



Cómo introducir el biberón

0 A 4 MESES

ARTÍCULO

AGO. 22, 2016

4 MIN

-

La alimentación con biberón no significa el fin de la lactancia. Podría ser simplemente otra manera de que tu bebé continúe recibiendo una nutrición completa mediante la leche materna extraída. He aquí algunas sugerencias para ayudar a tu bebé a adaptarse a la alimentación con biberón mientras que continúa aceptando tu seno:

1. Usa tetinas para biberón que reproduzcan la experiencia del seno.

La forma y el caudal de algunas tetinas para biberón podrían crear un flujo y un posicionamiento de la boca similares a los que se obtienen con el seno. Considera la posibilidad de usar tetinas para biberón hechas de silicona suave con una base más ancha y un caudal lento.

2. Amamanta primero.

Primero, ofrécele a tu bebé aproximadamente la mitad de una sesión de amamantamiento normal, y luego ofrécele entre 30 ml y 60 ml (entre 1 oz y 2 oz) de leche materna extraída o fórmula en un biberón. Esto le ayudará a tu bebé a ser más paciente mientras se adapta al biberón. Si tu bebé aún tiene hambre, vuelve a ofrecerle tu seno para terminar su sesión de alimentación.

3. Sustituye una sesión de amamantamiento a la vez.

Si es necesario que sustituyas más de una sesión de amamantamiento, solo sustituye una sesión con biberón cada 3 a 5 días. Esto evitará que se te acumule la leche si no puedes extraerte la leche materna en esas sesiones de alimentación. Si no te extraes la leche durante las sesiones de alimentación corres el riesgo de que tu suministro de

leche disminuya.

4. Calienta el biberón bajo un chorro de agua tibia.

Calentar la leche materna extraída será útil para reproducir la temperatura de tu leche naturalmente tibia cuando amamantas a tu bebé. No calientes el biberón a una temperatura más alta que la temperatura corporal. Como siempre, nunca utilices el horno de microondas para calentar un biberón. Siempre verifica la temperatura de un biberón calentado antes de dárselo a tu bebé.

5. Marca el ritmo de la alimentación.

Sostén a tu bebé en una posición vertical cerca de ti para alimentarlo. Sostén el biberón en una posición más horizontal que vertical. Inclina el biberón justo lo suficiente para que la tetina se llene de líquido, permitiéndole así a tu bebé recibir alimento y no solo aire. Luego, toca suavemente su mejilla con la tetina, lo que podría causar que instintivamente voltee hacia ti con la boca abierta.

6. Permite que alguien más trate de alimentarlo.

Algunos bebés aceptan el biberón más fácilmente cuando una persona que no sea su mamá se los ofrece. La persona que le dé el biberón a tu bebé debe acurrucarlo para mantener el contacto íntimo que recibe durante la lactancia.

7. Continúa sosteniendo el biberón para que tu bebé se alimente.

Nunca utilices objetos para sujetar el biberón porque esto podría interferir en la manera en que traga y disminuir esos importantes momentos de interacción física durante la alimentación. Siempre debes cargar a tu bebé mientras lo alimentas.

8. Toma un receso para permitir que eructe.

Haz una pausa para permitir que eructe cada 30 a 45 ml, o si aleja el biberón o voltea la cabeza. Si continúa alejando el biberón, podría estarte diciendo que está satisfecho y que dejes de alimentarlo. Eructar frecuentemente ayuda a disminuir el riesgo de

vómito y la irritabilidad a causa de los gases estomacales.

9. Posiciones para eructar

- Posición sentada: siéntalo sobre tu regazo y sostén su cabeza y su pecho con una mano colocada en la parte de adelante. Inclínalo ligeramente hacia enfrente; frota o palmea suavemente su espalda.
- Posición sobre el hombro: recárgalo sobre ti, con su barbilla descansando sobre tu hombro; frota o palmea suavemente su espalda.
- Posición sobre tu regazo: colócalo horizontalmente sobre tu regazo con su pecho recargado sobre el mismo y luego frota o palmea suavemente su espalda.

CONSEJO PRINCIPAL **Siéntate cómodamente.** Coloca a tu bebé horizontalmente sobre tu regazo y mete una almohada debajo de tu codo, o recárgalo en el brazo de la silla.

Cambia de lado. Hasta los bebés más pequeños comienzan a pesar después de un rato.

Habla y toca. Conforme se alimenta, habla tranquilamente, tócalo y mantén el contacto visual.

Sé paciente. Si se resiste al biberón, vuelve a ofrecerle tu seno antes de que cualquiera de los dos se frustre, y luego vuelve a intentar alimentarlo con biberón en la próxima sesión. Eventualmente, debe poder alimentarse del seno o del biberón sin problemas.