

# Alimentando A Su Bebé Con Leche Materna O Biberón



Department of Health and Human Services  
Food and Drug Administration  
5600 Fishers Lane (HFI-40)  
Rockville, MD 20857

December 2001  
(FDA) 01-2321S

**FDA** U.S. Food and Drug Administration

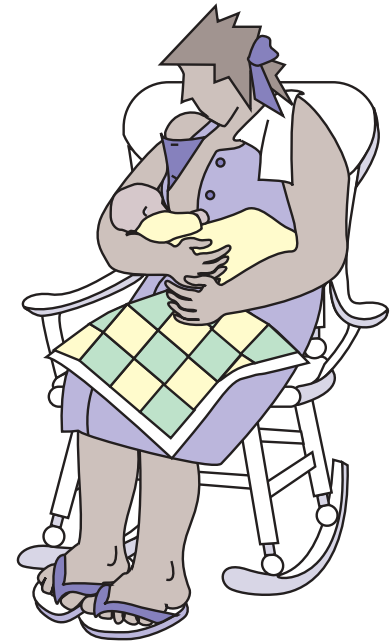
La Administración de Drogas y Alimentos o FDA, es parte del Gobierno de los Estados Unidos. La misión de la FDA es la de asegurarse que las fórmulas infantiles, cuando los bebés no son alimentados con la leche materna, están provistas de importantes nutrientes como proteínas, grasa y vitaminas.

## **Si es Posible, Alimente a su Bebé Con Leche Materna**

Ambas, la leche materna y el biberón ayudarán al bebé a crecer mejor.

La leche materna es el **mejor** alimento para su bebé.

Sin embargo, con cualquiera de las dos, la hora de amamantar significa para la madre algo más grande que simplemente alimentar a su bebé; es también un momento más para mirarlo y darle toda su ternura.

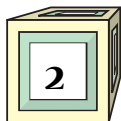


## La Leche Materna es Lo Mejor Para su Bebé

La leche materna provee azúcar, grasas y proteínas precisamente buenas para su bebé.

La leche materna puede ayudar a que el bebé se mantenga saludable.

La acción de mamar del pecho de la madre es buena para la quijada del bebé y ayuda a que sus futuros dientes crezcan sanos y derechos.



## Amamantar a su Bebé es lo Mejor Para Usted

Cuando amamanta a su bebé, usted no tiene que esterilizar las botellas. Tampoco tiene que comprar, medir ni mezclar los ingredientes para la preparación del biberón.

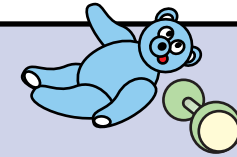
Amamantar a su bebé, permite que la madre descanse unos minutos mientras que él es alimentado.

La lactancia nocturna es fácil. No necesita buscar un biberón para calentarlo. Usted puede amamantar a su bebé sin necesidad de levantarse.

La lactancia natural ayuda a la madre en su recuperación después del nacimiento y parece ayudar a mejorar su salud en el futuro.



## Siga Estos Consejos Para Amamantar a su Bebé Con Buenos Resultados



- Si es posible, alimente a su bebé una hora después de nacido.
- Coloque su pezón lo más adentro que sea posible en la boca del bebé. Esto la hará sentirse más cómoda.
- Alimente a su bebé con regularidad y frecuencia por lo menos cada dos horas, o aproximadamente 8 veces durante un período de 24 horas.
- Su bebé debe mojar no menos de 8 pañales diarios.
- Evite darle a su bebé agua con azúcar o alimento recetado, a menos que su médico o enfermera lo aprueben. Su bebé usualmente no necesita ninguno de los dos.
- Seque sus pezones al aire para prevenir grietas y dolores.
- Mantenga una dieta **saludable**. Descanse lo más que le sea posible. Beba bastantes líquidos, incluyendo agua.
- Pida ayuda para el cuidado de los otros niños, las labores domésticas y la cocina. Su tarea más importante es la de cuidar de su nuevo bebé y de usted misma.
- Sea paciente. Tomará algún tiempo para que su bebé y usted se acostumbren a la lactancia natural.



**¡Advertencia: Las mujeres con VIH positivo no deben amamantar a sus bebés. Su leche podría pasarle la infección a ellos!**



## Si Usted Escoge la Fórmula Infantil

La FDA exige que la fórmula infantil que usted compra en el mercado debe ser segura y contener todos los ingredientes que su bebé necesita.

Los bebés pueden beber fórmula hecha de leche de vaca y semilla de soya. Consulte con su médico acerca de esto.

Las fórmulas infantiles vienen en tres formas: en polvo, líquido concentrado y las ya listas para beber. La de polvo es la menos costosa. La fórmula lista para beber cuesta un poco más.



más baratas

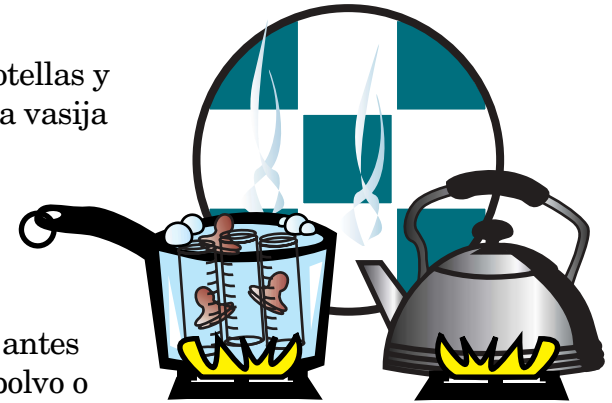


más costosas




## Prepare la Fórmula Con Mucho Cuidado

- Esterilice los botellas y chupetes en una vasija con agua hirviendo, durante cinco minutos.
- Hierva el agua antes de añadirla al polvo o al líquido concentrado de la fórmula. Mantenga el agua hirviendo hasta que el agua forme burbujas durante uno o dos minutos y luego déjela reposar.



