



***¡Feliz lactancia!***

Para cualquier duda adicional sobre la lactancia artificial consulte a su Centro de Atención Primaria.

## **LACTANCIA ARTIFICIAL**

### **Información para padres**

La leche artificial (FÓRMULA ADAPTADA) es un producto que deriva de la leche de vaca. La industria la procesa para que pueda cubrir de forma adecuada las necesidades nutricionales del bebé en cada etapa de su desarrollo.

- **Fórmula de INICIO o de Tipo 1:** primeros 6 meses de vida.
- **Fórmula de CONTINUACIÓN o de Tipo 2:** desde los 6 meses hasta los 12-18 meses de vida.

**¡Atención!** La “leche de vaca” que consumimos **NO ES ADECUADA** para la alimentación infantil antes de los 12 meses de vida.

Los preparados comerciales **en polvo** no son totalmente estériles. La contaminación puede ocurrir en el proceso de fabricación o durante la preparación de los biberones (algunas de estas bacterias pueden sobrevivir hasta un año en el polvo, y se multiplican cuando se reconstituyen con el agua). Por ello **es importante realizar una correcta preparación y manipulación de la leche en polvo** para reducir riesgos para la salud del bebé.

Las formulaciones **líquidas** sí son estériles.



## I. Limpieza de utensilios.

1. **Lavado de manos con agua y jabón.** MUY IMPORTANTE.
2. **Higiene de los utensilios:** En nuestro medio, podemos realizar el lavado de biberones y tetinas de dos maneras:
  - a. Lavavajillas (programa de Tª alta)
  - b. Lavar los biberones y tetinas en agua jabonosa caliente, con cepillos exclusivos para su limpieza, y enjuagarlos con agua limpia. Los colocamos a secar al aire sobre un paño limpio.



**¿Es necesario esterilizar todos los biberones?** Si las medidas de higiene y la preparación son adecuadas, no es preciso realizar esterilización de cada utensilio tras su uso. Si se desea realizarla (ej, una vez / semana), existen diferentes métodos:

- a. **Comercial:** seguir las instrucciones del fabricante.
- b. **Ebullición:** todo el material debe quedar bien sumergido en agua en un recipiente grande con tapadera. Hervir 10 min. Apagar. Mantener tapado hasta el uso, o almacenar en un lugar limpio.



## IV. ¿ Puedo llevar las tomas a un viaje?

**Recomendamos el uso de formulación líquida estéril para estos casos.** Si optamos por prepararlas (polvo y agua), procederemos según la duración del viaje:

**VIAJE CORTO** (2 horas): nos aseguraremos de que el biberón se **conserva frío durante el viaje.**

- Enfría los biberones en el frigorífico tras su preparación.
- Mete los biberones desde el frigorífico a una nevera portátil o bolsa refrigeradora portátil con paquetes de hielo o acumuladores de frío.
- Cuando llegues al destino, mételos en el frigorífico (máx 5°C)



**VIAJE LARGO** (más de 2h): se preparará una por una cada toma antes de ser consumida, como de costumbre. Se puede utilizar el agua embotellada a temperatura ambiente siempre que el consumo sea inmediato y si el bebé mayor de 2 meses sano.

También podemos llevar agua caliente en un termo y el polvo aparte, y reconstituir en el momento del consumo, pero no guardaremos el producto reconstituido en el termo.

Día de vida	Volumen (ml/ 3horas)
Alta de maternidad	30 (30ml agua + 1 cacito)
4º día	40 (30 ml agua + 1 cacito)
5º día	50 (60 ml agua + 2 cacitos, desechar lo que sobre hasta 50ml)
6º día	60 (60ml agua + 2 cacitos)
7-10º día	90 (90 ml agua + 3 cacitos)
10º en adelante	90 (seguir recomendaciones Peditra)

La **temperatura** de la toma es la que el bebé prefiera. Se toleran mejor las tomas a Tª ambiente o apenas tibias.

### III. ¿Puedo dejar preparadas varias tomas?

**Lo ideal:** Preparación y administración de cada toma, una a una.

**Si se necesita preparar tomas por adelantado (para 1 día):**

- Prepararemos los biberones **por separado** tal y como se ha indicado.
- **Los enfriaremos rápidamente en frigorífico** a una temperatura máxima 5°C.
- Extraeremos el biberón **justo antes** de utilizarlo.
- **Para calentarlo:** sumerge el biberón en un recipiente con agua caliente durante 15 minutos, sin que el nivel del agua llegue al borde de la tapadera.
- **Comprobar la temperatura** antes de administrar.

Es importante tener en cuenta:

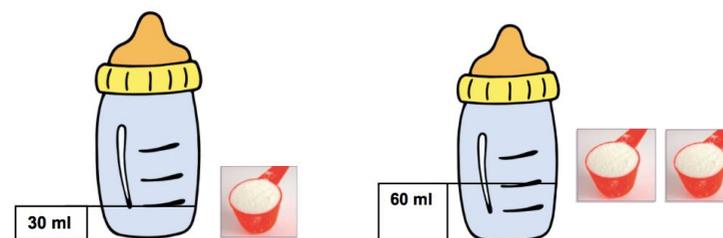
- Se desechará el sobrante si no se consume **en 2 horas**.
- **Una vez calentadas las tomas ya no se volverán a refrigerar.**
- **¿Cuánto tiempo aguantan las tomas preparadas y refrigeradas en nevera? Máximo 24 horas.** Tras ese periodo se deben desechar.

