



“INFANT FEEDINGS”

Feeding and nutritional information for baby during those all-important first four weeks of life is provided in this show. Breast milk is ideal but there are reasons why some mothers choose to formula feed instead, including work, health issues and personal choice.

INFANT FEEDINGS

KATHY FRIES

Hi, I'm Kathy Fries. Breast milk is the ideal baby food in the first months of life. But there are many reasons why mothers choose to formula feed. Work, health issues and personal choice – these are the most common reasons. So if you are considering formula feeding for your baby, rest assured – infant formula gives your baby all the essential nutrients he or she needs to grow and thrive. That's because federal law requires that all infant formulas meet the strict nutritional requirements of the FDA. No matter what formula brand you choose, they all contain the necessary nutrients. There are many formula options and brands to choose from – including store brands – all of which meet FDA standards, making all formulas nutritionally complete. Do check with your healthcare professional about any special needs for your baby.

In the first few weeks of life, don't expect your baby to follow a strict feeding schedule, though she will probably be hungry every two to three hours. Learning her cues for both hunger and fullness will help you establish a feeding schedule over the first two months. She'll probably only take one to three ounces per feeding until she reaches ten pounds or so. To ensure that your baby is getting all the nourishment she needs, it is very important to correctly prepare and store formula. Follow the directions on the container. Ready to feed, powder or liquid concentrate are all nutritionally equivalent, so choose the one that suits you and your baby best.

Never use the microwave to heat a bottle, since it warms unevenly and you could burn your baby's mouth. You may have heard that adding cereal to your baby's nighttime bottle will help her sleep longer, but this is unfortunately not true. Until babies are older, they need to feed every few hours to fuel growth and development.

And because there are so many shapes and sizes, finding the right nipple for your baby may involve some trial and error.

Now you're ready to feed your newborn. Over time you and your baby will determine which feeding positions are most comfortable for both of you. Hold her in a semi-upright position and support her head. Be sure that the bottle is tilted so that the nipple is always filled with formula.

Burping your baby after each feeding will also help minimize gas.

Do not reuse disposable bottles or unfinished formula in a bottle. And be sure to thoroughly clean reusable bottles between feedings.

Feeding your baby is a big part of your newborn's life. Whether you use formula out of necessity or personal choice, enjoy peace of mind, knowing that you are giving your newborn the best that is available after mother's milk.

For the Newborn Channel, I'm Kathy Fries.



“LA ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ”

Información sobre la alimentación y nutrición del bebé durante esas importantes primeras cuatro semanas de vida es brindada en este programa. La leche materna es ideal pero hay algunas madres que eligen alimentar a su bebé con fórmula por diversas razones entre las cuales se incluyen trabajo, temas de salud y elección personal.

LA ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

KATHY FRIES

Hola, Soy Kathy Fries. La leche materna es el mejor alimento para su bebé durante los primeros meses de su vida. Sin embargo las madres eligen alimentar a sus bebés con la leche de fórmula por muchas razones. El trabajo, la salud, la preferencia personal; son estas las razones más comunes. Por tanto si usted está pensando en darle leche de fórmula para su bebé esté usted segura la leche de fórmula infantil le aportará a su bebé todos los nutrientes esenciales necesarios para su crecimiento y desarrollo. Las leyes federales requieren que todas las fórmulas infantiles cumplan con los requisitos nutricionales exigidos por la Agencia de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). No importa la marca de fórmula que usted escoja, todas contienen los nutrientes necesarios. Usted puede escoger de entre muchas marcas y opciones incluso la marca de su tienda favorita. Debe consultar con un médico para todas las necesidades especiales de su bebé.

Durante las primeras semanas de vida no espere que su bebé siga un horario fijo para comer. Lo más probable es que tenga hambre cada dos o tres horas. Aprender a leer sus señales le ayudará a establecer un horario para comer. Hasta que su bebé alcance un peso de más o menos diez libras ella solo consumirá de una a tres onzas cada tomada. Para garantizar que su bebé reciba toda la nutrición que necesita es muy importante preparar y almacenar correctamente la fórmula. Siga las instrucciones en la lata. Usted puede comprar la fórmula en polvo, en forma concentrada, o lista para usar. Elija la que le conviene más a usted y a su bebé.

No use un horno de microondas para calentar el biberón de fórmula; puede resultar que su bebé sufra grandes quemaduras. Puede que le hayan contado que si le añade cereal al biberón de su bebé por la noche, su bebé dormirá más tiempo. Pero desafortunadamente esta no es la verdad; necesitará una tomada cada par de horas para favorecer su desarrollo físico y mental.

Como hay tantos estilos y tamaños de tetinas tendrá que probar varias antes de elegir la correcta para su bebé.

Ahora está lista para alimentar a su bebé recién nacido. En poco tiempo encontrará las posiciones que trabajan para ambos. Tómala en sus brazos en una posición semiderecha y apoya la cabeza. Mantén la tetina llena de fórmula así que su bebé no trague aire.

Deje eructar al bebé a mitad y al final de la toma para reducir el gas.

No debe aprovechar los restos de los biberones ni las bolsas plásticas desechables y se han de limpiar y esterilizar los biberones antes de cada tomada.

La alimentación de su bebé es una gran parte de su vida como recién nacido. Sea que utilice la fórmula como necesidad o por preferencia personal puede sentirse tranquila al saber que le está ofreciendo a su bebé la mejor alternativa de la leche materna.

Para el Newborn Channel, soy Kathy Fries.