



Cómo alimentar con biberón al bebé amamantado:
Una guía para el éxito



A close-up photograph of a baby sitting on a floral patterned surface. The baby is wearing a pink dress and has its hands held up to its face, with fingers resting on its cheeks and eyes. The baby has a slight smile and appears to be looking towards the camera. The background is a white surface with various colorful floral and butterfly patterns.

***¡Felicidades por
amamantar a su bebé!***



La leche materna ayuda a protegerles a usted y a su bebé contra enfermedades.

Si usted va a regresar a la escuela o al trabajo, quizás le preocupe cómo continuar la lactancia materna cuando no está con el bebé. Este folleto tiene respuestas a preguntas comunes sobre la alimentación con pecho y con biberón y ofrece consejos para los cuidadores. Con esta información, podrá mantener su suministro de leche para que el bebé siga recibiendo los beneficios de la leche materna.

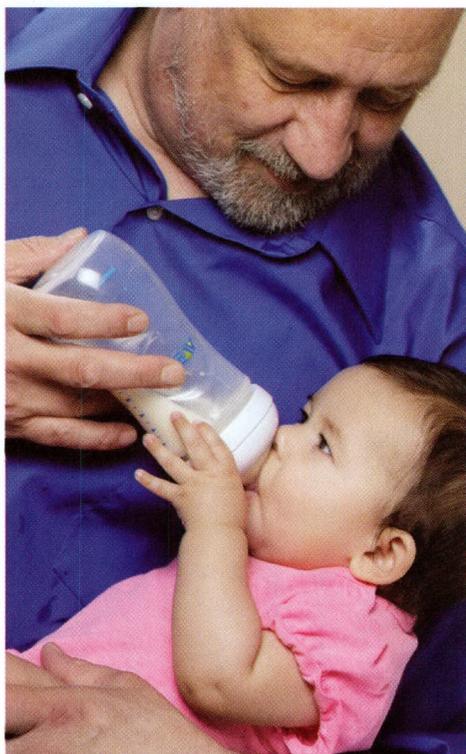


La Academia Americana de Pediatría recomienda ofrecer a su bebé solo leche materna por 6 meses y esto se puede hacer no solo alimentándolo con pecho, sino también con solo leche materna en un biberón. Tenga una meta especial de solo alimentar a su bebé con leche materna, ya sea con pecho o biberón durante este tiempo y luego celebre el éxito con familiares y amigos cuando alcance la meta!

¿Está bien amamantar y dar el biberón?

Sí, para tener éxito con las tomas de leche materna por biberón, *primero* usted tiene que tener un buen suministro de leche materna. Cuando el bebé se alimenta con pecho y toma solo leche materna durante las primeras 4 a 6 semanas, esto le ayudará a establecer un buen suministro de leche. Si crea un buen suministro de leche temprano, podrá mantener un mayor suministro de leche una vez que empiece a usar el biberón.

¿Qué pasa si mi pareja o familia se ofrece a ayudarme a alimentar a mi bebé con biberón desde recién nacido?



Enseñe a los familiares y cuidadores cómo funciona el suministro de leche materna. El bebé debe alimentarse del pecho durante las primeras 4 a 6 semanas para que usted tenga un buen suministro de leche. Mientras más amamante, más leche producirá su cuerpo. Además, cada vez que usted amamanta a su bebé, los dos tienen la oportunidad de practicar la colaboración, y con la práctica viene la perfección! La familia, los amigos y su pareja quizás ofrezcan alimentar a su bebé durante esos primeros días y semanas. Hágales saber que hay muchas maneras de ayudar. Pueden mecer al bebé para dormirlo, darle un baño de esponja o cuidarlo mientras usted toma una siesta.

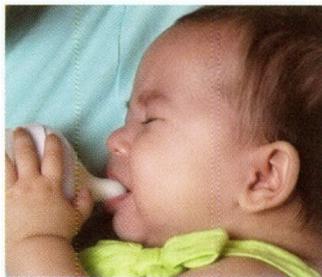
¿Cómo puedo saber cuándo y cuánto alimentar a mi bebé con biberón?

Puesto que los bebés nacieron para alimentarse del pecho, todas las otras maneras de alimentar al bebé deben copiar la lactancia materna. Todos los bebés usan signos o “señales” para decirle cuando están listos para comenzar y terminar la alimentación. Puede tomar entre un par de días a algunas semanas entender las señales de su bebé. Entender estos signos correctamente evita que el bebé se alimente en exceso y le ayuda a reconocer exactamente lo que necesita el bebé.



