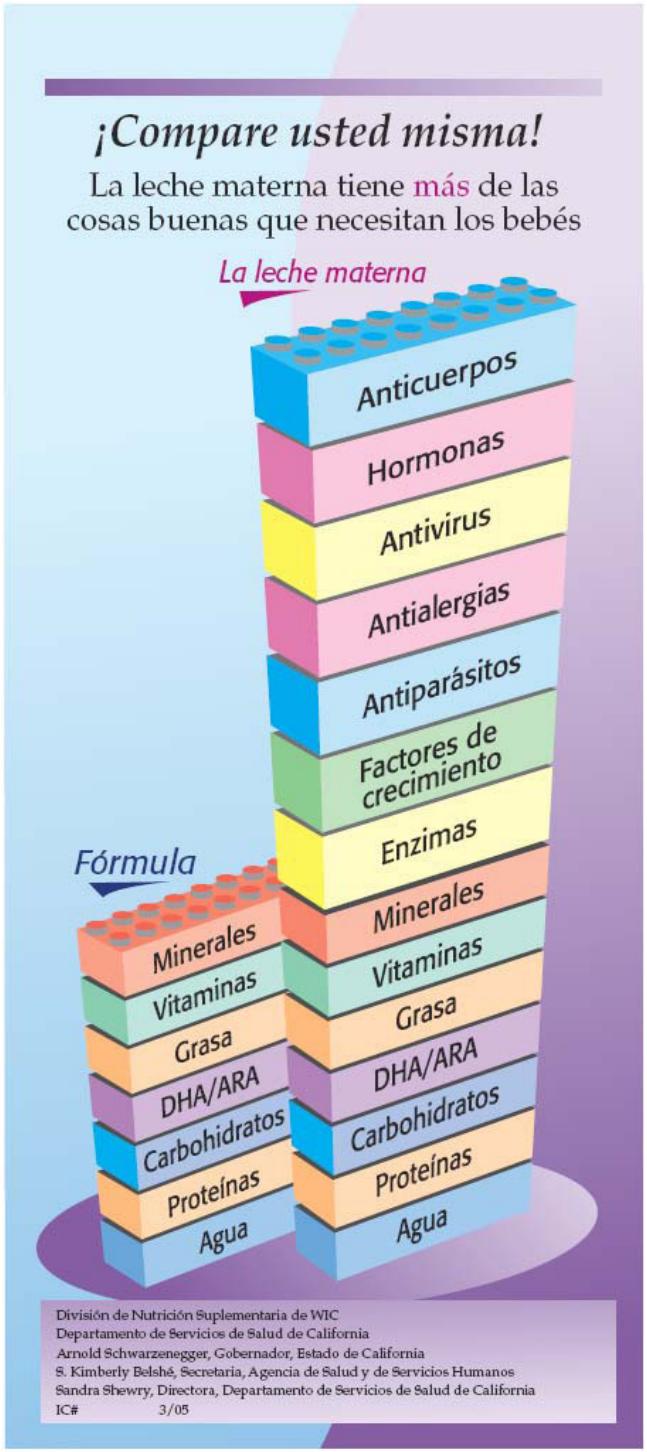
## Comparando la leche humana con la formula:



WIC GROWING HEALTHY FAMILIES.

**Denver Health WIC**
telefono: (303)436-4881

Creado por:
Tammy Lantz, RD, CLC
Amy Kaplan, RD

1. Moreland J, Coombs J. Promoting and supporting breast-feeding. *Am Fam Physician. 2000;61 (7): 2093-100,*

# Leche Humana, Formula o los Dos... Cual es Mejor?

**Los Bebes Nacieron Para Ser Amamantados**

**Pregunta:** *Si le doy pecho y formula, mi bebe obtendra lo mejor de los dos mundos?*

**Respuesta:** La leche de pecho tiene todo lo que el bebe necesita para su mejor crecimiento y desarrollo. La formula no es lo mismo que la leche maternal (vea la tabla para comparacion)

**P:** *El hospital me dio formula y WIC da formula. Esto quiere decir que formula es Buena para mi bebe?*

**R:** Las compañias de formulas regalan muestras gratis a los hospitales para que las madres usen formula. WIC sabe que la leche maternal es mejor para los bebes, por eso apoya a las mamas que dan pecho.

**La Academia Americana de Pediatria Dice que:**

- **Solo** la leche maternal se debe de ofrecer en los primeros 6 meses de vida.
- Al comenzar a amamantar el bebe tiene que tener contacto de piel a piel con la madre, despues de nacer.
- El amamantamiento puede continuar por un año, siempre y cuando la mama y el bebe quieran .

**P:** *Necesito formula si no tengo suficiente leche.?*

**R: Lo mas que amamantes a tu bebe, tu cuerpo va a producer mas leche. Si das formula a tu bebe tu cuerpo no va a producer leche.** Puedes incrementar la lproduccion de leche amamantando mas seguido. El tamaño y el historial familiar no afecta la produccion de leche. El frio no causa que la leche se seque. Llama a tu pediatra para checar el peso y asegurarte de que el bebe esta creciendo bien.

**P:** *Me preocupa si mi leche esta bien para mi bebe, no como saludable y aveces estoy triste y hago muchos corajes.*

**R:** Nada de esto causa que tu leche no sea buena para tu bebe. Tu leche siempre es mas buena que la formula.

**P:** *Como amamanto si tengo que regresar al trabajo o a la escuela?*

**R:** Dar pech mientras estas en el trabajo o en la escuela es bueno para ti y para tu bebe. Te sentiras cerca de el aun cuando esten lejos. Tienes varias opciones, sacarte la leche con una pompa y dejar la leche en un biberon con la niñera, Habla con tu Pediatra o con el personal de WIC acerca de las opciones de usar una pompa.

**Los Bebes que Toman Formula Tienen:**

- Mas visitas al doctor:
  - 60% mas riesgos de infecciones de oido[1]
  - 40% mas riesgos de diabetes[1]
  - 250% mas riesgos de hospitalizaciones por asma o neumonia[1]
- Mas estreñimiento y diarrea, colicos y reflujo de leche.
- No tienen proteccion contra el SIDA, leusemia, cancer, sobre peso, alto cholesterol, y alergias
- Tienen grado bajo de inteligencia.

**Las desventajas de la formula para las mamas:**

- Es cara, cuesta al rededor de $2,000 a $5,000 dlls al año!
- Mas trabajo:
  - Tiempo para ir a comprar la formula
  - Preparar y calendar la formula
  - Encontrar agua limpia
  - Lavar biberones y chupones
  - Empacar cosas extras en la pañalera
- Los pañales de bebes que toman formula huelen mas mal, que los que toman pecho
- No tiene proteccion contra el cancer de senos, ovarios, osteoporosis y diabetes
- Toma mas tiempo para la mama para sanar despues de dar a luz
- Es malo para el medio ambiente—las latas de formulas crean 87,230 toneladas de basura al año!