Cómo alimentar con biberón al bebé amamantado:

Tu guía para el éxito

¡Felicidades por
amamantar a tu bebé!

La leche materna ayuda a que tanto tú como tu bebé estéis protegidos contra enfermedades.

Si vas a regresar a la escuela o al trabajo, quizás te preocupe cómo continuar la lactancia materna cuando no estás 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, podrás mantener tu suministro de leche para que el bebé siga recibiendo los beneficios de la leche materna.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés reciban solo leche materna por 6 meses, y esto se puede hacer no solo alimentándolo con pecho, sino también poniendo solo leche materna en un biberón. Haz que sea una meta especial alimentar a tu bebé solo con leche materna durante este tiempo, y luego icelebra el éxito con familiares y amigos cuando alcances la meta!

¿Está bien amamantar y dar el biberón?

Sí. Para tener éxito con las tomas de leche materna por biberón, tienes que tener primero un buen suministro de leche materna. Hacer que el bebé se alimente con pecho y tome solo leche materna durante las primeras 4 a 6 semanas, de vida te ayudará a establecer un buen suministro de leche. Si creas un buen suministro de leche temprano, podrás mantener un mayor suministro de leche una vez que empieces a usar el biberón.

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

Enseña a 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 tú tengas un buen suministro de leche. Mientras más amamantes, más leche producirá tu cuerpo. Además, cada vez que amamantas a tu bebé, los dos tienen la oportunidad de practicar cómo trabajar el uno con el otro, ¡y la práctica hace al maestro! La familia, los amigos y tu pareja quizás se ofrezcan a alimentar a tu bebé durante esos primeros días y semanas. Hazles saber que hay muchas maneras de ayudar. Pueden mecer al bebé para dormirlo, darle un baño de esponja o cuidarlo mientras tú tomas 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 imitar la lactancia materna. Todos los bebés usan signos o "señales" para decirte cuando están listos para comenzar y terminar la alimentación. Puede tomar entre un par de días y algunas semanas entender las señales de tu bebé. Entender estos signos correctamente evita que el bebé se alimente en exceso y te permite reconocer exactamente lo que necesita el bebé.

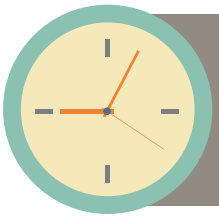
Estate atenta a las señales de "Estoy listo para comer" de tu bebé, como:

- voltear la cabeza para buscar el pecho
- chuparse las manos
- hacer ruido con los labios

Las señales de alimentación de "Ya estoy satisfecho" pueden ser:

- soltar el pecho o biberón
- parecer contento y relajado

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



Consejos para cuidadores:

Mira al bebé y no el reloj durante la alimentación. Anima a tus familiares y cuidadores a que reconozcan las señales del bebé de que quiere empezar o terminar la alimentación. ¡Es la mejor manera de que lleguen a entender el lenguaje especial del bebé!

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

Sostener al bebé en una posición vertical le permite estar más cerca de ti y le da más control y comodidad durante la alimentación. Otros consejos de alimentación incluyen:

- Toca el labio inferior del bebé con la tetina del biberón. Esto ayudará a que el bebé abra la boca.
- Coloca la tetina lenta y suavemente dentro de la boca. Nunca le abras la boca a la fuerza.
- Trata de ofrecerle solo entre 1/2 y 1 onza en el biberón para que aprenda a tomar sin sentirse demasiado lleno.
- Aumenta la cantidad de la toma solo si tu bebé parece hambriento y da señales de querer más.

- Introduce 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 sin sentirse presionado.
- A mitad de la toma con biberón, mueve al bebé de un brazo a otro para cambiarlo de posición. Esto ayuda a evitar que tu bebé prefiera un lado más que el otro cuando lo amamantes, y también a que mantengas buen contacto visual con él para captar mejor sus señales.

Consejos para cuidadores:

Pídele a tu cuidador que no alimente al bebé si vas a llegar pronto a recogerlo a la guardería. El cuidador puede tratar de distraerlo o darle una cantidad pequeña de leche con el biberón para que esté listo para comer de tu pecho.

- Deja que tu 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, inclina al bebé y el biberón ligeramente hacia adelante para que la leche salga de su boca. También puedes 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 obligues a tu bebé a terminar la leche en el biberón. Deja de alimentarlo en cuanto muestre señales de "ya estoy satisfecho".

¿Qué tipo de tetinas debo comprar?

