

Lactancia mixta

La OMS recomienda que los lactantes se alimenten exclusivamente de leche materna durante los primeros 6 meses de vida. Los bebés alimentados únicamente con leche materna tendrán el mejor inicio posible para su crecimiento, desarrollo y salud.

A los seis meses, puedes empezar a pensar en una alimentación mixta. La alimentación mixta consiste en alimentar a tu bebé con biberones de leche extraída de tu pecho o con fórmula infantil y también dándole el pecho.

Es posible que quieras probar la alimentación mixta si:

- ✓ Estás dando leche materna a tu bebé y quieres usar el biberón para darle a tu bebé leche extraída de tu pecho en algunas tomas
- ✓ Quieres dar leche materna a tu bebé en algunas de las tomas, pero quieres darle biberón en otras tomas
- ✓ Estás alimentando a tu hijo con biberón y quieres empezar o volver a darle el pecho
- ✓ Necesitas dejar a tu bebé y quieres tener la seguridad de que tendrá leche en tu ausencia

Si estás pensando en probar la lactancia mixta, encontrarás aquí algunos consejos útiles para cuando empieces:

- 1 Introduce la fórmula infantil gradualmente de manera que tu cuerpo tenga tiempo para disminuir la producción de leche y se reduzca con ello el riesgo de una mastitis, además de darle al intestino de tu bebé la posibilidad de adaptarse al cambio de alimentación
- 2 Si vas a reincorporarte al trabajo, empieza la transición unas semanas antes para daros a los dos la oportunidad de adaptaros al biberón
- 3 Dale los primeros biberones cuando tu bebé esté contento y relajado, no cuando tenga hambre
- 4 Pide a otra persona que le dé los primeros biberones para que tu bebé no pueda oler la leche materna
- 5 Prueba a ablandar la tetina con agua caliente, hervida
- 6 No fuerces nunca al bebé para que coma — sigue intentándolo y deja siempre que te diga cuándo está saciado
- 7 Si quieres empezar a darle el pecho a tu bebé en más tomas y darle menos biberones, coge en brazos y acuna a tu bebé lo más posible y extrae la leche de tu pecho periódicamente para conseguir que tu cuerpo produzca más leche