

La alimentación con leche de fórmula

Decidir cómo alimentar a su bebé no siempre es fácil. La lactancia materna es lo mejor para el crecimiento y desarrollo de su hijo. Pero a veces, por razones médicas o personales, la fórmula infantil comercial se utiliza en lugar de la leche materna o como suplemento de la misma.

Tome una decisión informada

Asegúrese de tener toda la información necesaria para hacer una elección informada. Hable con su profesional de la salud, enfermera de salud pública o llame a HealthLink BC al 8-1-1. Pueden hablar con usted sobre los beneficios, riesgos y costos asociados con cada opción. Y si decide usar fórmula, pueden ayudarlo a elegir el tipo que sea mejor para su bebé.



¿SABÍA USTED?

La Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud de Canadá (Health Canada), la Asociación de Nutricionistas de Canadá (Dietitians of Canada), la Sociedad Pediátrica Canadiense (the Canadian Paediatric Society) y el Ministerio de Salud de la Colombia Británica (B.C. Ministry of Health) recomiendan que los bebés se alimenten solo con leche materna durante los primeros 6 meses. Después de que su bebé empiece a comer alimentos sólidos caseros, la leche materna sigue siendo una fuente importante de nutrición. Si es posible, continúe amamantando hasta que su hijo tenga dos años o más.

Si utiliza leche de fórmula

Amamante también, si puede.

Dele a su bebé leche materna siempre que sea posible. Si alimenta a su bebé con fórmula, intente darle *también* de su propia leche (vea [Biberón suplementario](#)).

Si no está amamantando actualmente pero espera amamantar a su bebé en el futuro, hable con su profesional de la salud sobre cómo mantener su producción de leche. O busque una asesora de lactancia a través de la Asociación de Consultoras de Lactancia de la Colombia Británica (British Columbia Lactation Consultants Association - bclca.ca)

Cómo usar la fórmula de forma segura

Hable con su profesional de la salud, enfermera de salud pública o llame a HealthLink BC al 8-1-1 para aprender a preparar y almacenar la fórmula de forma segura.

El Ministerio de Salud de Canadá (Health Canada) inspecciona todas las fórmulas infantiles comerciales en cuanto a su seguridad y valor nutricional. Pero es posible que la fórmula entre en contacto con bacterias o que le falte algún ingrediente. Para saber si se han retirado productos del mercado e inscribirse en las alertas de seguridad, visite la página web de Riesgos sanitarios y seguridad del Gobierno de Canadá en healthycanadians.gc.ca.



ADVERTENCIA

Si utiliza una fórmula infantil, elija solo variedades de leche de vaca comerciales (o fórmula de soja comercial, si su hijo no puede consumir leche de vaca). Otras bebidas no proporcionan la nutrición que su bebé necesita.

Nunca use esto en lugar de la fórmula infantil:

- ✗ leche evaporada o condensada
- ✗ leche de vaca o de cabra (después de 9 a 12 meses solamente)
- ✗ "leches" de nueces, como las de almendras, anacardo y coco
- ✗ otras "leches", como las de arroz, patata, soja y cáñamo



ATENCIÓN

Usar una máquina casera para preparar la fórmula infantil puede ser peligroso. La máquina puede no calentar el agua lo suficiente como para matar cualquier bacteria que la fórmula pueda contener, y puede no dispensar la cantidad adecuada de polvo.



IDEA CLAVE

Aunque la leche materna es la mejor, a veces la fórmula es necesaria. Si necesita usar la fórmula pero se siente incómoda o culpable por hacerlo, hable con su profesional de la salud. Y recuerde que no importa cómo alimente a su bebé, puede utilizar los momentos de alimentación para construir un vínculo estrecho y amoroso con su hijo.

En las zonas donde el nivel de manganeso en el agua potable es demasiado alto, utilice otra fuente de agua para preparar la fórmula infantil. No beba ni use agua descolorida para preparar comida o fórmula infantil hasta que se confirme la seguridad del agua.



¿SABÍA USTED?

Si le preocupa el agua potable que consume, póngase en contacto con las autoridades sanitarias. Visite gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts.