- Es mejor probar diferentes tetinas para ver cuál le gusta más al bebé. Escoge una tetina que se parezca a tu propio pezón.
- Las tetinas se clasifican según su flujo, forma, textura y longitud.
    - ***Flujo*** **–** Las tetinas tienen etiquetas de flujo lento, medio o rápido. Puede que el flujo lento sea mejor para un recién nacido, pero a medida que va creciendo, quizás prefiera un flujo más rápido.
    - ***Forma*** **–** Busca una tetina que sea más ancha en la parte inferior. Esto hace que el bebé abra la boca más, tal como lo haría si estuviera alimentándose con pecho.
    - ***Textura*** **–** El pecho es suave, así que escoge tetinas de textura suave.
    - ***Longitud*** **–** Escoge una tetina que sea un poco más larga que el pezón cuando no está amamantando.

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

- Ofrécele el biberón cuando esté contento y calmado, no cuando esté molesto.
- Si tu bebé no quiere tomar el biberón, tranquilízalo cargándolo, cantándole o dándole su juguete favorito. Amamántalo después de que se calme. Trata de darle el biberón más adelante el mismo día.
- A veces los bebés se niegan a comer cuando no se sienten bien. Revisa si el bebé tiene signos de alguna enfermedad.
- Cubre el biberón con una cobija o toallita mientras lo alimentas.
- Algunos bebés aceptan mejor que otra persona les dé el biberón, pero si tu bebé se niega a que otra persona le dé el biberón, dale algo que tenga tu olor, como una mascada o una camiseta que te hayas puesto recientemente.
- Ofrécele el biberón en un lugar distinto, por ejemplo, al aire libre.
- Prueba varias posiciones, como colocar al bebé de espaldas a ti en tu regazo.
- Pon unas gotas de leche materna en la tetina antes de la toma.

Si tu bebé se sigue negando a recibir el biberón de otra persona, dale el biberón tú misma. El bebé sabe que tú eres quien lo alimenta y quizás se sienta más cómodo si tú le das el biberón. Puedes probar empezando 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?

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

- Lava los biberones, las tapas y las tetinas en un lavaplatos o esterilizador de biberón cada vez que los uses. También puedes lavar o enjuagar a mano los biberones y las tetinas, pero asegúrate de hervir todas las piezas durante 5 minutos antes de usarlas.
- Usa un cepillo de biberón para limpiar el interior del biberón y las tetinas.
- Si no vas a usar los biberones de inmediato, sécalos completamente y arma las piezas después de retirarlas del esterilizador o lavaplatos. Esto ayuda a evitar que entren microbios y bacterias dentro del biberón, o que toquen la tetina.
- Usa el biberón solo una vez, luego lávalo antes de usarlo de nuevo.

¿Cómo debo guardar la leche materna?

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

Pautas para almacenar la leche materna

Lugar	Mejor usarla en	Temperatura
Fuera del refrigerador	4 horas	Hasta 77°F (25°C) Cubre los recipientes para mantenerlos tan fríos como sea posible.
Bolsa hielera aislante	24 horas	Mantén los recipientes de leche en contacto con los paquetes de hielo. Abre lo menos posible la bolsa hielera.
Refrigerador	4 días*	A 40° F (4° C) o menos
Congelador dentro del refrigerador	2 semanas	A 5°F (-15°C) o menos
Congelador con puerta separada	6 meses	A 0° F (-18° C)
Ultracongelador	12 meses	A -4°F (-18°C) o menos
*Una vez descongelada la leche materna, deberás utilizarla en las siguientes 24 horas.		

Cuando se almacena, la grasa de la leche materna se separa y sube a la superficie. Esto es normal.

Cómo descongelar la leche materna

- Descongela 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 uses agua caliente para descongelar la leche materna, y nunca uses el microondas. La leche podría calentarse mucho y quemarle la boca al bebé. Usar el microondas también puede dañar las valiosas proteínas 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, tírala dentro de 1 a 2 horas después de terminar de alimentar al bebé.

Para más información sobre cómo alimentar con biberón al bebé amamantado mientras te preparas para volver al trabajo o a la escuela:

- Visite **CadaOnzaCuenta.com** o llame a la Línea Directa de Texas de Ayuda con la Lactancia al 1-855-550-6667.
- Llama a tu clínica de WIC y pide una cita para que te ayuden a crear un plan efectivo para ti y tu bebé.
- Pídele a tu consejera de lactancia de WIC que te dé nuestro folleto *La lactancia materna y el regreso al trabajo*.

Visite **TexasWIC.org** para obtener más información sobre WIC.

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC Opciones sabias • Familias sanas

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-13588A Rev. 3/17