



## CUIDADOS AL ALTA

# MADRE QUE NO AMAMANTA

La lactancia materna es la forma ideal de alimentación durante los primeros meses de vida de un bebé; son de sobra conocidos los beneficios de la misma pero ¿y tú? ¿ya has decidido cómo quieres alimentar a tu pequeñ@?

Si no es posible, o simplemente has decidido seguir una alimentación artificial para tu pequeñ@, tranquila, estamos aquí para apoyarte y ayudarte en lo que necesites...

Lo más importante es que ambos disfrutéis de ese momento de estar juntos, sentirlos, escucharos... Reserva ese rato de biberón con tu bebé, pones cómodos, abrázale y mantenlo cerca; eso hará que pueda sentir tu calor e, incluso, sentir tu corazón. Un biberón con amor también es la mejor forma de dar mucho más que alimento a tu bebé. No olvides que el contacto piel con piel con tu bebé tiene grandes beneficios para los dos, a nivel adaptativo, neurológico y emocional. Conlleva un fortalecimiento del vínculo y el apego entre madre e hijo y sus repercusiones emocionales van a más allá de la nutrición.

Permite una adecuada transición del recién nacido a la vida extrauterina tras el nacimiento favoreciendo la adaptación fisiológica y mejorando así la oxigenación del pequeñ@. También ayudará a regular su temperatura corporal y disminuir así su gasto energético. Mejorará vuestro vínculo afectivo y facilitará ese instinto de protección hacia tu bebé. Muy importante ¿no crees?

En el mercado existen multitud de fórmulas para que escojas la que mejor se adapte a vuestras necesidades:

- Leches o fórmulas de inicio: aptas para la alimentación del lactante durante los primeros 6 meses de vida.
- Leches o fórmulas de continuación: a partir de los 6 meses de vida, enriquecidas con algunos nutrientes como el hierro.
- Leches de crecimiento: aptas entre los 1 y 3 años de vida.
- Fórmulas especiales: prematuros; problemas digestivos como anti-regurgitación, anti-cólico, anti-estreñimiento; fórmulas sin lactosa...

**Y también importante...**

### ¿CÓMO DEBEMOS PREPARAR UN BIBERÓN?:

- Lava y seca tus manos antes de prepararlo.
- Es importante hervir el agua que se va a utilizar para la reconstitución a una temperatura de al menos 70°C (a esa temperatura se destruyen las bacterias nocivas que pueda contener el sucedáneo en polvo).
- Vierte el agua en el biberón (siempre en múltiplos de 30 ml)
- Añade la cantidad de polvo necesaria siguiendo la proporción de 1 cacito de polvo por cada 30 ml de agua.
- Enrasa los cacitos usando el propio enrasador del bote de leche.
- Agita bien la mezcla hasta su disolución.
- Una vez preparada la toma, enfríala rápidamente hasta la temperatura adecuada y... ¡listo para tomar!
- Deseche los restos de tomas que no se hayan consumido en un plazo de dos horas.

