

Información para las familias con dificultades encontrando leche de fórmula para bebés



Los bebés necesitan la combinación adecuada de nutrientes para mantenerse sanos, y estos nutrientes se encuentran en la leche materna humana y en la leche de fórmula aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Mientras los padres y cuidadores de todo el país tienen problemas por encontrar leche de fórmula para bebés, la salud de su bebé depende de que se utilicen productos que cumplan las normas federales y se preparen según las instrucciones de la etiqueta. Durante este momento estresante, el Departamento de Salud Pública de California y la Academia Americana de Pediatría ofrecen consejos para mantener a su bebé a salvo.

Cómo encontrar leche de fórmula para bebés

- Compre en diferentes momentos del día. Las tiendas reciben los envíos a distintas horas del día, por lo que los estantes pueden estar vacíos por la mañana y llenos por la tarde.
- Pida a sus familiares y amigos que le ayuden a encontrar provisiones para evitar tener que hacer varios viajes a las tiendas, bancos de alimentos u otros recursos comunitarios de leche de fórmula para bebés.
- Consulte con su proveedor de atención médica si su bebé necesita una leche de fórmula prematura

o terapéutica. Es posible que tenga suministros a la mano u otras sugerencias que le pueden ayudar.

- Llame a su oficina local de WIC para obtener ayuda. Si usted es elegible para el programa WIC, la oficina local de WIC puede ayudarle a inscribirse y proporcionarle toda la ayuda posible con relación a la leche de fórmula.
- Llame al 2-1-1 para ponerse en contacto con los recursos locales o visite www.211.org.
- Considere la posibilidad de utilizar leche humana de uno de los siguientes bancos de leche humana certificados: mothersmilk.org o uchealth.service-now.com/csp.

Los bebés que no toman fórmulas terapéuticas o especiales generalmente toleran un cambio de marca

- Utilice una leche de fórmula para bebés diferente. En las tiendas ahora se pueden encontrar algunas leches de fórmula para bebés que se fabrican fuera de los EE. UU., pero que están aprobadas por la FDA.
- Recuerde mezclar la leche de fórmula para bebés de manera segura siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Siempre añada la cantidad adecuada de agua. Es peligroso añadir demasiada agua o muy poca fórmula. La leche de fórmula para bebés diluida puede provocar desequilibrios en minerales como el sodio, que pueden perjudicar la función nerviosa y cerebral.

Escanear para obtener más información y recursos



- Lávese las manos, el equipo y las superficies antes de preparar la leche de fórmula para bebés. Las bacterias nocivas pueden enfermar a los bebés si las manos y las zonas de preparación no están limpias.
- No utilice la leche de fórmula para bebés después de la “fecha de caducidad”. Esta fecha garantiza la seguridad, el contenido de nutrientes y la calidad de la leche de fórmula para bebés.

La leche de vaca entera pasteurizada puede ser una alternativa para algunos niños

- La leche de vaca NO es recomendable para bebés menores de 6 meses y no se recomienda que los bebés que toman fórmulas especiales utilicen leche de vaca.
- Si su bebé tiene 6 meses o más, puede considerar la posibilidad de utilizar leche de vaca durante unos días hasta que encuentre leche de fórmula o hasta que se ponga en contacto con su proveedor de atención médica. Utilizar leche de vaca durante más de una semana puede tener riesgos para la salud de su bebé.
- La mayoría de los bebés no pasan a la leche de vaca antes de cumplir el primer año, pero algunos pueden hacerlo antes, a los 10 u 11 meses. Hable con su proveedor de atención médica sobre esta opción.

Su bebé podría estar listo para la alimentación sólida y esto podría reducir su necesidad de leche de fórmula para bebés

Introducción a la alimentación sólida para bebés mayores:

- Aunque la leche de fórmula y la leche materna son los alimentos más importantes en la dieta del bebé hasta cumplir el primer año, los padres pueden experimentar con la transición a los alimentos sólidos alrededor de los 4-6 meses.
- Un bebé está en la cúspide de la transición a los alimentos sólidos si muestra señales de preparación, como la capacidad de sentarse, controlar la cabeza y el cuello,

y tragar la comida en lugar de empujarla fuera de la boca con la lengua.

