

Alimentar a su bebé con biberón

Bottle Feeding Your Baby

You can feed your baby breast milk or infant formula from a bottle. While breast milk is the ideal food for babies, bottle feeding with formula will meet your baby's food needs. Your doctor will help decide which formula is right for your baby. Never give cow, goat, or plant-based milk to a baby during the first year.

Types of Formula

Always wash your hands with soap and water before making formula. Formula comes in three forms:

- **Ready to feed formula** needs no mixing.
 - Pour the formula into a clean bottle.
 - Use ready to feed formula if you are unsure about the quality of your water.
 - Once opened, use the formula within 48 hours (2 days).
 - This type of formula costs the most.
- **Liquid concentrate formula** needs to be mixed with equal parts water. Do not use water from a well.
 - Once mixed, use this formula within 48 hours (2 days).
 - This formula costs less than ready to feed.
- **Powdered formula** needs to be mixed with water. Do not use water from a well.
 - After it is mixed, use this formula within 24 hours (1 day).
 - This type of formula costs the least.

Puede alimentar a su bebé con leche materna o fórmulas para lactantes con biberón. Aunque la leche materna es el alimento ideal para los bebés, el biberón con leche de fórmula cubrirá las necesidades alimentarias de su bebé. Su médico la ayudará a decidir qué fórmula es la adecuada para su bebé. Nunca le dé leche de vaca, de cabra ni de origen vegetal a un bebé durante el primer año de vida.

Tipos de fórmula

Lávese siempre las manos con agua y jabón antes de preparar la fórmula. La fórmula se encuentra en tres formas:

- **La fórmula lista para tomar** no necesita mezclarse.
 - Vierta la fórmula en un biberón limpio.
 - Use fórmula lista para tomar si no está segura de la calidad del agua.
 - Una vez abierta, úsela dentro de 48 horas (2 días).
 - Este tipo de fórmula es la más cara.
- **La fórmula concentrada líquida** se tiene que mezclar con partes iguales de agua. No utilice agua de pozo.
 - Una vez mezclada, use la fórmula dentro de 48 horas (2 días).
 - Esta fórmula es más barata que la fórmula lista para tomar.
- **La fórmula en polvo** se tiene que mezclar con agua. No utilice agua de pozo.
 - Una vez mezclada, use la fórmula dentro de 24 horas (1 día).
 - Este tipo de fórmula es la más barata.

Water from your faucet is often clean enough to use unless it is supplied by a well or your house has old plumbing. Old plumbing may contain lead. Lead poisoning can cause brain damage in your baby. If you have old plumbing, have the water tested every year. You may need to use bottled water for your baby.

Feeding Your Baby

Ask your baby's doctor how many ounces and how often to feed your baby.

Your baby may not be hungry every time they cry. Watch your baby for feeding cues such as moving their hands to their mouth, movement of legs or arms, and making noises. Do not delay feeding when your baby has signs of being hungry even if you feel you have just fed your baby. Feed your baby and stop as needed for breaks. Let them eat until they show signs that they are full. Burp your baby 2 or 3 times during the feeding to get rid of any swallowed air.

Each baby's eating habits are different. As a general guide:

- During the first few days, most babies eat about 1 to 2 ounces at each feeding every 2 to 4 hours.
- By 2 weeks, most babies are eating 3 to 4 ounces at each feeding every 3 to 4 hours. In time, your baby will develop a pattern.
- Your baby may eat different amounts at times.

Preparing the Formula

- Wash your hands before touching the bottle or nipple.
- If you are using **liquid concentrate formula**, mix the formula with equal parts water.

Por lo general, el agua de la llave es lo suficientemente limpia a menos que sea agua de pozo o que su casa tenga cañerías viejas. Las cañerías viejas pueden contener plomo y la intoxicación por plomo puede causarle daño cerebral a su bebé. Si tiene tuberías viejas, haga analizar el agua todos los años. Es posible que tenga que usar agua embotellada para su bebé.

Alimentación de su bebé

Pregúntele a su médico cuántas onzas y con qué frecuencia debe alimentar a su bebé.

Es posible que su bebé no tenga hambre cada vez que llora. Observe si muestra señales de querer alimentarse como llevarse las manos a la boca, hacer movimientos con las piernas y brazos y hacer ruidos. No retrase la alimentación cuando dé muestras de tener hambre, incluso si recién lo ha alimentado.

Aliméntelo y pare cuando sea necesario para descansar. Déjelo comer hasta que dé señales de estar saciado. Hágalo eructar 2 o 3 veces durante la toma para eliminar el aire tragado.

Los hábitos alimenticios de cada bebé son diferentes. Como guía general:

- Durante los primeros días, la mayoría de los bebés ingieren de 1 a 2 onzas en cada toma, cada 2 a 4 horas.
- A las 2 semanas, la mayoría de los bebés ingieren de 3 a 4 onzas en cada toma, cada 3 a 4 horas. Con el tiempo, su hijo desarrollará un patrón.
- En ocasiones, su bebé puede ingerir diferentes cantidades.

Cómo preparar la fórmula

- Lávese las manos antes de tocar el biberón o la tetina.
- Si usa **fórmula concentrada líquida**, mézclela con partes iguales de agua.

- If you are using **powdered formula**, mix 2 ounces (60 mL) of water for each full scoop of formula. Stir the formula well until the spoon is clean. If you add too much or too little water to the formula, your baby may not get enough food. Do not add cereal, honey, corn syrup, or other ingredients to your baby's formula.
- Throw out unused mixed formula left in your baby's bottle. Start with a fresh bottle of formula at each feeding. Germs called bacteria can grow between feedings and make your baby sick.
- Si utiliza **fórmula en polvo**, mezcle 2 onzas (60 ml) de agua por cada cucharada de leche. Remueva bien la leche de fórmula hasta que la cuchara quede limpia. Si agrega demasiada o muy poca agua a la fórmula, es posible que su bebé no reciba alimento suficiente. No agregue cereal, miel, jarabe de maíz u otros ingredientes a la fórmula de su bebé.
- Deseche la leche de fórmula que no haya utilizado y que quede en el biberón. Empiece con un biberón nuevo de fórmula en cada toma. Los gérmenes llamados "bacterias" pueden crecer entre las tomas y enfermar a su bebé.

Bottle Nipples

Use a nipple for your baby's age. Make sure the nipple hole is small enough, so the formula drips out slowly.

Warming Bottles

Formula should be at room temperature. To warm formula, place the bottle in a pan or bowl of heated water. Mix the formula in the bottle and test the temperature by dropping a few drops of formula on the inside of your wrist.

Never warm bottles in the microwave or on the stove, as it destroys vitamins and does not heat the formula evenly. The bottle could explode or cause serious burns to your baby.

Talk to your baby's doctor if you have any questions.

Tetinas

Use a tetina adecuada para la edad de su bebé. Asegúrese de que el orificio de la tetina sea lo suficientemente pequeño para que la fórmula gotee poco a poco.

Calentar los biberones

La fórmula debe estar a temperatura ambiente. Para calentarla, ponga el biberón en una cacerola o recipiente con agua caliente. Agite el biberón que contiene la leche y pruebe su temperatura poniendo unas pocas gotas de leche en el área interior de su muñeca.

Nunca caliente biberones en el microondas ni en la cocina porque destruyen las vitaminas y no los calientan en forma pareja. Además, el biberón podría explotar y provocarle quemaduras graves a su bebé.

Hable con el médico de su bebé si tiene alguna pregunta.