

# Alimentación con fórmula del niño prematuro

Los padres deciden alimentar a sus hijos con biberón por muchas razones. Estos son algunos consejos que pueden ayudarlo a alimentar con fórmula al bebé prematuro.



## ¿Qué tipo de fórmula debo usar?

Asegúrese de usar el tipo de fórmula y la concentración que le haya indicado el proveedor de atención médica del bebé. Las fórmulas para bebés prematuros y las fórmulas de "seguimiento" están hechas especialmente para los bebés prematuros. Algunos bebés salen del hospital con leche de fórmula convencional. Otros bebés necesitan una fórmula especial que tenga más calorías o determinados nutrientes. Estas opciones pueden ser mejores para su bebé que las fórmulas convencionales. La mayoría de los bebés deben tomar fórmula con hierro. Si tiene alguna pregunta, consulte al proveedor de atención médica del bebé. Lávese siempre las manos antes de preparar la fórmula y limpie las superficies donde la preparará.

## Cómo preparar el agua para mezclar la fórmula

Use agua limpia de una fuente segura cuando prepare la fórmula del bebé. Puede usar agua del grifo. Puede consultar al proveedor de atención médica del bebé o al departamento de salud local si el suministro de agua es seguro. Pregunte al proveedor de atención médica de su hijo qué tipo de agua es mejor para el bebé. Es posible que le recomienden lo siguiente:

- Agua de grifo de su casa
- Agua embotellada etiquetada como especial para bebés y esterilizada
- Agua de grifo hervida y enfriada

## Si usa fórmula en polvo, siga estas recomendaciones:

- Siga cuidadosamente las instrucciones de mezclado. Asegúrese de usar la cantidad adecuada de agua y de fórmula en polvo. Usar demasiada o muy poca agua puede producirle estreñimiento, diarrea u otros problemas al bebé. Use la cuchara que viene con la fórmula para medir la cantidad correcta.
- Agregue primero el agua en el biberón, luego la fórmula y agite bien para mezclar. Compruebe la temperatura de la fórmula para asegurarse de que no está demasiado caliente antes de dársela al bebé.

- Use todo el polvo en el lapso de 1 mes después de abrir el paquete o según las indicaciones en el paquete.
- Guarde la fórmula ya mezclada en el refrigerador cuando no la esté usando. No guarde la fórmula preparada por más de 24 horas o según las indicaciones en el paquete.

**Si usa fórmula líquida concentrada, siga estas recomendaciones:**

- Siga cuidadosamente las instrucciones de mezclado. Asegúrese de usar la cantidad adecuada de agua y de fórmula concentrada. Usar demasiada o muy poca agua puede producirle estreñimiento, diarrea u otros problemas al bebé.
- Selle el paquete y guárdelo en el refrigerador una vez abierto. Úselo en un máximo de 48 horas después de haberlo abierto o según las indicaciones en el paquete.

**Si usa fórmula lista para consumir, siga estas recomendaciones:**

- La fórmula lista para consumir no necesita preparación. Está lista para verterla directamente en el biberón del bebé.
- Selle el paquete y guárdelo en el refrigerador una vez abierto. Úselo en un máximo de 48 horas después de haberlo abierto o según las indicaciones en el paquete.

Si no refrigera la fórmula preparada de inmediato, úsela en un lapso de 2 horas desde que la preparó y en menos de 1 hora desde que empieza a darle de comer. Si el bebé no termina de tomar el biberón en el transcurso de 1 hora, tire la fórmula que queda. No use la fórmula que queda de un biberón que el bebé no tomó por completo.

No es necesario calentar la fórmula para bebé, pero algunos cuidadores optan por calentar el biberón. Nunca use el microondas para calentar el biberón con fórmula. El líquido podría calentarse de forma desigual y quemarle la boca y la garganta al bebé. Para calentar el biberón, colócalo bajo el grifo de agua corriente tibia (no caliente) o en una taza con agua tibia (no caliente). Coloque un par de gotas de fórmula en el dorso de su mano para verificar que no esté demasiado caliente. Debería estar tibia.

