



NOTAS:

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



@MDH.WIC

B-13A/0223



# ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN AL RITMO DEL BEBÉ

CONSEJOS PARA  
ALIMENTAR  
CON ÉXITO



Es normal que los bebés humanos amamanten. Cada vez que un bebé no se coloca al pecho para amamantar, el método de alimentación debe imitar la lactancia tanto como sea posible. Muchas personas usan biberones para dar leche materna o fórmula, pero a la mayoría nunca se les ha enseñado cómo alimentar con biberón de una manera que le permita al bebé estar en control. Dejar que su bebé controle como toma del biberón lo ayuda a controlar el succionar tragar y respirar. Cuando no se alimenta al bebé con el biberón de esta manera, el líquido del biberón gotea en la boca del bebé sin parar y el bebé se lo traga para no ahogarse. Esto hace que los padres piensen que el bebé tiene hambre o necesita más. Este ciclo continúa hasta que el bebé saca el biberón de la boca o bebe todo el líquido del biberón. La alimentación con biberón al ritmo del bebé reducirá la posibilidad de sobrealimentación. También puede darse cuenta que su bebé vomita con menos frecuencia y no está tan irritable.

## Cómo alimentar usando la alimentación con biberón al ritmo del bebé

1. Use una tetina de biberón con base ancha y que la leche no salga muy rápido.
2. Aguante al bebé erguido o derecho. Para un bebé muy pequeño, asegúrese de sostener la cabeza y el cuello con la mano, no con el brazo.
3. Toque suavemente el labio de su bebé con la punta del biberón. Espere a que el bebé abra la boca. Es posible que esto no suceda de inmediato y que deba tocar el labio del bebé unas cuantas veces más. Una vez que la boca del bebé se abra completamente, coloque toda la punta del biberón en ella. Coloque el biberón horizontal. Si lo sostiene de esta manera, verá que la punta estará parcialmente llena de líquido. Incline un poco el biberón, de modo que la punta se llene de líquido. Está bien si hay aire en la base de la punta.
4. Cambie de lado la próxima vez que coma para permitir que el bebé use ambos ojos y lados del cuerpo para que sea menos probable que el bebé prefiera un lado para alimentarse.

**Consejo: Una alimentación debe tomar alrededor de 15 a 30 minutos. Si es mucho más rápido, es posible que deba inclinar la base del biberón hacia abajo para reducir la velocidad de la toma o elegir una tetina con un flujo más lento. Si la alimentación es mucho más lenta, levante un poco la base del biberón para acelerar el ritmo, o pruebe con una tetina que permita que la leche fluya más rápido, para que el bebé no se moleste.**

## Observe para ver qué le dice su bebé

### Señales de que el bebé necesita que cambie algo

- El bebé traga rápidamente y no descansa después de tragar.
- La leche se sale de la boca del bebé, a menudo por las esquinas de la boca.
- El bebé pone rígidos los brazos o las piernas.
- El bebé tose o agita los brazos.

Estas señales pueden significar que el bebé necesita un descanso. Saque el biberón de la boca del bebé y déjelo descansar, luego si el bebé quiere más, vuelva a ofrecerle suavemente el biberón siguiendo los pasos enumerados en *Cómo alimentar usando la alimentación con biberón al ritmo del bebé*.

**Para aprender como disminuir el flujo de leche consulte la sección *Consejo bajo Cómo alimentar usando la alimentación con biberón al ritmo del bebé*.**

### Señales de que el bebé quiere terminar de alimentarse

- Se duerme.
- Gira la cabeza de un lado a otro.
- Deja de chupar.
- Suelta la tetina, la saca de la boca o empuja el biberón.
- Aprieta los labios dificultando que se entre la tetina en la boca.

Estas señales son la forma en que el bebé dice: "Ya no quiero comer más, tuve suficiente."

## Cosas para recordar

- Siempre agarre el biberón cuando alimente al bebé. Nunca lo aguante con otra cosa que no sea su mano porque podría lastimar a su bebé.
- Cuando le dé el biberón, asegúrese de que el bebé no esté envuelto, o al menos que las manos del bebé estén fuera de la manta para envolver. Los bebés usan las manos para participar de la alimentación. Usted también necesita ver las manos para saber que el bebé está tranquilo.
- Siempre tenga al bebé mirándola a usted. Esto les permite a usted y a su bebé hacer contacto visual e interactuar. También le permite ver cómo está su bebé para que pueda responder a cualquier señal que le dé.
- Deje que su bebé le diga que terminó. Esto puede significar que el bebé no se termina todo el líquido en el biberón. Esto está bien. Si empuja o mete el biberón en la boca de bebé cuando ya no quiere, es probable que lo sobrealimente y lo haga infeliz.