Busque las señales de “Estoy listo para comer”, como:

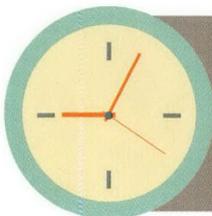
- el bebé está alerta o despierto
- se chupa las manos
- hace ruido con los labios
- busca el pecho o el biberón



Las señales de alimentación de “Ya estoy satisfecho” pueden ser:

- le sale leche de la boca
- está molesto
- aleja la cabeza del pecho o biberón
- cierra la boca
- está somnoliento

Es importante saber que llorar no es siempre una señal de que su bebé tiene hambre. El llanto es la forma en que su bebé dice: “¡Necesito que algo sea diferente ahora!” También puede significar que su bebé está demasiado lleno, así que busque las señales de que ha terminado de comer. Primero busque otras razones por las que el bebé podría estar llorando, antes de ofrecerle el biberón. Tal vez solo necesite sentirla cerca de él o quiere que lo carguen. Otras razones pueden ser: su bebé está sintiendo demasiado calor o frío, está cansado, necesita que le cambien el pañal o tenga dolor.



Consejos para cuidadores:

Mire al bebé y no el reloj durante la alimentación. Anime a sus familiares y cuidadores a practicar a reconocer las señales del bebé de que quiere empezar o terminar la alimentación. ¡Es una manera ideal para que ellos entiendan mejor la lengua especial del bebé!

¿Cuál es la mejor manera de alimentar a mi bebé con biberón?

Sostenga al bebé en una posición vertical. Así está más cerca de usted y le da más control y comodidad durante la alimentación. Otros consejos de alimentación incluyen:



- Toque el labio inferior del bebé con el chupón del biberón. Esto ayudará a que el bebé abra la boca.
- Lenta y suavemente, coloque el chupón dentro de la boca. Nunca le abra la boca a la fuerza.
- Trate de ofrecerle solo entre 1/2 y 1 onza en el biberón para que aprenda a tomar sin sentirse demasiado lleno.
- Aumente la cantidad de la toma solo si su bebé parece hambriento y da señales de querer más.
- Introduzca el biberón, ofreciéndolo una vez al día entre tomas cuando el bebé no esté lleno ni tenga hambre. Esto puede ayudarle a probar este nuevo método de alimentación con menos tensión.
- A mitad de la alimentación con biberón, mueva al bebé de un brazo a otro para cambiarlo de posición. Esto ayuda a evitar que su bebé prefiera un lado más que el otro cuando lo amamante y también a que mantenga buen contacto visual con él para mejor leer sus señales.

Consejos para cuidadores:

Aliente a su cuidador a no alimentar al bebé si usted va a llegar pronto al centro de cuidado de niños a recogerlo. Ellos pueden tratar de distraerlo o darle el biberón con una cantidad más pequeña para que esté listo para la lactancia.





- Deje que su bebé tome descansos cuando quiera, así como lo hace al alimentarse con pecho, para ayudarle a controlar naturalmente el flujo de leche. Si se pone tenso o empieza a tragar rápidamente la leche, incline al bebé y el biberón ligeramente hacia adelante para que la leche salga de su boca. También puede sacarle el biberón de la boca para que descanse. Este es un buen momento para leer sus señales para empezar de nuevo o terminar la alimentación por completo.
- Nunca obligue a su bebé a terminar la leche en el biberón. Pare la alimentación en cuanto muestre señales de “Ya estoy satisfecho”.

¿Qué tipo de chupones para biberón debo comprar?



- Es mejor probar con diferentes chupones para ver cuál le gusta más al bebé. Escoja un chupón para biberón que se parezca más a su propio pezón.
- Los chupones para biberón se venden según el flujo, la forma, la textura y la longitud.
 - o **Flujo** - Los chupones del biberón se describen en la etiqueta de flujo lento, medio o rápido. Para el recién nacido, es mejor que sean de flujo lento pero a medida que va creciendo, el bebé quizás prefiera un flujo más rápido.
 - o **Forma** - Busque un chupón que sea más ancho en la parte inferior. Esto hace que el bebé abra la boca más, igual que lo haría si estuviera alimentándose con pecho.
 - o **Textura** - El pecho es suave, así que escoja chupones de textura suave.
 - o **Longitud** - Escoja un chupón que sea un poco más largo que el pezón cuando no está amamantando.

¿Y si mi bebé se niega a tomar el biberón?



- Ofrezcale el biberón cuando esté contento y calmado, no cuando esté molesto.
- Si su bebé no quiere tomar el biberón, tranquilícelo cargándolo, cantándole o dándole su juguete favorito. Amamántelo después de que se calme. Trate de darle el biberón más adelante el mismo día.
- Los bebés a veces se niegan a comer cuando no se sienten bien. Revise si el bebé tiene alguna señal de enfermedad.
- Cubra el biberón con una cobija o toallita mientras lo alimenta.
- Algunos bebés aceptan mejor que otra persona les dé el biberón, pero si su bebé se niega a que otra persona le dé el biberón, dele algo que huelga a usted, como un pañuelo o una camiseta que usted se haya puesto hace poco.
- Ofrezcale el biberón en un lugar distinto, por ejemplo, al aire libre.
- Pruebe varias posiciones, como colocar al bebé de espaldas a usted en su regazo.
- Ponga unas gotas de leche materna en el chupón del biberón antes de la toma.