## **¿Cómo puedo saber cuándo mi bebé necesita alimentarse?**

Busque y aprende las señales de alimentación de su hijo. Las señales de alimentación son signos de que el bebé tiene hambre. Aprenda a reconocer las señales del bebé. Las señales de alimentación pueden incluir las siguientes:

- Buscar la mama. Es cuando el bebé gira la cabeza hacia cualquier cosa que le toque la mejilla o la boca.
- Movimientos o sonidos de succión.
- Llevarse la mano a la boca.
- Llanto. Esta es una señal de alimentación tardía. Intente alimentar al bebé antes de que empiece a llorar.

Infórmele al proveedor de atención médica del bebé si el pequeño come menos de la cantidad recomendada o si no está subiendo de peso según lo programado.

# Cuidado de los biberones y de otros equipos

Los biberones y todos los elementos de la alimentación del bebé, como tetinas, tapas, anillos, válvulas, cepillos y lavabos, deben limpiarse después de cada vez que se alimenta al bebé. Siga estas recomendaciones para limpiar los artículos de alimentación del bebé:

## Cómo limpiar los artículos en el lavavajillas (si es apto para lavavajillas)

- Quite todas las piezas del biberón y todos los artículos de alimentación y páselos bajo el agua corriente antes de meterlos en el lavavajillas.
- Si es posible, use un ajuste de agua caliente y un ajuste de secado caliente (o desinfección).
- Lávese las manos con agua y jabón antes de quitar los artículos del lavavajillas.
- Si los artículos no están completamente secos, déjelos secar al aire colocándolos en una toalla de cocina limpia o en una toalla de papel. No seque los artículos con la toalla de cocina. Esto puede transferir gérmenes a los artículos.
- Una vez que los artículos estén secos por completo, vuelva a armarlos y guárdelos en un lugar limpio.

## Cómo limpiar los artículos a mano

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Quite todas las piezas del biberón y enjuague todos los artículos de alimentación bajo el agua corriente. No deje los artículos en el lavabo.
- Lave todos los artículos en un recipiente limpio que use solo para los artículos de alimentación del bebé. Llene el recipiente con agua caliente y agregue jabón. Refriegue todos los artículos con un cepillo limpio que use solo para los artículos de alimentación del bebé. Pase agua a través de los agujeros de la tetina.
- Enjuague de nuevo todos los artículos bajo el agua corriente.
- Seque todos los artículos al aire colocándolos en una toalla de cocina limpia o en una toalla de papel. No seque los artículos con la toalla de cocina. Esto puede transferir gérmenes a los artículos.
- Lave el recipiente y el cepillo después de cada uso. Puede lavarlos en el lavavajillas (si son aptos para ello) o a mano con agua tibia y jabón. Déjelos secar al aire después de cada uso.
- Una vez que los artículos estén secos por completo, vuelva a armarlos y guárdelos en un lugar limpio.

Nota: No es necesario lavar la cuchara de la fórmula en polvo, a menos que se moje o se ensucie, por ejemplo, si se cae al suelo. Si es necesario lavarla, hágalo como limpiaría los biberones del bebé. Deje secar la cuchara por completo antes de colocarla en el recipiente.

El proveedor de atención médica del bebé puede recomendar que desinfecte los artículos de alimentación del pequeño. Siga las pautas de fabricación de cada artículo para desinfectarlos.

## Hágale las siguientes preguntas al proveedor de atención médica:

- 
- ¿Con qué fórmula debo alimentar a mi bebé? \_\_\_\_\_
  - ¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé? \_\_\_\_\_
  - ¿Qué cantidad de alimento debo darle a mi bebé?
    - En cada toma \_\_\_\_\_
    - Total diario \_\_\_\_\_
  - ¿Cuánto peso debería aumentar mi bebé por semana? \_\_\_\_\_
  - ¿Cómo debo limpiar los artículos de alimentación de mi bebé? \_\_\_\_\_