

ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO HASTA LOS 4-6 MESES



LACTANCIA ARTIFICIAL



Las **fórmulas artificiales infantiles**, en su gran mayoría a base de leche de vaca modificada, **garantizan una nutrición adecuada del lactante**, aunque **siempre inferior a la leche materna**. Durante **los primeros 6 meses de vida las fórmulas idóneas son las de inicio o tipo 1**.

PREPARACIÓN DEL BIBERÓN:

Es **muy importante** seguir estas indicaciones, ya que, de lo contrario, pueden prepararse con concentraciones incorrectas o favorecer infecciones.

1º Lavarse las manos con agua y jabón.

2º Utilizar agua potable de la red pública calentada hasta el primer hervor (aproximadamente un minuto) **o mineral** (sin gas, de mineralización débil o específica para biberones) **suficientemente caliente para disolver la leche en polvo**.

3º Primero, poner el volumen de agua, y después, añadir los cacitos de leche en polvo correspondientes, enrasándolos sin apretar con un cuchillo o similar. **La proporción siempre será la indicada por el fabricante en el envase, habitualmente una medida rasa de leche en polvo del dosificador que viene con cada bote de fórmula, por cada 30 mililitros (= centímetros cúbicos) de agua**. Es mejor, para evitar errores, preparar **medidas enteras**: por ejemplo, si el niño toma 75 ml por biberón, preparar 90 ml con 3 cacitos y que el niño tome la cantidad correspondiente, más que preparar 75 ml con 2 cacitos y medio. No confundir las marcas de mililitros con las de onzas que vienen impresas en algunos biberones, utilizadas en otros países.

4º Una vez se ha añadido el polvo al agua tibia, agitar enérgicamente.

5º Comprobar siempre la temperatura de la leche antes de su administración, dejando caer unas gotas sobre el dorso de nuestra mano o antebrazo. Al administrar el biberón, sostenerlo de manera que entre el menor aire posible. La tetina debe tener el orificio adecuado, ni insuficiente ni excesivo, que permita la salida fluida de la leche, pero no a chorro.



LIMPIEZA DEL BIBERÓN Y OTROS CONSEJOS:

Limpiar con **agua jabonosa y escobilla** el biberón y la tetina, para posteriormente **esterilizarlos**, hirviéndolos durante 5-10 minutos o utilizando otros métodos de esterilización, por lo menos durante **los primeros meses de vida** (a partir de entonces servirá el lavavajillas o el fregado manual).

No debe aprovecharse los restos de otros biberones.

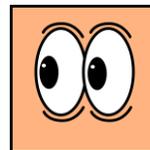
La leche, una vez reconstituida, si no se utiliza en el momento, **puede guardarse en la nevera (nunca a temperatura ambiente o en termos o calentadores) y ser utilizada en las siguientes 24 horas**, tras recalentamiento lento al baño María o en microondas a potencia leve-moderada. Por tanto, en caso de necesidad, se puede elaborar todos los biberones para un día de una sola vez, aunque es preferible prepararlos justo antes de cada toma por los menores riesgos de contaminación.



CANTIDADES DIARIAS ORIENTATIVAS, PERO NO OBLIGATORIAS, para lactante sano a término:

- Al final de la primera-segunda semana: 7-8 tomas de 60-90 ml.
- Al final del primer mes: 7-8 tomas de 90-120 ml.
- Segundo mes: 6-7 tomas de 120-150 ml.
- Tercer y cuarto mes: 5-6 tomas de 120 a 180 ml.
- A partir del quinto-sexto mes: 4-5 tomas de 150 a 240 ml, ajustándose en función del inicio de la alimentación complementaria.

¡A SABER!



Es importante tener en cuenta las **señales de hambre y saciedad del niño**. Cada lactante **tiene un ritmo diferente de horario de tomas y cantidad de las mismas**.

Las tablas de crecimiento sirven de referencia pero siempre se debe tener en cuenta las **circunstancias individuales**. En niños sanos nacidos a término, el **aumento de peso semanal aproximado, aunque muy variable**, suele ser, entre **150 a 250 gramos durante el primer y segundo mes**, y entre **100 a 200 g durante el tercer y cuarto mes**. Después el aumento semanal de peso irá siendo menor.



Se recomienda a todos los lactantes la suplementación diaria con vitamina D hasta por lo menos el año de vida.

Puede ofrecerse **agua** entre las tomas de leche, especialmente en los meses calurosos. No es raro que el lactante la rechace. La aceptará cuando empiece a tomar otros alimentos.