- Pregunte a un proveedor de atención médica si su bebé está preparado para probar alimentos sólidos.

Para bebés sanos de 10 meses en adelante:

- A esta edad, el apetito puede variar de un día a otro, por lo que hay días en los que se necesitarán más alimentos y otros en los que se necesitará más leche de fórmula para bebés o leche humana.
- Un bebé puede estar preparado para recibir más alimentos sólidos si come una variedad de alimentos para bebés, incluyendo purés y comida de mesa, y está empezando a utilizar un vaso. La leche de fórmula para bebés puede convertirse en una merienda o en un complemento de la comida sólida.
- Si no puede encontrar leche de fórmula para bebés, hable con su pediatra, ya que puede ser posible que su bebé empiece a tomar leche de vaca durante un breve periodo de tiempo mientras sigue probando alimentos sólidos, especialmente los de alto contenido de hierro.
- Pregunte al proveedor de atención médica si su bebé necesita vitaminas con hierro.



Considere otras opciones de lactancia materna

- Tal vez pueda amamantar un poco más. Si ha pensado en destetar, puede considerar la posibilidad de esperar.
- Tal vez pueda dar menos leche de fórmula para bebés y más leche materna. Si le proporciona tanto leche humana como de fórmula, puede ser posible aumentar su suministro de leche. Hable con su proveedor de atención médica o con un asesor de lactancia.

No intente remedios por su cuenta ya que los bebés pequeños son frágiles

No utilice leche de fórmula para bebés hecha en casa

- Las fórmulas deben ser revisadas y aprobadas por la FDA, porque es difícil mezclar todos los ingredientes en la leche de fórmula para bebés con seguridad y debe hacerse correctamente.
- Incluso pequeños errores pueden hacer que un bebé enferme a raíz de bacterias nocivas. Un exceso de algunos ingredientes puede sobrecargar los riñones del bebé. Si hay poca cantidad de algunos nutrientes, el bebé puede no recibir la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse.
- Aunque la leche de fórmula para bebés hecha en casa se utilizaba en el pasado, lleva muchos riesgos para los bebés. Las recetas en línea de leche de fórmula para bebés hecha en casa presentan problemas de seguridad significativos debido a la posibilidad de contaminación y a la concentración inadecuada de nutrientes. Se han registrado casos de bebés hospitalizados por el uso de leche de fórmula para bebés hecha en casa.

Las alternativas a la leche adecuadas para los adultos pueden ser peligrosas para los bebés

- La leche de cabra es muy rica en **proteínas** y minerales, lo que puede causar deshidratación y ser perjudicial para los riñones del bebé.

- Las leches para niños no son “leches de fórmula”. Son bebidas nutricionales hechas con leche en polvo y **azúcar** y no aportan el contenido nutricional que los bebés necesitan. Si **no tiene otra opción**, estos productos o la leche de vaca pueden ser seguros durante unos días para los bebés que se acercan al año de edad.
- Las leches vegetales como la de soya, arroz, avena y cáñamo no son una alternativa segura a la leche de fórmula. Les faltan muchos ingredientes y no tienen el tipo de **grasa** adecuado para el cerebro en crecimiento del bebé.

Si no puede encontrar leche de fórmula para bebés y ninguna de las sugerencias anteriores funciona para su bebé, llame a su proveedor de atención médica, ya que puede evaluar la situación, sugerir otras alternativas que le ayuden y algunos pueden tener muestras de leche de fórmula para bebés que le pueden proporcionar. Si está preocupado por su bebé y no puede contactar a su proveedor de atención médica, también puede obtener ayuda en el servicio de urgencias del hospital local.