

# Escasez de Fórmula para bebés en el Condado de Los Angeles Consejos, Guía, y Recursos



Para familias con bebés alimentados con fórmula, nosotros estamos aquí para ayudarlos. Por favor siga la siguiente guía para mantener a sus hijos sanos y encontrar los recursos que necesiten. Esta guía es solo para ser utilizada durante la escasez de fórmula y puede cambiar a medida que nueva información sea disponible. Siempre consulte con su pediatra si tiene alguna preocupación sobre la nutrición de su bebé.



## Si está embarazada o esperando un bebé:

- Prepárese para la posible escasez de fórmula infantil al tomar decisiones sobre la alimentación de su bebé. Usted puede encontrar proveedores de salud y hospitales que apoyen la lactancia en Los Angeles en el [directorio de recursos para la lactancia](#).
- No almacene la fórmula mientras este embarazada. Es posible que usted no la necesite y que otra familia sí.



## Consejos para alimentar a su bebé con fórmula:

- Solo prepare la cantidad de fórmula que su bebé va a comer en ese momento para no desperdiciar su suministro.
- No prepare su propia fórmula hecha en casa ni alimente a su bebé con fórmula hecha en casa. Experiencias nos han demostrado que fórmula hecha en casa deja fuera nutrientes críticos y pueda ser fácilmente contaminada.
- No diluya la fórmula de su bebé para que dure más. No importa la marca, siempre siga con precisión las instrucciones en el envase. Lea la [guía de cómo preparar y almacenar la fórmula infantil en polvo](#) del CDC.



## Si su bebé tiene 6 meses de edad o más, hable con su pediatra sobre:

- Darle a su bebé leche entera por un corto plazo, hasta una semana. Su pediatra tendrá que monitorear si su bebé está recibiendo suficiente hierro.
- Introducir alimentos sólidos además de fórmula y/o leche materna.

## Si está alimentando a su bebé con una combinación de fórmula y leche materna:

- Considere amamantar y/o sacar su leche más a menudo. Recuerde, usted tiene derecho a tomar [tiempo en el trabajo para sacar su leche](#).
- Las mujeres que han dejado de amamantar recientemente pueden intentar reiniciar. Para obtener apoyo, visite el [directorio de recursos para la lactancia](#).



# Escasez de Fórmula para bebés en el Condado de Los Angeles Consejos, Guía, y Recursos



Solicite donaciones de leche materna a través de un [banco de leche sin fines de lucro](#) o [grupos informales para compartir leche en su comunidad](#).

- Si está amamantando y tiene un exceso de leche, considere donar a un banco de leche sin fines de lucro o a un [deposito de leche](#) o a través de grupos informales para compartir leche en su comunidad.



## Consejos para encontrar fórmula:

- Dígale a sus médicos y programas que hacen visitas domiciliarias que tiene problemas para encontrar fórmula. Es posible que puedan proporcionar un suministro a corto plazo o ayudar a su familia a satisfacer sus necesidades de alimentación de otras maneras.
- Obtenga fórmula de una fuente confiable, como compañías de fórmula, supermercados, y farmacias.
- Vea la lista de [fórmulas disponibles](#) que son como su propia marca y que puede usar si no puede encontrar la fórmula de su hijo/a.
- Llame al proveedor (tienda) con anticipación o busque en línea para ver si tienen fórmula disponible. Si tiene más de un hijo/a (gemelos, trillizos), lleve una copia del acta de nacimiento de los niños a las tiendas para demostrar su necesidad.
- Si no puede encontrar la fórmula que necesita para su bebé, considere comunicarse directamente con su banco de alimentos o despensa de alimentos local ([Los Angeles Regional Food-bank](#)) o con las líneas directas del [fabricante de fórmula](#).
- Si usa WIC ([El programa para Mujeres, Bebés y Niños](#)), lea: [Escasez de fórmula](#)- Programa para Mujeres, Bebés y Niños de California. Si Aún no está inscrito en WIC, puede presentar su [solicitud hoy!](#)

Finalmente, POR FAVOR, no compre fórmula que su familia no necesita, especialmente fórmula especializadas. Los bebés con necesidades especiales realmente necesitan esas fórmulas. Manténgala en los estantes para aquellos que lo necesiten. Gracias por proteger a nuestras comunidades.

