

¿CÓMO ALIMENTAR A MI HIJO CON BIBERÓN?

GOBERNA BURGUERA, FERNANDO. Jefe de Servicio de Pediatría. Hospital Vega Baja. Orihuela. Alicante.

Los avances logrados durante los últimos años, han tenido una gran repercusión en la nutrición infantil. Actualmente disponemos de recomendaciones precisas para la composición de alimentos sustitutivos de la leche humana, así como para su utilización durante la primera época de la lactancia.

Consideramos *lactante*, a los niños por debajo de los 12 meses de edad, y *fórmula para lactante*, aquellos productos destinados a su alimentación mediante biberón y que cubren sus necesidades nutricionales.

Existen dos tipos de leches para lactantes:

Fórmulas de iniciación, que son las que después de reconstituidas según las instrucciones del fabricante, satisfacen por sí solas las necesidades nutricionales del lactante durante los primeros 4-6 meses de vida, aunque pueden ser utilizadas, junto a otros alimentos infantiles, hasta la edad de un año. Suelen llamarse "leches 1".

Fórmulas de continuación, que son las destinadas a ser utilizadas a partir de los 4-6 meses de vida. También conocidas como "leches 2".

Pautas de alimentación del lactante:

Dado que cada niño tiene sus propios requerimientos y que hay grandes diferencias entre ellos, sólo podemos enunciar las recomendaciones en

términos de valores medios, calculados a partir de observaciones sobre cantidades ingeridas de forma espontánea en un amplio grupo de niños sanos, que llevan a la conclusión de que un aporte diario aproximado de 150 cc por Kg. de peso, podría considerarse un valor que cubre sus necesidades, recomendaciones que se aproximarán a lo que toman con una alimentación a demanda. La frecuencia de las tomas de biberón varían según la apetencia del niño. Si duermen plácidamente no es aconsejable despertarles para darles un biberón aunque hayan transcurrido más de 3 horas. Aproximadamente, durante el primer mes, toman 7 veces al día. En meses posteriores, bajará su frecuencia a 5 ó 6 tomas al día. Conviene respetar la amplia variabilidad de cada niño en este aspecto, si se queda con hambre nos lo hará saber. No se preocupe si las cantidades que toma su hijo no se ajustan a lo indicado en los botes.

Técnica de preparación de biberones:

Se recomiendan biberones alargados de cristal, siempre muy limpios. Para reconstituir la leche en polvo, si el agua del grifo de nuestra población no es adecuada, escoger agua mineral poco mineralizada siguiendo indicaciones de su pediatra. Ahora también hay aguas para biberón de venta en farmacia.

Es fundamental prepararlos en la concentración, agua/leche en polvo,

adecuada, lo que significa por cada 30 cc de agua, un cazo raso de polvo, de los que llevan los envases de leche (cada marca lleva el propio, y no se pueden cambiar): 60 cc de agua serían 2 cazos; 90cc, 3 cazos, etc.

La cantidad por toma la prepararemos según la apetencia del niño y las indicaciones anteriores sobre la cantidad diaria aproximada. La mejor guía para saber que estamos alimentando suficientemente al niño, además de su grado de satisfacción, es su curva de peso, que en general se aproximará a una ganancia de 150 g por semana en los primeros meses de vida, aunque también esto es variable.

En la actualidad la industria nos garantiza la calidad en las leches infantiles, por lo que no es recomendable cambios de la misma ante cualquier contrariedad, consulte antes con el pediatra los problemas y el niño crecerá sano y bien nutrido.