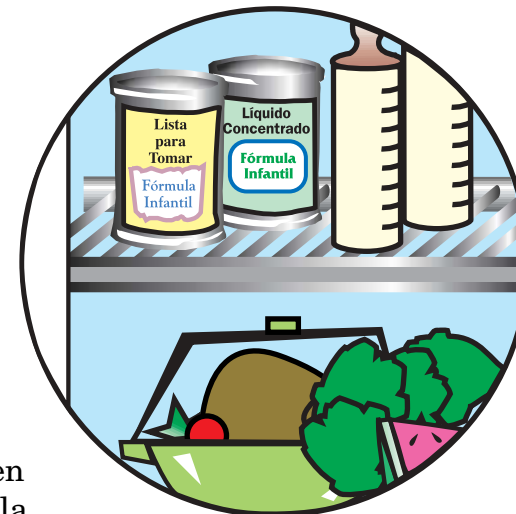
- Mezcle el polvo o el líquido concentrado con la cantidad exacta de agua indicada en las instrucciones de la etiqueta. Muy poca agua puede trastornar el estómago del bebé o lastimar sus riñones. Demasiada agua disminuye la calidad del alimento para el bebé.




 **¡Advertencia: Use únicamente fórmulas infantiles aprobadas. Las fórmulas caseras, pueden no tener todos los ingredientes que su bebé necesita para su buena salud!**

## Guarde la Fórmula en Lugar Seguro

- Guarde la fórmula preparada en la refrigeradora hasta cuando llegue el momento de usarla nuevamente.
- Mantenga una lata de fórmula o de líquido concentrado en la refrigeradora. Usela antes de 48 horas después de abrirla.



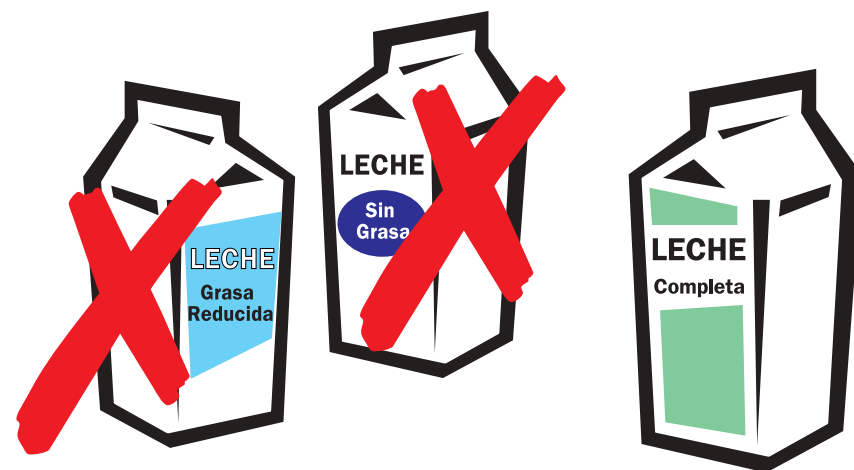
Caliente el biberón con la fórmula, poniéndolo en la estufa en un recipiente con agua.


 **¡Advertencia: No caliente los biberones en un horno microondas! Los hornos microondas crean áreas calientes que pueden quemar la boca de su bebé.**

## ¿Cuándo Puede Usted Cambiar a Leche Completa?

Usted puede dejar de usar la fórmula y comenzar a alimentar a su bebé con leche completa cuando él cumpla su primer año de vida. Evite el uso de leches descremadas o reducidas en grasa. Estas leches carecen de suficientes calorías y grasa necesarias para un bebé que empieza a desarrollarse.

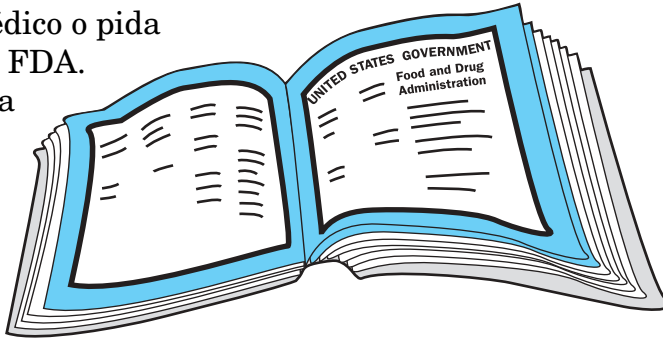
O, si lo desea y puede, alimente a su pequeño con leche materna durante el tiempo que quiera.



 **¡Advertencia: No alimente a su niño de un año con leche cuya grasa ha sido reducida en parte o completamente!**

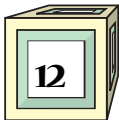
## ¿Tiene Usted Algunas Preguntas Con Respecto a la Alimentación del Bebé Con Leche Materna o Biberón con Fórmula?

Hable con su médico o pida información a la FDA. Busque la oficina más cercana a usted en las páginas azules del gobierno en su directorio telefónico.



Póngase en contacto con la FDA por medio de su línea gratis:  
1-888-SAFE-FOOD  
(1-888-723-3366) o por el Internet: [www.fda.gov](http://www.fda.gov).

También puede llamar a La Leche, un grupo que ayuda a las nuevas madres a aprender nutrición, cómo amamantar a su bebé y el cuidado de los niños. Llame al número 1-800 LALECHE (1-800-525-3243) o escriba a: 1400 N. Meacham Rd., Schaumburg, IL 60168-4079.



(Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren,  
FDA Office of Public Affairs)