

# La Alimentación Pausada con Biberón para el/la Bebé (*Paced Bottle Feeding for Baby*)

¿Cuál situación suena más atractiva? ¿Devorar la comida tan rápido que al final termina repleto y con una indigestión o comer a un ritmo que le permita tomar pausas frecuentemente y que pueda, en realidad, disfrutar de su comida?

¡Esperamos que haya escogido disfrutar su comida!

Al igual que un adulto que come demasiado rápido, un bebé que bebe demasiado rápido de un biberón puede sentirse abrumado.

Las señales que indican que un bebé se siente abrumado al tomar de un biberón incluyen: las manos extendidas, las fosas nasales ensanchadas, hacer muecas, rigidez de los brazos y las piernas, leche saliendo de las comisuras de la boca y alejarse del biberón.

En la alimentación tradicional con biberón puede parecer que su bebé está muy hambriento por la forma en que traga pero en realidad puede estar tratando de pasar la leche rápidamente para evitar ahogarse. Esto puede ser peligroso para el/la bebé.

La alimentación pausada con biberón ayuda a imitar la forma en que los bebés toman del pecho y le permite al bebé, no a la persona que lo cuida, tener control de la alimentación.

## **Cómo se hace:**

- Ponga al bebé cerca de su cuerpo y manténgalo en una posición vertical. Puede que tenga que sostenerle la cabeza y el cuello con su mano.
- Permita que la mamila/tetina descance suavemente en su labio superior. La barbilla del bebé debería elevarse, no estar apoyada en su pecho. Espere a que el/la bebé abra bien la boca antes de colocar la mamila en la boca y nunca force el biberón en la boca del bebé.
- Asegúrese de que el biberón esté horizontalmente en relación al suelo. ¡ESTO ES IMPORTANTE! Al colocar el biberón de esta manera estará ayudando a controlar el flujo de leche. Debería haber leche en la punta de la mamila pero no necesariamente que llene hasta la base de la mamila.
- Considere hacer que el bebé chupe unas pocas veces sólo aire o una cantidad mínima de

leche de la mamila. Esto refuerza la idea de que el flujo no es inmediato e imita como tomar del pecho ¡No olvide hacer erupcionar al bebé con frecuencia si usa esta técnica!

- Permita que el/la bebé succione y trague a su propio ritmo durante 4-6 succiones. Luego incline suavemente el biberón, apuntando la mamila hacia la parte superior de la boca del bebé, dejando la mamila en la boca del bebé hasta que deje de succionar. Su bebé puede succionar con más fuerza al tratar de sacarle la mamila de su boca, a pesar de que necesitan un respiro.
- Esto permitirá que el flujo de leche se detenga, pero su bebé sabe donde está la mamila. Puede apoyar la mamila en la barbilla/mejilla del bebé cuando haga una pausa.
- Una vez que el bebé vuelve a succionar, incline el biberón y deje que la leche llene la mamila/tetina.
- Repita el proceso hasta que el/la bebé termine de tomar.
- Deje que el/la bebé determine cuando ha terminado de comer. No obligue al bebé a beber hasta la última gota a menos que ellos quieran. Es importante respetar cuando el/la bebé haya terminado de tomar y permitir que sean ellos los que guían el proceso. Así como el/la bebé que amamanta suelta el pecho por su cuenta cuando está satisfecho, lo mismo debe ocurrir con un biberón.
- Cambie de lado durante la alimentación con biberón. Al igual que con la lactancia materna, esto permite la estimulación de ambos lados del cuerpo del bebé.
- La alimentación debería ser una experiencia social. Haga contacto visual con el bebé y entable una “conversación.”
- La alimentación debería ser agradable y durar por lo menos de 15 a 30 minutos.
- No se preocupe acerca de qué tipo de biberón o mamila/tetina debe usar. Cada bebé es diferente y hay docenas de diferentes tipos en el mercado. A menudo aconsejamos a las familias a buscar mamilas/tetinas de flujo lento.

Si cree que necesita ayuda, hable con su enfermera o con un especialista en la lactancia y pida ayuda. También hay muchos videos útiles en el internet. Simplemente busque “Alimentación Pausada con Biberón”.