicas de Lactación Natural

Lista de Comprobación para las Madres

- Puedo poner en posición correctamente a mi bebé en ambos pechos.
- Deja de doler una vez que el bebé comienza a chupar y tragar.
- Bebé se asegura en cada pecho.
- Puedo darme cuenta cuando el bebé está tragando la leche.
- Yo sé cuantas veces, cada 24 horas, tengo que alimentar al bebé.
- Yo sé cuanto tiempo tengo que alimentar al bebé en cada lado.
- Sé cuando es tiempo de alimentar a mi bebé.
- Yo conozco las cinco claves para la alimentación si es que mi bebé está dormido.
- Yo sé cuantos pañales sucios y deposiciones mi bebé debe de tener cada día en las primeras dos semanas.
- Yo sé cuando los pañales desechables están sucios.
- Yo sé cuanto peso mi bebé debe de aumentar semanalmente.
- Yo sé que los chupones artificiales y los pacificadores pueden confundir al bebé y que se ha demostrado otras maneras de alimentar a mi bebé, si es necesario.
- Yo puedo identificar dos (2) maneras en las cuales la lactación natural es beneficiosa para mi bebé.
- Puedo identificar dos (2) maneras en las cuales la lactación natural es beneficiosa para mí.
- Alguien me visitará uno o dos días después de que regrese a casa del hospital.
- O
- Yo iré a visitar al pediatra o a la enfermera practicante en dos (2) días.
- Yo sé cuando y a quien llamar si necesito de ayuda con la lactación natural.

El Centro de La Lactación del Hartford Hospital

The Women's Health Services' Lactation Center (El Centro de Lactación del Servicio de Salud para la Mujer) provee educación, servicio de apoyo, y renta de bombas de senos, para pacientes externos, basado en madres que paren a sus hijos en el Hartford Hospital.

El personal es certificado por especialistas en la lactación; el centro provee información para madres que amamantan, acerca de técnicas de posiciones apropiadas, tanto como educación y asesoramiento diseñados para aumentar la experiencia de la lactación. También son disponibles fuentes de información de recursos externos.

The Lactation Center (EL Centro de la Lactación) está localizado en el Hartford Hospital. Por favor llame para hacer una cita. El costo es en base a escalas, basado en las necesidades de cada individuo.

Para más información, por favor llame al Lactation Center (Centro de la Lactación) del Hartford Hospital al (860)545-2824.



Alimentando a su Bebé con Fórmula



En el Hartford Hospital recomendamos fuertemente la lactación por sus múltiples beneficios para los dos, usted y su bebé. De todos modos, si ha considerado la información de la lactación y a decidido no hacerlo, nosotros la ayudaremos a tener un buen comienzo en la alimentación con fórmula. La siguiente información la ayudará a alimentar a su bebé de una manera segura y satisffecha.

Tres marcas comunes de Fórmula

1. Similac
2. Enfamil
3. SMA

Todas estas marcas vienen con hierro y bajo hierro. Nutricionalmente las tres marcas contienen lo mismo. Su pediatra le recomendará cual debe usar. Es importante no mezclar una con otra, ya que puede causar problemas alimenticios. No cambie de fórmula sin consultar con su pediatra. Los pediatras descartan el uso de leche completa o descremada durante el primer año.

Tres tipos de fórmulas

1. Lista para usar (no se necesita agregar agua).
2. En polvo (Seguir las direcciones, el polvo se mezcla con agua).
3. Concentrado (La formula se mezcla con agua).

Las tres ofrecen la misma nutrición para su bebé. La única diferencia entre las fórmulas es la manera de preparación y el costo. La lista para usar es conveniente para viajes o guardería o cuando la refrigeración no es práctica. Como sea es la más cara. La de polvo es conveniente cuando el almacenamiento es un problema. Se la puede usar por un mes, una vez que esté abierta. Es conveniente para alimentaciones individuales. La más económica es la concentrada que necesita mezclarse.

Preparación

- Siempre lave sus manos primero.
- Lave la tapa de la lata con jabón y enjuáguela con agua antes de abrirla.
- Si es concentrada, bata la lata antes de abrir. Mezcle partes iguales de agua y de fórmula. Sigas las instrucciones del fabricante exactamente. Tenga cuidado siempre de medir exactamente la cantidad de agua y fórmula, así el bebé recibirá la nutrición apropiada. Use agua fría de la llave, no agua caliente, cuando mezcle. Puede preparar un suplemento a la vez.
- Si no hay problemas con su suplemento de agua, usted puede lavar sus utensilios con agua caliente de la llave y detergente, y enjuagarlos, manténgalos secos antes de usarlos.
- La lavadora de platos es adecuada también si tiene un ciclo de esterilización.
- Si no esta segura de su suplemento de agua, hierva el agua, las botellas y los chupones por diez minutos.

