

PROTOCOLO DE CRIANZA EN LACTANTES ALIMENTADOS CON FÓRMULA ARTIFICIAL.

Querida madre:

Vamos a intentar que la crianza de tu hijo con fórmula artificial sea lo más satisfactoria y segura posible. Para ello, vamos a darte una serie de instrucciones sobre la forma de preparar y administrar estas fórmulas, y de recomendaciones sobre la forma de criar a tu hijo sus primeros meses de vida.

- Utilizaremos una fórmula artificial de inicio (1) durante sus primeros 6 meses de vida; no necesitará otro tipo de alimento hasta los 6 meses.
- Puedes darle la fórmula en biberón, aunque también hay otras opciones: vaso, cucharilla, etc. Si eliges el biberón, comprueba que la tetina deja caer la leche por goteo y no a chorro (no conviene que tome demasiado rápido, porque tomará más cantidad antes de conseguir saciarse).
- La cantidad de fórmula que ha de tomar (en teoría) te la irá diciendo la enfermera o pediatra en los controles de salud, dependiendo de la edad y del peso del niño. Pero estos cálculos son aproximados, y tendemos a redondear al alza: si ves que el niño no se acaba el biberón, respetaremos su apetito (probablemente en ese momento no necesitará más), no conviene forzarlo, y habrá que desechar lo que sobre. Por el lado contrario, si el niño es hambrón, intenta no darle más cantidad de lo pautado: ten en cuenta que con el biberón al niño le resulta más difícil regular el apetito en función de la sensación de saciedad, y es más fácil sobrealimentarlo y generar obesidad a largo plazo. No le ofrezcas la cantidad que marca en el bote, ya que suele pecar de excesiva.
- Puedes ofrecerle las tomas aproximadamente cada 2 a 4 horas, en función del apetito del niño (conforme vaya creciendo irá haciendo las tomas de mayor volumen y más espaciadas); en general, recomendamos alimentarlo a demanda (cuando el niño quiera), aunque hay que tener cuidado en no sobrealimentarlo.
- La OMS u Organización Mundial de la Salud tiene unas pautas muy claras sobre cómo preparar de forma correcta y segura los biberones http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Bottle_sp.pdf.

Forma de prepararlo:

1. Lo primero, lavarse bien las manos con agua y jabón.
2. Esterilizar antes de su primer uso el vaso y la tetina en agua hirviendo durante 10 minutos (o con cualquier otro método de esterilización). Una vez usados, conviene esterilizar al menos una vez al día; el resto de ocasiones que se utilice se deben lavar con agua y jabón, y aclararlos bien después.

3. Calentar el agua potable (del grifo o envasada) hasta los 100 °C (hasta que hierva), y luego hay que hacer la mezcla sin que baje la temperatura del agua de 70°C (en general, 2-3 minutos).
 4. Mezcla por cada 30 c.c. (mL) de agua, una medida rasa (con el cacito que viene en el bote, que también tiene para enrasar).
 5. Antes de ofrecérselo al niño, agitarlo bien, enfriarlo (bajo el grifo o en agua fría) y comprobar en el dorso de tu mano que no quema.
 6. Lo que no haya consumido antes de 2 horas, hay que desecharlo.
- Cuando lo alimentes, que sea sobre tu regazo, con el niño semi-incorporado, y mirándole a los ojos. Lo ha de tomar estando despierto (si está dormido no tiene hambre, con lo cual no necesita comer). Siempre que sea posible intenta ser tú quien le dé el biberón, y así reforzar el vínculo madre-hijo.
 - A partir de los 6 meses cambiarás a la fórmula de continuación (2) y empezaremos a darle otros alimentos no lácteos; estos alimentos deberán darse "con plato y cuchara" (papillas) o tomarlos el niño con sus dedos, no deberán administrarse con biberón.

Si te queda alguna duda al respecto, puedes consultarlo con tu pediatra, enfermera o matrona.

Respecto a la forma de criar a tu bebé, hay algunos aspectos a tener en cuenta:

- Es muy bueno mantener el contacto físico con tu hijo el mayor tiempo posible: en brazos, en tu regazo, acostada a su lado, en mochila o foulard,... También conviene que lo haga el padre y otras personas cercanas. No pienses que lo estás viciando o malacostumbrando: tu hijo necesita del calor humano que le proporcionáis para estar tranquilo, para su correcto desarrollo psicomotor y emocional, y para sentirse seguro y querido.
- Conviene que, al menos durante el primer año, tu bebé duerma en vuestra habitación, con la cuna pegada a vuestra cama; incluso con una cuna side-car (adosada al borde de la cama) que permite el contacto más constante.
- Participa con tu hijo de un estilo de vida saludable: paseo, ejercicio exposición moderada al sol,... Y siempre evita exponerlo al humo del tabaco (no permitas que se fume cerca de él).

Si te gusta leer, te recomendaremos una serie de libros que pueden ayudarte a aclarar muchas dudas sobre la crianza, sueño, alimentación y educación de tus hijos:

- Carlos González: Bésame mucho (muy buena guía para criar a tus hijos con cariño y humanidad)
- Jose María Paricio: Tú eres la mejor madre del mundo.

Para cuando tu hijo sea un poquito más mayor:

- *Carlos González: Mi niño no me come* (desmitifica muchas normas y tranquiliza a padres cuyos hijos comen "poco")
- *Rosa Jové: Dormir sin lágrimas* (también desmitifica muchas normas adquiridas sobre el sueño de los niños).
- *Rosa Jové: Ni rabietas ni conflictos* (el título lo dice todo).

Comisión de Lactancia

Equipo de Atención Primaria del Centro de Salud de Montcada