

La leche materna es el mejor alimento que se le puede ofrecer al lactante en sus 4-6 primeros meses de vida.

Pero, hay casos en que por diversas causas no es posible ofrecer la leche materna, y hay que recurrir a la lactancia artificial.

### ¿QUÉ TIPOS DE LECHE ARTIFICIALES EXISTEN?

Cuando, por los motivos que sea, la lactancia materna no es posible, hay que utilizar leches artificiales. Existen diferentes tipos de leches artificiales o adaptadas:

**Fórmulas de inicio:** Están elaboradas para cubrir las necesidades del lactante desde el nacimiento hasta los 4-6 meses.

**Fórmulas de continuación:** Son las leches que se utilizan a partir de los 4 o 6 meses hasta el año o más. En esta época es el momento de ir introduciendo, poco a poco, otros alimentos.

**Fórmulas especiales:** Son leches que se preparan para cubrir necesidades especiales del lactante con algún tipo de problema:

- Recién nacidos con peso bajo
- Intolerancia a la lactosa
- Intolerancia a la leche de vaca
- Diarrea, estreñimiento, reflujo...

### ¿CÓMO PREPARAR UN BIBERÓN?

**Lavarse las manos** con agua y jabón.

**Esterilizar el biberón y la tetina.** Se pueden esterilizar hirviéndolos 10 minutos.

**Hervir el agua,** no más de 10 minutos. Si se utiliza el microondas, se debe tener cuidado con la temperatura, puede ser muy caliente. Para no destruir algunas de las vitaminas de la leche, es mejor esperar a que el agua esté templada para añadirle la leche en polvo.

**Preparar el biberón siguiendo las instrucciones del pediatra o en su defecto del fabricante** (normalmente una medida rasa por 30 ml de agua). La cantidad de leche en polvo a mezclar con el agua es muy importante ya que aumentar la cantidad recomendada de leche en polvo puede ser perjudicial para la salud del lactante, los problemas pueden ir desde una deshidratación (pérdida de agua) a alteraciones del riñón. Si añadimos menos cantidad de leche el bebé puede no ganar peso.

**Preparar el biberón inmediatamente antes de darlo.** La temperatura tiene que ser de 37°C, comprobarla con el reverso de la muñeca.

**ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTA CON TU PEDIATRA O FARMACÉUTICO**

### ¿QUÉ CANTIDAD DE LECHE SE NECESITA DIARIAMENTE?

Depende de cada niño, por eso el pediatra te recomendará el número de tomas y la cantidad necesaria para tu bebé. La cantidad va aumentando con la edad.

El volumen aproximado por edad es:

EDAD	VOLUMEN	TOMAS
Recién nacido	60 a 90 ml	7 a 8
1 mes	90 a 120 ml	6 a 7
2 meses	120 a 150 ml	6 a 7
3 meses	150 a 180 ml	5 a 6
4 meses	180 a 210 ml	4 a 5
5 meses	210 a 240 ml	3 a 4
6 meses	240 ml	2 a 3

### ¿CADA CUÁNTO HAY QUE DAR EL BIBERÓN?

La leche artificial cuesta más digerirla que la leche materna. Es normal que los primeros días el bebé tenga hambre cada 2 o 3 horas. A medida que pase el tiempo, es más fácil tener un horario regular. Durante el día no es conveniente espaciar los biberones más de 4 horas, aunque por la noche puede aguantar 6 horas.

**EL PEDIATRA TE RECOMENDARÁ LA CANTIDAD Y FRECUENCIA DE LOS BIBERONES ADECUADAS PARA TU BEBÉ**

## LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA- LOS PRIMEROS ALIMENTOS SÓLIDOS

La alimentación complementaria no debe hacerse antes de los 4 meses ni más tarde de los 6 meses.

Esto no significa que debas dejar la leche que hasta ahora era la base de su alimentación. Tu bebé continuará necesitando un mínimo de **medio litro de leche de continuación** al día.

El primer alimento sólido que se recomienda es el **cereal sin gluten**. Cuando tu bebé esté acostumbrado al cereal sin gluten, puedes comenzar a introducir frutas, hortalizas y verduras.

Las frutas se introducen al 6º mes y las verduras (patata y zanahoria) a partir del 7º mes y a partir del 10º mes, verduras de hoja verde (espinacas y otras similares).

Los alimentos ricos en proteínas como la **carne** (pollo, ternera, etc.) pueden introducirse a partir del 6º mes, y tanto el **pescado** como el **huevo** se retrasarán hasta los 10-11 meses.

A los 7-8 meses pueden utilizarse **cereales con gluten** (Multicereales), no más de 6-8 cucharadas al día.

A partir de los 8 meses puede añadirse un **yogurt natural** tras la papilla de verduras y carne si el bebé lo demanda.

## PAPILLAS

A partir del 4º-6º mes las necesidades energéticas del bebé aumentan, y se introducen las papillas.

Al principio, las primeras papillas que se utilizan son las **harinas de cereales sin gluten**. Suelen contener maíz, soja, arroz y tapioca.

A partir del 7º-8º mes se dan papillas de **cereales con gluten**. El gluten se encuentra en los cereales: trigo, avena, cebada y centeno.

Las papillas se suelen dar en la última toma, porque sacian más y el bebé duerme más.

## OTROS CONSEJOS

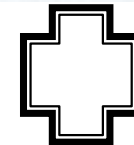
Cuando se da el biberón, se debe mantener en la **inclinación necesaria** para que la tetina esté siempre llena de leche y así **evitar la ingestión de aire**.

Al terminar el biberón poner al niño **erguido** para que eructe.

Introduce los **alimentos nuevos de uno en uno**, con diferencia entre ellos de siete días. De esta forma, si pasara algún tipo de reacción alérgica, sería más fácil detectar el alimento que lo ha causado.

**EVITA SOBRE TODO HASTA EL  
PRIMER AÑO, LA SAL Y EL AZÚCAR.**

# LA LACTANCIA ARTIFICIAL Y LA ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE



**FARMACIA C. ZARZUELO**

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21

Conjunto Plaza Mayor

29631 Benalmádena (Málaga)

Tel: 952 563067