

## ¿Por qué utilizar la alimentación con biberón al ritmo del bebé?

Es normal que los bebés humanos amamanten. En cualquier momento en que el bebé no esté en el seno para alimentarse, el método de alimentación debe ser tan similar a la lactancia como sea posible.

Muchas personas utilizan biberones para alimentar con leche materna ó leche de fórmula, pero a la mayoría no se les ha enseñado como alimentar al bebé de tal forma que se le permita estar en control de la alimentación. Permitir que el bebé controle su alimentación le ayuda a manejar la succión, la tragada y la respiración.

Cuando un bebé no esta siendo alimentado con biberón de esta manera, el líquido en el biberón se derrama en la boca del bebé y su única opción es tragarlo para que pueda continuar respirando. Este ciclo continúa hasta que expulsa el chupón de su boca o bebe todo el líquido de la botella. La alimentación con biberón al ritmo del bebé reducirá la posibilidad de sobrealimentación. También puede descubrir que su bebé escupe con menor frecuencia, y no es tan quisquilloso.

## Como establecer el ritmo al alimentar con biberon

1. Utilice un chupón de biberón con una base ancha y en la que la leche no salga muy rápido.
2. Mantenga a su bebé en posición vertical. Para un niño muy pequeño, asegúrese de sostener la cabeza y el cuello con la mano, no con su brazo.
3. Toque los labios del bebé suavemente con el chupón. Espere a que abra la boca. Puede no hacerlo de inmediato, y tal vez necesite tocar sus labios varias veces. Una vez que el bebé abra la boca ampliamente, coloque el chupón dentro de su boca. Coloque el biberón de forma horizontal. Si se sostiene de esta forma, verá el chupón sólo parcialmente lleno de líquido. Incline el biberón sólo un poco, para que la punta de el chupón se llene de líquido. No hay problema si hay una burbuja de aire en la base de el chupón.
4. Cambie de lado en la siguiente alimentación para estimular ambos ojos del bebé y ambos lados de su cuerpo. Al hacerlo, es menos posible que prefiera sólo un lado para alimentarse.

## Observe estos signos que indican que su bebé necesita cambiar algo:

- ♥ El bebé traga rápidamente, y no respira después de pasar.
- ♥ La leche se derrama fuera de la boca del bebé, a menudo en las esquinas.
- ♥ El bebé endurece los brazos o las piernas.
- ♥ El bebé tose o agita los brazos.

Estos signos pueden indicar que el bebé necesita un descanso. Puede sacar el biberón de su boca y dejar que se calme, y luego suavemente ofrecer de nuevo el chupón utilizando los pasos anteriores. O puede intentar reducir el flujo de leche inclinando ligeramente la base del biberón.

## Observe estos signos que indican que su bebé está lleno:

- ♥ El bebé se duerme.
- ♥ El bebé gira la cabeza de un lado a otro.
- ♥ El bebé deja de succionar.
- ♥ El bebé suelta el chupón, lo empuja fuera de su boca o empuja el biberón.
- ♥ El bebé aprieta los labios, lo cual dificulta introducir el chupón en su boca.

Estos signos son la forma del bebé de decir que ha tenido suficiente de esta alimentación. Respete estas pistas y termine la alimentación.



Consejo: La alimentación debe durar de 15 a 30 minutos. Si es mucho más rápido, tal vez necesite inclinar la base del biberón hacia abajo para reducir el flujo, o elija un chupón con un menor flujo. Si es mucho más lento, levante la base del biberón un poco para aumentar el ritmo o intente con un chupón que permita que la leche fluya más rápido, para que el bebé no se moleste.

## Recuerde esto:

1. Siempre sostenga el biberón cuando alimente al bebé. Nunca deje el biberón apoyado, puede causar daño al bebé.
2. Cuando alimente al bebé, asegúrese que no esté envuelto en una manta. El bebé usa sus manos para participar en su alimentación. También es necesario que las vea para asegurarse que está calmado.
3. Siempre sostenga a su bebé de manera que el esté de frente a usted. Esto le permite hacer contacto visual con su bebé, hablar con él e interactuar. También le permite saber cómo está su bebé y usted puede responder a cualquier señal que le dé.
4. Permita que su bebé le diga cuando ya terminó. Esto puede significar que no se termine todo el líquido que hay en el biberón. Y eso está bien. Si usted empuja ó fuerza el biberón en su boca, cuando el bebé no lo deja hacer fácilmente, lo más probable es que el bebé esté siendo sobrealimentado y que no esté feliz.

## Alimentación con biberón al ritmo del bebé

*Consejos para una alimentación exitosa*



© Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas



# Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Larry Hogan, Gobernador  
Boyd Rutherford, Tte. Gobernador  
Robert R. Neall, Secretario, MDH

Notas sobre la lactancia: