



# Lactancia o alimentación con leche de fórmula

## Beneficios y retos

En el caso de las futuras mamás, la decisión de amamantar a sus bebés o alimentarlos con leche de fórmula depende del nivel de confort, el estilo de vida y las condiciones médicas específicas.

### Lactancia materna

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los bebés se alimenten exclusivamente de leche materna durante los seis primeros meses de vida y apoya que los bebés sigan tomando leche materna una vez que comiencen a comer alimentos sólidos.

### Beneficios

#### Combate infecciones y otras enfermedades

Durante la lactancia materna, los anticuerpos y otros elementos que combaten los gérmenes pasan de la madre al bebé y refuerzan su sistema inmunitario. Esto puede reducir la incidencia de las infecciones de oído, las infecciones respiratorias y la meningitis, además de que puede proteger contra las alergias, el asma, la diabetes, la obesidad y el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).

#### Nutrición y facilidad de digestión

Los componentes de la leche materna como la lactosa, las proteínas (suero y caseína) y las grasas se digieren fácilmente, lo que reduce los casos de diarrea o estreñimiento.

Debido a que la leche materna no contiene suficiente vitamina D, la AAP recomienda que los bebés lactantes reciban esta vitamina como suplemento durante los dos primeros meses y que continúen tomándola si es necesario.

#### La leche materna es gratis

A menos que usted se extraiga leche materna y se la dé a su bebé, no necesita biberones ni otros suministros costosos. Además, los bebés amamantados tienen menos probabilidades de enfermarse, lo que podría reducir sus gastos médicos.

#### Comodidad

La leche materna está disponible de forma natural y esto le permite planear los viajes con mayor facilidad.

#### Contacto de piel a piel

Muchos padres disfrutan de la experiencia del contacto de piel a piel con sus bebés durante las tomas.

#### Bueno para las madres

Los estudios han demostrado que la lactancia materna ayuda a reducir el riesgo de cáncer de seno, presión arterial elevada, diabetes y enfermedad cardiovascular, así como el riesgo de cáncer del útero y de los ovarios. También puede quemar calorías y ayudar a que el útero recupere el tamaño que tenía antes del embarazo.

*Continúa >*

### Email

[CS@PacificSource.com](mailto:CS@PacificSource.com)

### Teléfono

**888-977-9299**

TTY: 711

Aceptamos llamadas del servicio de retransmisión.

En español: 866-281-1464

Para obtener más información sobre el beneficio de extractor de leche materna, consulte su póliza o el Manual de Beneficios del Miembro, o bien, póngase en contacto con nuestro Departamento de Servicio al Cliente.

[PacificSource.com](http://PacificSource.com)



## Retos de la lactancia

Las inquietudes más comunes de las madres primerizas incluyen el confort personal, el dolor en el pezón, la dieta y el tiempo y la frecuencia de las tomas, especialmente durante las primeras semanas y meses de lactancia.

### **Condiciones médicas maternas, medicamentos y cirugía del seno**

Si usted tiene una condición médica como el VIH o el SIDA, si está recibiendo quimioterapia o si toma ciertos medicamentos o hierbas, es posible que la lactancia materna no sea segura. Consulte a su médico o a un especialista en lactancia si usted tiene una enfermedad específica y no está segura de si debe amamantar a su bebé.

Si usted se sometió a una cirugía del seno, como implantes o una reducción, puede tener dificultades con el suministro de leche si se seccionaron los conductos mamarios.

## Alimentación con leche de fórmula

La leche de fórmula comercial puede ser una alternativa saludable a la leche materna y puede contener vitaminas y nutrientes que no están presentes en la leche materna. La fórmula se fabrica bajo condiciones estériles y contiene una combinación de proteínas, azúcares, grasas y vitaminas para asemejarse a la leche materna.

## Beneficios

### **Comodidad y flexibilidad**

Cualquiera de los padres (u otro cuidador) puede dar el biberón al bebé en cualquier momento. Esto da a las madres la opción y la flexibilidad de compartir con su pareja las actividades de alimentación y ayuda a que la pareja se sienta más unida.

### **Contacto de piel a piel**

Muchos padres disfrutan de la experiencia del contacto cercano con sus bebés durante las tomas.

### **Tiempo y frecuencia de las tomas**

La leche de fórmula es menos digerible que la leche materna, por lo que los bebés alimentados con fórmula suelen sentirse más llenos y tienden a comer menos.

### **Dieta**

Las madres que alimentan a sus hijos con leche de fórmula no tienen que preocuparse de que lo que coman o beban pudiera afectar a su bebé.

## Retos de la alimentación con leche de fórmula

### **Falta de anticuerpos**

La leche de fórmula no contiene los anticuerpos de la leche materna, por lo que no puede proporcionar al bebé una protección adicional contra las infecciones y enfermedades.

### **Planeación y organización**

Para alimentar a su bebé con leche de fórmula es necesario planear y organizarse. Los padres deben comprar leche de fórmula y asegurarse de que los suministros necesarios (como biberones y mamilas o tetinas) estén limpios, fácilmente accesibles y listos para utilizarse. Dar entre ocho y diez tomas en un periodo de 24 horas pueden ser algo abrumador si usted no está preparado.

### **Gasto**

La leche de fórmula puede ser cara. La fórmula en polvo es menos costosa, después la fórmula concentrada y por último la fórmula lista para usarse, la cual es la más cara. Las fórmulas especiales (de soja e hipoalergénicas) cuestan mucho más que la fórmula básica. El costo de la leche de fórmula básica puede llegar a ser de \$1,500 dólares o más durante el primer año de vida del bebé.

### **Gases y estreñimiento**

Los bebés alimentados con leche de fórmula suelen tener más gases y evacuaciones más duras que los bebés que toman leche materna.

## ¿Qué funciona mejor para usted?

La decisión sobre cómo alimentar a su bebé puede ser difícil. Muchas madres deciden amamantar y complementar las tomas con leche de fórmula porque consideran que eso es lo mejor para su familia y su estilo de vida.

Independientemente de cómo decida alimentar a su bebé, ya sea con leche materna, leche de fórmula o una combinación de ambas, lo más importante es que esté bien alimentado, bien cuidado y que reciba cariño.