## II. Preparación de la toma

1. **Lavado de manos con agua y jabón.** Secado de manos con un paño limpio y desechable (ej. Papel de cocina...)
  2. **Sacar el recipiente limpio justo antes del uso.**
  3. **¿Qué agua uso? ¿Hay que hervirla?**
    - *Embotellada* (de baja mineralización: <25mg/L de sodio): pasados los 2 meses de vida, no precisa ser hervida, pues no contiene bacterias ni parásitos. Una vez abierta la botella, la conservaremos 24h en nevera a <5°C.
    - *Potable del grifo:* precisa ebullición durante 1 minuto (desde que empieza a hervir) para eliminar posibles quistes de parásitos. El agua de Alicante contiene sodio en exceso y poco calcio en su composición, por lo que esta opción es menos recomendable.
- Agua de ósmosis: no es recomendable (pobre en flúor y calcio).  
Si preparamos el biberón con agua embotellada a temperatura ambiente, el consumo debe ser inmediato (máximo en 6h); si lo preparamos con agua caliente, consumo antes de 2h.

**¡Atención!** No calentar agua en microondas, ya que no calientan de manera uniforme y pueden quemar al bebé.

4. **Preparación de toma:** Primero se añade el agua deseada al biberón y luego el polvo en forma de cacitos rasos. Se tapa y se agita suavemente. Es muy importante guardar las proporciones según el fabricante. En nuestro medio: 30 ml de agua → 1 cacito raso. Usar más o menos polvo puede hacer enfermar al bebé. **La mezcla del agua con el polvo debe ser lo más próxima posible al momento del consumo.**



5. **Enfriar:** bajo el grifo o colocando la base del bibe en un recipiente con agua fría o hielo, hasta alcanzar temperatura ambiente.
6. **Comprobar SIEMPRE temperatura de la leche:** en la cara interna de la muñeca o dorso de la mano antes de administrarla al bebé para evitar quemaduras.
7. **Comprueba que sale la cantidad adecuada:** debes aflojar la rosca si sale poca cantidad y apretarla si sale demasiada.
8. **Desechamos el resto de la toma:** en un plazo de 2 horas.



### Precauciones especiales:

Casos con mayor riesgo de desarrollar infección grave por las bacterias que pueden contaminar el polvo de la leche:

- Primeros 2 meses de vida en general.
- Prematuros, hasta las 4-6 semanas de vida
- Enfermedades del sistema inmune: inmunodeficiencias, infección por VIH...

En estos casos se recomienda:

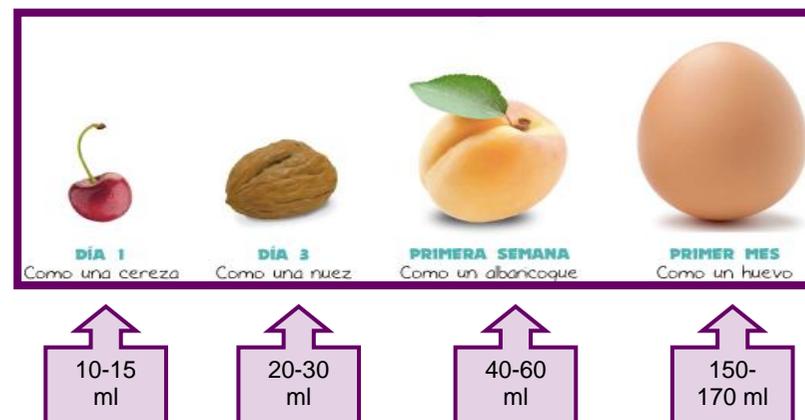
- Esterilización periódica de los biberones.
- Hervir el agua (mineral o grifo) durante 1 minuto, verterla en el biberón con la medida deseada y echar el polvo inmediatamente (sin dejar pasar más de 30 minutos desde que retiramos del fuego). Con ello se consigue eliminar las posibles bacterias contaminantes del polvo lácteo. Enfriaremos y comprobaremos Tª antes de administrar.

### ¿Qué cantidad es la adecuada para la edad del bebé?

*No todo llanto en el bebé es hambre, al igual que no todo deseo de succión significa que “se queda con hambre”.*

El volumen de líquido que cabe en el estómago del recién nacido varía a lo largo de los días. Al nacer, este espacio es muy pequeño (1-2 centímetros) y contiene secreciones fetales (“flemas”); además, el bebé se puede encontrar nauseoso y apenas necesitan alimento el primer día de vida (tienen una pequeña “reserva”)

Por ello, **el volumen de la toma es progresivo**, pues pretende ser respetuoso con la capacidad del estómago, a la vez que cubre las necesidades nutricionales.



En el momento del alta, conoceréis el volumen que toma (ej, 30ml cada 3 horas) y de forma orientativa para los siguientes días:

- Subiremos unos 10ml por toma y hasta llegar a los 60ml/3h entre los 7-10 días de vida, momento de la 1ª visita en su centro de Atención primaria.
- Si la visita al centro de AP se demorase, continuaremos con 90 ml.