Si todavía se niega a recibir el biberón de otra persona, dele el biberón usted misma. El bebé sabe que usted es quien lo alimenta y quizás se sienta más cómodo si usted le da el biberón. Puede probar con empezar a alimentarlo con el biberón y luego pasar el bebé y el biberón a otra persona para que termine de alimentarlo.

¿Hay una forma especial de preparar los biberones para una toma?

Al mantener limpios los biberones, se puede evitar que el bebé se enferme. Antes de tocar los biberones del bebé, lávese las manos con agua tibia y jabón y séquelas cada vez con un paño limpio.



- Lave los biberones, las tapas y los chupones en un lavaplatos o esterilizador de biberón cada vez que los use. También puede lavar o enjuagar a mano los biberones y chupones, pero asegúrese de hervir todas las piezas durante 5 minutos antes de usarlas.



- Use un cepillo de biberón para limpiar el interior del biberón y los chupones.
- Si no va a usar los biberones de inmediato, séquelos completamente y arme las piezas después de retirarlas del esterilizador o lavaplatos. Esto ayuda a evitar que entren microbios y bacterias dentro del biberón o que toquen el chupón.
- Use el biberón solo una vez, luego lávelo antes de usarlo otra vez.

¿Cómo debo guardar la leche materna?

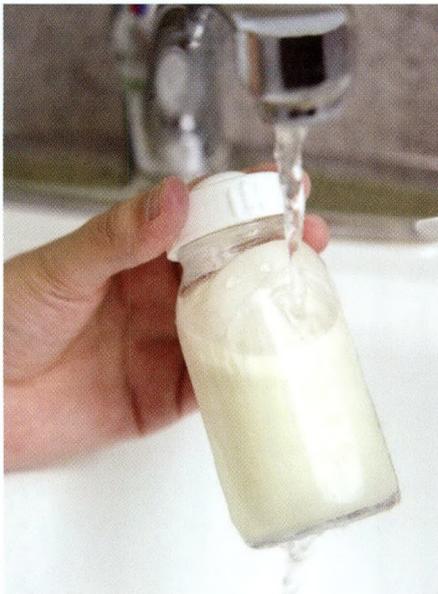


- La leche materna se puede almacenar en frascos de plástico o vidrio con tapa de rosca, o bolsas estériles de cierre seguro especiales para almacenar leche materna (la mayoría de los supermercados los tienen en la sección de bebés).
- Marque los recipientes con el nombre de su bebé y la fecha en que se extrajo la leche. Esto es útil si su bebé va a un centro de cuidado de niños.
- La leche materna extraída se debe enfriar lo más pronto posible. Puede guardarla en un refrigerador o en una hielera con bolsas de hielo. También se puede congelar si no la piensa usar pronto.

Pautas para el almacenamiento de la leche materna

| | Mejor usarla dentro de | Todavía se puede usar dentro de |
|---|------------------------|---------------------------------|
| Bolsa hielera aislante | 24 horas | 24 horas |
| Refrigerador | 3 días | 5 días |
| Congelador dentro del refrigerador | 2 semanas | 2 semanas |
| Congelador con puerta separada o ultracongelador | 6 meses | 12 meses |

Cómo descongelar la leche materna



- Descongele lentamente la leche materna congelada, agitando el recipiente cerrado en agua tibia o colocándolo en el refrigerador un día antes de usar la leche.
- No use agua caliente para descongelar la leche materna y nunca use el microondas. La leche podría calentarse mucho y quemarle la boca al bebé. Usar el microondas también puede dañar las proteínas valiosas que la leche contiene.
- La leche descongelada se puede refrigerar hasta por 24 horas, pero no se debe volver a congelar.

Consejos para cuidadores:

Si sobra leche materna, ¡no la tire! Se mantendrá bien en el refrigerador hasta la siguiente toma.





Para más información sobre cómo tener éxito para alimentar con biberón al bebé amamantado mientras usted se prepara para volver al trabajo o a la escuela:

- Visite www.lechematernacuenta.com
- Llame a su clínica de WIC y pida una cita para ayudarlo a formular un plan que funcione mejor para usted y su bebé.
- Pregunte a su consejera de lactancia de WIC que le dé nuestro folleto *La lactancia materna y el regreso al trabajo*.



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2014 Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-06-13588A Rev. 9/14