

Escasez de fórmula para bebés... ¿Qué debo hacer?

Aquí hay algunos consejos para probar:

- ✓ Verifique las tiendas más pequeñas, ya que es posible que cuenten con suministro a diferencia de las tiendas más grandes
- ✓ Puede comprar fórmula en línea, pero tenga cuidado **en donde** la compra
- ✓ Si su bebé no tiene ninguna alergia o intolerancias y no está en una fórmula especial, intente cambiar a cualquier fórmula disponible (incluso la marca de la tienda)
- ✓ Pregúntele a su pediatra: algunos consultorios médicos tienen muestras

¡Pregunte a su pediatra por alguna recomendación!

- ✓ Si es un participante del programa WIC:
 - Continúe buscando fórmula en todas las **tiendas autorizadas por WIC** con la mayor frecuencia posible.
 - **NO espere** hasta el final de su período de beneficios para comenzar a buscar
 - Si no ve ninguna fórmula en el estante, pregúntele a un gerente o empleado de la tienda si tienen alguna disponible
 - Pregunte a los empleados de la tienda cuándo se espera que lleguen los envíos
 - Algunos proveedores están limitando lo que se coloca en el estante para extender la duración de las existencias
 - Algunos proveedores están reteniendo algunos de los contenedores de tamaño WIC para priorizar llevarlos a los clientes de WIC
- ✓ Si tiene SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) utilícelo para comprar la fórmula de la marca de la tienda

¿Puedo agregar más agua a la botella o hacer mi propia fórmula?

No, no se recomienda diluir la fórmula ni hacer fórmula casera.

Estos son los peligros de...



<i>Diluir fórmula</i>	<i>Fórmula casera</i>
✓ Diluir la fórmula es peligroso ✓ Puede causar desequilibrios nutricionales en su bebe y dar lugar a graves problemas de salud ¡Siempre mezcle la fórmula según las indicaciones del fabricante! ✓ Las recetas de fórmulas caseras <u>no son seguras</u>	✓ No cumple con los requisitos mínimos de nutrición y seguridad de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ✓ No cumple con las necesidades nutricionales de su bebé. ✓ Se han reportado muertes infantiles por el uso de fórmulas caseras. ✓ La FDA informa que algunos bebés alimentados con fórmula casera han sido hospitalizados por bajo nivel de calcio

¿Qué pasa con la leche de vaca u otras leches de origen vegetal?

El uso de la leche de vaca o leche de origen vegetal como la soya y la almendra **no es lo ideal** y no debe convertirse en rutina.

¡La leche de vaca puede usarse **SOLAMENTE EN EMERGENCIAS!**

- ✓ Si tiene que ofrecerle leche de vaca a su bebé, asegúrese de que sea mayor de 6 meses, pero cuanto más cerca esté el bebé a 1 año, es mejor
- ✓ No hay una cantidad específica de leche de vaca que los bebés de 6 a 12 meses de edad deban beber, pero se recomienda limitar la ingesta a no más de 24 onzas al día
- ✓ Las leches de origen vegetal no se recomiendan para los bebés, ya que es posible que no tengan los nutrientes importantes que su bebé necesita (proteína, hierro, calcio y vitaminas)

Bueno, ¿qué tiene de malo la leche de vaca?

- ✓ No tiene la cantidad adecuada de nutrientes que su bebé necesita.
 - ✓ No contiene hierro, que es importante para el crecimiento y desarrollo de su bebé.
 - ✓ Si le ofrece leche de vaca, es posible que su bebé necesite un suplemento de hierro o sólidos altos en hierro
 - ✓ El bajo nivel de hierro puede causar anemia
 - ✓ Puede causar sangrado en los intestinos de su bebé.
 - ✓ Los altos niveles de proteínas y minerales son demasiado para los riñones de su bebé
- Aunque la leche de vaca puede posiblemente usarse, recuerde que es solo durante emergencias y **no debe** ser la norma. **¡Consulte siempre con el pediatra de su bebé!**

Visite healthychildren.org para obtener más información.

¿Puedo volver a intentar amamantar a mi bebé?

Según los CDC, es posible reiniciar la lactancia. Esto se llama relactación. Sin embargo, es importante saber que, si bien es posible, hay algunas consideraciones a tener en cuenta:

Con la relactación, usted vuelve a:

1. Enseñar a su bebé a amamantar
2. Desarrollar un suministro de leche, lo que requiere estimulación del pezón y extracción de leche. (A través del amamantamiento, extracción manual, bombeo)

Algunas cosas importantes a tener en cuenta:

- ✓ Los bebés que son más pequeños serán más fáciles de relactar
- ✓ La producción de leche puede comenzar tan pronto como unos días después de comenzar la estimulación del pezón, pero puede tomar semanas a meses
- ✓ Si el bebé está dispuesto "a engancharse", amamante al menos cada 2-3 horas.
- ✓ Ofrezcale el pecho a su bebé para que se sienta cómodo cada vez que vea la oportunidad.
- ✓ Algunos bebés han vuelto al pecho después de muchos meses de alimentación con biberón.
- ✓ Si el bebé no puede "engancharse", aún puede proporcionarle leche materna mediante la extracción y a través de una botella o taza
- ✓ El bombeo hará una gran diferencia en el aumento de su suministro de leche, especialmente si el bebé no se "engancha".

Visite <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/supporting-families-with-relactation.html> para obtener más información