



## LACTANCIA ARTIFICIAL Y BIBERON

---

- **Introducción**

**La leche materna es el mejor alimento para su hijo durante los primeros meses de vida.** Sin embargo en algunas ocasiones, por enfermedades de la madre o del niño o por motivos psicológicos, sociales o laborales, no se inicia la lactancia materna o si se hace, se suspende precozmente. En estos casos se debe utilizar un sucedáneo de la leche de madre: la "leche artificial", también llamada fórmula adaptada, que generalmente es un producto derivado de leche de vaca. Un error frecuente es pensar que siempre que un recién nacido llora es porque tiene hambre y eso lleva a ofrecerle un biberón ante la duda de que sea insuficiente la alimentación sólo al pecho. Consulte con su pediatra o su enfermera antes de iniciar la lactancia mixta (leche de madre y fórmula adaptada), pues en muchos casos se puede preservar la lactancia materna exclusiva con sólo unos consejos y un poco de paciencia. Es mejor extraerse la leche y mantener una pequeña reserva de leche materna congelada en previsión de eventualidades, que administrar un biberón de fórmula adaptada que podría ser innecesario.

- **Lactancia mixta**

Si lo que se pretende es preparar biberones de fórmula adaptada para poder introducir los cereales en la dieta de un lactante, hay una opción que permite prolongar más la duración de la lactancia materna, y es comenzar por la fruta y seguir luego con la verdura y la carne, dejando los cereales para los 7-8 meses, pues son un alimento que aporta básicamente calorías "huecas" y por lo tanto relativamente innecesario en un niño bien nutrido con la leche de su madre. En cualquier caso, si por la razón que fuera, se administra un biberón de leche artificial a un bebé alimentado al pecho, no debe asumirse que necesariamente tiene que ser la despedida de la lactancia natural. La forma de mantener la producción de leche materna es el vaciado del seno, ya sea por succión directa del niño o por medio de un dispositivo "saca leche". Por esta razón, siempre que sea necesaria la alimentación con biberón de un bebé amamantado hasta ese momento sólo de forma natural, es muy recomendable comenzar en cada toma por ponerlo primero al pecho, con el biberón ya preparado al lado, y luego, tras una pausa, ofrecerle la leche artificial para terminar de saciar su apetito. Si usted nota que el niño toma poco biberón, es muy probable que le llegue con el pecho solo, ¡inténtelo de nuevo! y confíe en su capacidad para alimentarlo únicamente con su propia leche. No hay leche materna mala y por lo tanto no tiene ningún sentido analizarla. Puede ser insuficiente (menos veces de lo que parece), pero nunca mala o "floja".

- **Tipos de leche artificial**

Si exceptuamos aquellas leches especiales para niños con problemas específicos, las leches artificiales se pueden dividir en dos grupos: leches de inicio y leches de continuación. Esta distinción se hace en Europa, ya que en otros países como EE.UU. de América no existe esa diferencia entre leches de inicio y leches de continuación. Las leches de inicio (suele poner un 1 en el envase) se utilizan desde el nacimiento hasta los 5-6 meses de edad.

Son leches con una menor cantidad de proteínas y también menos cantidad de hierro que las llamadas "de continuación" (leches 2), que habitualmente se utilizan desde los 5-6 meses hasta los 12-15. Ambos tipos de leche están presentes en el mercado tanto en forma líquida como en forma de polvo. La primera es más sencilla de manejar, mientras que la presentación en polvo es bastante más barata. La composición no varía con la forma de presentación.

A partir de los 12 meses se puede empezar a utilizar leche entera de vaca, es decir la que normalmente toma toda la familia en el desayuno. No se aconseja alimentar a niños menores de 3 años con productos semidesnatados o desnatados.

- **Tipos de biberón y tetinas**

Cualquiera de los productos que se venden están homologados y no existen diferencias significativas entre ellos. Por tanto, da igual el tipo de material del que estén formados, aunque los de vidrio son más fáciles de limpiar. Asimismo, el tipo de tetina, bien sea redondeada o bien aplanada, es indiferente y no se ha encontrado que existan diferencias entre ambas respecto a futuros problemas dentales. El agujero de la tetina debe permitir una salida lenta de la leche en forma de goteo continuo, pero no de chorro, lo que disminuirá el riesgo de atragantamientos. Es aconsejable revisar periódicamente las tetinas y los biberones. Las tetinas se rompen con el uso, sobre todo a partir del inicio de la dentición y deberán ser sustituidas. En el caso de los biberones, aparte de la posibilidad de rotura, es muy importante que sean bien visibles las rayas de medición, para que no haya errores en el momento de preparar la leche.

- **¿Cómo se prepara el biberón?**

**Antes de preparar el biberón, lávese las manos con agua y jabón.** Esta sencilla medida higiénica evitará muchos problemas a su bebé. No es necesario que la temperatura de leche sea de 36-37°C. Se puede administrar a temperatura más templada (ambiente), según el gusto del bebé, sin que se altere por ello la calidad de la leche. Si usted ha elegido la presentación líquida, simplemente tendrá que echar en el biberón la cantidad de leche que necesite su bebe y dárselo.

