Spanish

Cómo añadir más calorías a la leche humana

Giving Human Milk Extra Calories

☐ 22 calorías ☐ 24 calorías ☐ 27 calorías ☐ 30 calorías ☐ Otras _____

¿Por qué añadir calorías a mi leche?

La leche humana (leche materna) es la primera opción saludable para alimentar a los bebés. Por sí sola, la leche humana tiene alrededor de 20 calorías en cada 30 ml o una onza de leche. **Algunas veces, los bebés necesitan más calorías que estas para ayudarles a crecer**.

La adición de leche de fórmula infantil en polvo a la leche materna proporciona las calorías adicionales que su bebé necesita. A esto le llamamos leche humana enriquecida.

¿Qué leche de fórmula debo comprar?

Compre cualquier marca de leche **en polvo** para bebés. Revise la etiqueta. Verifique que la fórmula en polvo que elija sea para bebés **de 0 a 12 meses de edad.**

¿Qué hago para prepararla?

Antes de agregar el polvo a la leche materna, siempre lave y esterilice los biberones y los utensilios de medición que usa para hacer la mezcla.

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave los biberones, las tetinas (boquillas), las roscas y los empaques, los tapones, el vaso medidor pequeño, las cucharas medidoras, las pinzas y el cuchillo en agua caliente y jabón. Enjuague bien.
3. Coloque todos estos artículos en una olla grande. Agregue agua a la olla hasta cubrir los artículos con agua. Mantenga los mangos de las pinzas fuera del agua.
4. Hierva el agua durante 2 minutos. Deje la olla destapada.
5. Después de 2 minutos, saque los artículos con las pinzas limpias y póngalos sobre una toalla limpia.
6. Use los artículos de inmediato o deje que se sequen al aire sobre la toalla, si no va a usarlos de inmediato.

¿Cómo agrego la fórmula a mi leche?

Use leche materna extraída que esté a temperatura ambiente, o ligeramente superior. El polvo puede aglutinarse en la leche humana fría.

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave la tapa de la lata de fórmula antes de abrirla. Eso evitará que la leche se contamine con gérmenes.
3. Mida la cantidad de leche humana necesaria. Utilice un biberón con marcas de medición claras o un pequeño vaso medidor.
4. Llene la cuchara medidora con leche de fórmula en polvo. Use el lado plano del cuchillo como rasero para nivelar el polvo.

¿Cuánta fórmula agrego a mi leche?

Calorías	Cantidad de leche humana	Cantidad de fórmula
☐ 22 calories	45 mL	¼ tsp
	90 mL	½ tsp
☐ 24 calories	45 mL	½ tsp
	90 mL	1 tsp
☐ 27 calories	45 mL	1 tsp
	90 mL	2 tsp
☐ 30 calories	45 mL	1½ tsp
	90 mL	3 tsp
☐ ___ calories	___mL	___tsp

45 mL = 3 cdas. 90 mL = 6 cdas.

mL = mililitros tsp = cucharadita tbsp. = cucharada

Use siempre tazas y cucharas medidoras y biberones estándar

¿Durante cuánto tiempo es segura mi leche enriquecida?

Puede guardar la leche humana enriquecida en un recipiente tapado durante un máximo de 24 horas en el refrigerador. Tire toda la leche que no haya usado después de 24 horas.

Debe usar los biberones calientes de leche materna enriquecida antes de que transcurra una hora desde que empezó a alimentar a su bebé.

Si tiene leche materna extraída adicional que aún no ha enriquecido (sin polvo añadido), puede guardarla en el congelador hasta 6 meses, siempre y cuando el congelador esté a -18° C o más frío.

Dos formas de descongelar la leche extraída congelada:

- Ponga el biberón en el refrigerador durante la noche.
- Coloque el biberón en un recipiente con agua tibia.

Espere hasta que la leche se haya descongelado a temperatura ambiente antes de agregar la fórmula en polvo.

Nunca congele leche humana enriquecida.

Nunca congele leche humana que haya estado congelada antes.

¿Durante cuánto tiempo es segura la leche de fórmula en polvo?

Después de abrir el recipiente, tápelo muy bien y póngalo en un lugar limpio y seco.

Escriba en el recipiente la fecha en la que lo abrió.

Use el polvo en un mes. **Debe tirar toda la fórmula en polvo que quede en la lata después de un mes.**

¿Durante cuánto tiempo necesitará mi bebé leche enriquecida?

Cada bebé es diferente. Algunos bebés necesitan leche humana enriquecida más tiempo que otros. El médico (pediatra) o el especialista certificado en nutrición (*dietitian*) de su hijo verificarán el crecimiento de su bebé y le ayudarán a decidir cuándo dejar de fortificar su leche.

¿Cómo debo darle a mi bebé la leche enriquecida?

1. Agite suavemente el biberón de leche enriquecida.
2. Caliente el biberón poniéndolo en agua tibia. **No** use un microondas para calentar la leche. Esto crea puntos calientes que podrían quemar la boca de su bebé.
3. Vuelva a agitar suavemente el biberón. Compruebe siempre la temperatura de la leche materna antes de alimentar a su bebé.
4. Tire cualquier cantidad de leche materna enriquecida que haya quedado en el biberón después de una toma.

¿Qué pasa si mi bebé y yo estamos fuera de casa cuando llegue la hora de comer?

Si va a estar fuera de casa **menos de 2 horas**, guarde la leche enriquecida en una bolsa refrigerante con una bolsa de hielo. Después de 2 horas, debe tirar la leche enriquecida.

Si va a estar fuera de casa **más de 2 horas**, lo más seguro es dar el pecho a su bebé. Si esto no es posible, puede mantener la leche materna extraída a temperatura ambiente durante un máximo de 4 horas.

¿Y si tengo preguntas?

Pregúntele al especialista en nutrición del hospital./
Ask your dietitian.

Nombre/Name: _____

Teléfono/Phone: _____ ext./ext. _____

Hable con un especialista certificado en nutrición (*registered dietitian*) o enfermera registrada (*registered nurse*) en HealthLinkBC. Teléfono: 8-1-1

Contacte a una enfermera de Atención Médica Virtual de Fraser Health.
Disponible de 10:00 a.m. a 10:00 p.m. diariamente.
Teléfono: 1-800-314-0999
Chat en vivo: fraserhealth.ca/virtualcare