

La leche materna fortificada con fórmula estándar (Spanish)

¿Por qué es necesario fortificar la leche materna?

Algunos bebés necesitan calorías adicionales, en menos volumen de fórmula, para crecer mejor. Por ello, se puede agregar a la leche materna, leche maternizada (o fórmula) en polvo.

¿Cómo se fortifica la leche materna?

1. Lávese las manos con agua y jabón. Antes de abrir la lata de fórmula, lave la tapa para evitar que entren gérmenes. Tanto los utensilios para medir como los recipientes que utilice, deberán estar limpios.
2. Caliente la leche materna hasta que esté a temperatura ambiente (o un poco más caliente), pues la fórmula en polvo tiende a formar grumos cuando se mezcla con leche materna fría.
3. Consulte la tabla de proporciones que aparece en la página 3. Vierta la cantidad de leche materna que desea en una taza transparente para medir líquidos: póngala sobre una superficie plana y verifique la medida colocándola a la altura de los ojos.
4. Para medir la leche en polvo, use la cuchara que viene en la lata del producto o una cuchara de medir estándar. Las medidas deben ser al ras.
5. Añada la fórmula en polvo a la leche materna, y mezcle o agite bien hasta que no queden grumos.

Breast milk: Fortified (using standard formula) (English)

Why do I need to fortify my breast milk?

Some babies need more calories in less volume to help them grow. Formula powder can be added to your breast milk to increase the amount of calories your baby receives.

How do I fortify the breast milk?

1. Wash your hands with soap and water. Wash the top of the formula can before opening to prevent germs from getting into the baby's feeding. Use clean measuring utensils and containers.
2. Breast milk mixes best when it is warmed to room temperature or above. The powder tends to clump if the breast milk is cold.
3. Check the recipe chart on page 3. Using a clear liquid measuring cup, measure the desired amount of breast milk. Set the measuring cup on a flat surface, and check the level of the liquid at eye level.
4. Use standard measuring spoons or the scoop provided in the can to measure the formula powder. Use level, not heaping, measures.
5. Add the powder to the breast milk. Mix well until the lumps are gone.

¿Cuánto tiempo se puede guardar la leche materna fortificada?

Guarde la leche fortificada en el refrigerador en un envase con tapa. Después de 24 horas deseche la que no haya usado.

Un mes después de abrir la lata, deseche la fórmula en polvo que haya sobrado.

Cómo prepararse para alimentar al bebé

1. Agite suavemente la leche materna fortificada.
2. Caliéntela de una de las siguientes formas:
 - Haga correr agua caliente del grifo sobre el biberón.
 - Ponga el biberón en un recipiente con agua caliente.

No utilice hornos de microondas ya que no calientan uniformemente, de modo que parte de la leche queda más caliente y podría quemarle la boca al bebé.

3. Vuelva a agitar el biberón después de calentarlo. Antes de dárselo al bebé, verifique **siempre** que la leche no esté demasiado caliente.
4. Una vez que el bebé haya comido, deseche la leche que quede en el biberón.

Instrucciones especiales *(Special instructions)*

El médico le ha indicado leche materna fortificada con *(Your doctor has ordered breast milk fortified with)* _____ para que el bebé ingiera *(to make)* _____ calorías por onza *(calories per ounce)*.

Actualmente el bebé está tomando aproximadamente *(At this time your baby takes about)* _____ onzas por biberón y *(ounces per feeding and)* _____ onzas al día *(ounces per day)*.

A medida que el bebé crezca, será necesario aumentar estas cantidades. Consulte al médico antes de cambiar el plan de alimentación del bebé.

How long can I keep the fortified breast milk?

Store fortified breast milk in a covered container in the refrigerator. Throw away any unused fortified breast milk after 24 hours.

Throw away any unused formula powder one month after opening the can.

Preparing to feed your baby

1. Gently shake the fortified breast milk.
2. Warm it in one of these ways:
 - Run warm tap water over the bottle.
 - Set the bottle in a pan of warm water.

Do not use a microwave because it heats unevenly, causing “hot spots” that could burn the baby’s mouth.

3. After warming, gently shake the bottle again. **Always** test the temperature of the breast milk before feeding.
4. Throw away any fortified breast milk left in the baby’s bottle after a feeding.

The amounts will need to be increased as your baby grows. Check with the doctor before changing your baby’s feeding plan.

Tabla de proporciones de leche materna y fórmula

(Breast milk + infant formula recipe chart)

Calorías por onza (Calories per ounce)	Leche materna	Breast milk	Fórmula en polvo (medida al ras, sin compactar)	Formula powder (unpacked, level)
<input type="checkbox"/> 22	4 onzas (½ taza)	4 ounces (½ cup)	¾ cucharadita	¾ teaspoon
	6 onzas (¾ taza)	6 ounces (¾ cup)	1 cucharadita	1 teaspoon
	8 onzas (1 taza)	8 ounces (1 cup)	1½ cucharadita	1½ teaspoons
	16 onzas (2 tazas)	16 ounces (2 cups)	1 cucharada	1 tablespoon
	18 onzas (2¼ tazas)	18 ounces (2¼ cups)	1 medida*	1 scoop*
<input type="checkbox"/> 24	3 onzas	3 ounces	1 cucharadita	1 teaspoon
	6 onzas (¾ taza)	6 ounces (¾ cup)	2 cucharaditas	2 teaspoons
	10 onzas (1¼ taza)	10 ounces (1¼ cups)	1 medida*	1 scoop*
	20 onzas (2½ tazas)	20 ounces (2½ cups)	2 medidas*	2 scoops*
<input type="checkbox"/> 26	6 onzas (¾ taza)	6 ounces (¾ cup)	1 medida*	1 scoop*
	11 onzas	11 ounces	2 cucharadas	2 tablespoons
	24 onzas (3 tazas)	24 ounces (3 cups)	4 medidas*	4 scoops*
<input type="checkbox"/> 27	5½ onzas	5½ ounces	1 medida*	1 scoop*
	10 onzas (1¼ taza)	10 ounces (1¼ cups)	2 cucharadas	2 tablespoons
	22 onzas (2¾ tazas)	22 ounces (2¾ cups)	4 medidas*	4 scoops*
<input type="checkbox"/> ____				

*Use la cuchara de medir que viene con la fórmula en polvo. (*Use the scoop provided with the formula.)

¿Tiene más preguntas?

Si tiene alguna pregunta, llame en horas de oficina al Servicio de Nutrición del hospital que le corresponda.

Questions?

If you have any questions, please call Nutrition Services at your hospital during daytime hours.

Children's - Minneapolis: (612) 813-6865 o (612) 813-6952
Children's - St. Paul: (651) 220-6216

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota
Patient/Family Education
2525 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
6/07 ©Copyright, translated 8/07