- Otra técnica, si no está segura de su suplemento de agua, es calentamiento térmico – limpie las botellas con anticipación, llénelas con fórmula preparada y tápela no tan ajustado. Luego ponga las botellas llenas en una olla de agua, hasta la mitad de las botellas, y hierva el agua en llama baja por 25 minutos.

Almacenamiento

- Las fórmulas preparadas con anticipación deberán guardarse en el refrigerador. Bótelas si no las usa en 48 horas.
- No deje la fórmula de su bebé, afuera del refrigerador, por más de una hora.
- No congele ninguna de las fórmulas.
- Siempre chequee la fecha de expiración y la condición de la lata.
- No use si está expirada o la lata esta seriamente dañada.
- Cierre fuertemente las latas de leche “lista para su uso” o “concentrada” y refrigérelas. Use durante 48 horas.
- Tape las latas abiertas de leche en polvo con una tapa plástica y guárdelos en un lugar seco y fresco. No lo guarde en el refrigerador. Úsela durante un mes.

Alimentando

- Use una botella nueva cada vez que alimente a su bebé.
- Si el bebé no termina su botella, bote la fórmula que queda.
- Sirva a temperatura ambiente o caliéntelo levemente.
- No caliente las botellas en el micro-ondas, ya que pueden haber partes calientes y quemar a su bebé.
- Caliente la botella dejando correr el agua caliente de la llave sobre la botella, o caliéntela dentro de un tazón de agua caliente.
- Pruebe la temperatura dejando caer unas gotas en su muñeca de la botella, para asegurarse que no está muy caliente.
- La fórmula debe correr libremente por el chupón, una gota a la vez. Si corre muy rápido, deseche el chupón. Si es muy despacio, agrande el chupón con una aguja o un palillo de dientes.
- Nunca agregue miel, o comida de bebé a la fórmula. Sólo agregara el cereal a la fórmula bajo dirección de su pediatra.
- No le de a su bebé leche de vaca hasta que cumpla el primer año.
- Sujete la cabeza de su bebé ligeramente hacia arriba, casi sentado. La cabeza debe estar por encima del estómago para prevenir infección en los oídos.
- Nunca sujete la botella con el bebé hacia arriba para que el o ella se alimenten solos, porque su bebé puede atragantarse. Los bebés se benefician al ser ayudados (contacto humano).

- Mantenga el cuello de la botella lleno con fórmula para prevenir la entrada de aire.
- Usualmente de 6 a 7 comidas al día son suficientes.
- Las primeras veces su bebé tomará de 1 a 3 onzas por comida cada 3 a 4 horas promedio.
- A las 2 semanas de edad el bebé tomará de 2 a 4 onzas.
- A medida que el bebé crezca él o ella tomará más fórmula en cada comida y dormirá más tiempo.
- El infante no deberá ser restringido o presionado para comer, los bebés saben la cantidad que necesitan.
- Si la botella se vacía completamente, ofrézcale una onza más en esa comida y en las consecuentes.
- La flexibilidad en el horario de comidas es lo mejor. Los intervalos entre cada comida pueden variar entre 2 a 3 horas hasta 5 a 6 horas.

Haciéndolo eructar

- Los bebés usualmente tragan aire con las comidas.
- Durante las primeras semanas hágalo eructar después de cada 1/2 a 1 onza.
- Se les puede sacar los gases a la mitad de la comida y al final.
- Algunos bebés requieren eructar de nuevo en la siguiente media hora después de comer.
- Permita al bebé descansar verticalmente de 20 a 30 minutos después de comer, o póngalo sobre su costado derecho para ayudar al estómago a vaciarse.
- Todos los bebés vomitarán comida ocasionalmente. Si esto se convierte en un problema, trate de alimentarlo más despacio y de hacerlo eructar más seguido. Aliméntelo en una posición más vertical.
- A medida que el infante crezca y madure, gradualmente dejará de vomitar la comida por la boca.
- Si el bebé vomita más fórmula de lo normal, y se esfuerza demasiado al hacerlo, llame a su pediatra.
- Hipo es normal que ocurra durante la comida. No requieren tratamiento.

Tres métodos para hacerlo eructar:

1. Poner al bebé en posición vertical sobre el hombro.
2. Poner al bebé sentado sobre las piernas del que lo alimenta con la barbilla y el pecho sujetados con la misma mano.
3. Acostar al bebé a través de las piernas del que lo alimenta sobre su abdomen, después de palmaditas o acariciar la espalda del infante con la otra mano.