Si por el contrario opta por la presentación en polvo, la preparación es la siguiente:

1. Si en su localidad hay buen control sanitario del agua para el consumo humano, tómela directamente del grifo al biberón. Si tiene dudas, emplee agua envasada pero de bajo contenido en sales minerales (poco mineralizada). Es preferible no hervir el agua porque coge mal sabor y se concentran las sales minerales que lleva disueltas.
2. Caliente levemente el agua si fuera necesario a una temperatura templada. No es muy recomendable utilizar el horno microondas para calentar el biberón, ya que no lo hace homogéneamente y podrían encontrarse zonas de leche muy caliente que pasaran inadvertidas y provocar así quemaduras en la boca de su bebé. En cualquier caso, si usted lo va a usar, no se olvide de agitar bien el biberón antes de dárselo al niño.
3. Respete las normas indicadas por el fabricante. Casi todas las leches en polvo a la venta están fabricadas para añadir un cacito raso cada 30 cc\* de agua, o sea que un biberón con 60 cc de agua precisará de 2 cacitos, uno de 90 de 3, uno de 120 de 4, y así sucesivamente; es decir, siempre múltiplos
4. de 30 (30x1, 30x2, 30x3, 30x4, etc.). No prepare leche con concentraciones distintas a las indicadas, ya que si usted pone mayor cantidad de agua de la necesaria, podrá disminuir el aporte de alimento a su bebé, y poca cantidad de agua podría causarle problemas digestivos o renales.
5. Añada el número de cacitos necesario y agite suavemente la mezcla hasta que se hayan deshecho todos los grumos. Notará que aumenta el volumen, de forma que lo que eran por ejemplo 120 cc de agua, ocupan ahora, tras añadir los polvos, alrededor de 130 cc o más; sin embargo le seguiremos llamando "un biberón de 120", que es la cantidad de agua que lleva.

6. Puede preparar varios biberones y luego guardarlos en el frigorífico y calentarlos en el momento de usarlos. La leche así preparada deberá ser ingerida antes de que pasen 24 horas. Una vez que esté preparado el biberón, coloque unas gotas en el dorso de su mano o en la cara anterior de la muñeca para comprobar la temperatura de la fórmula. Si apenas la siente, es que la temperatura es la adecuada y, ante la duda, es mejor que "tire" a templada que a caliente.

- **¿Cómo se debe dar el biberón?**

Ponga a su bebé en posición semi-incorporada o sea, ni sentado ni tumbado, sino recostado. El biberón se debe colocar de tal forma que la tetina esté siempre llena de leche. Prepare más leche de la necesaria, ya que pueden existir diferencias entre las distintas tomas y es aconsejable que nunca vacíe completamente el biberón, esto también quiere decir que no debemos empeñarnos de que el bebé tome toda la leche contenida en el biberón; en cuanto rechace la tetina con la lengua, deberemos dejar de insistir. La leche sobrante no se debe aprovechar para una toma posterior, sino que debe desecharse. Es aconsejable que durante la toma y sobre todo al final, el niño eructe. Esto es más importante en aquellos que ingieren muy deprisa o muy despacio, porque llenan su estómago de aire con lo que se provoca una falsa sensación de saciedad.

- **Higiene del biberón y de la tetina**

No es necesario hervir sistemáticamente las tetinas ni los biberones si el agua corriente es de suficiente garantía para el consumo humano (depurada y clorada) y la preparación se realiza con una adecuada higiene: lavado de manos previo, etc. Se recomienda limpiar biberones y tetinas con agua caliente, detergente y un cepillo adecuado, también pueden utilizarse los lavavajillas.

- **¿Cuándo es aconsejable suspender el uso del biberón?**

El biberón pretende ser un sustituto artificial del pecho materno, de forma que al introducir alimentos más sólidos, como papillas de cereales, fruta o puré, alrededor de los 6 meses, ya no resulta necesario. El bebé desde esa edad ya es capaz de comer de una cuchara, aunque al principio le cueste un poco y haya que tener paciencia y algo de fe, pues es un momento crítico para desarrollar unos hábitos adecuados que luego conduzcan a la masticación normal. El agua sola puede ofrecerse en biberón (aunque también con cuchara), pero a partir de los 13-15 meses de edad ya será capaz de tomar los líquidos con vaso y entonces el biberón podrá dejarse de utilizar.

- **Problemas dentales relacionados con el uso del biberón**

El uso en mayores de dos años parece estar relacionado con la aparición de problemas dentales como la maloclusión (los dientes inferiores no se corresponden con sus respectivos superiores al cerrar la boca). Está mucho más claro que el contacto continuo de los dientes con bebidas azucaradas favorece la aparición de las llamadas "caries del biberón". Por eso, cuando usted quiera dar líquido a su hijo entre tomas, dele agua, no zumos u otras bebidas azucaradas. Asimismo, evite que el niño permanezca en la cuna con un biberón en la boca.

\*.- Esta proporción 1 cacito /30 cc, que puede parecer caprichosa para quienes usamos como unidades de volumen el litro y el metro cúbico, proviene de Estados Unidos de América, pues corresponde a 1 onza de volumen, que es casi exactamente 30 cc "nuestros". Por cierto, cc (centímetros cúbicos) y ml (mililitros) son lo mismo; o sea, 30 cc = 30 ml.