

Cada onza cuenta:

Cómo dar lo mejor cuando no está la mamá

**La combinación de la lactancia materna con la
alimentación con biberón**



Felicitaciones por su decisión de amamantar. La leche materna protegerá a su bebé contra enfermedades. Quizás le preocupe cómo darle al bebé leche materna cuando no está con él. Este folleto le da consejos para combinar la lactancia materna con la alimentación con biberón.

¿Está bien amamantar y dar el biberón?

Sí, pero se recomienda usar la lactancia materna exclusiva (darle solo leche materna) durante las primeras semanas. Para que la combinación de la lactancia materna con la alimentación con biberón sea exitosa, primero hay que establecer un suministro abundante de leche materna. La lactancia materna exclusiva durante las primeras semanas establece un alto volumen de leche. Establecer el suministro de leche materna a un alto volumen hace que sea más fácil mantenerlo. Una vez establecido el suministro de leche, ya puede introducir el biberón si es necesario.



Si tengo que regresar al trabajo, ¿cuándo debo empezar a extraer y guardar la leche?

- Empiece a extraer la leche entre 2 y 3 semanas antes de regresar al trabajo. Guarde la leche en el congelador y úsela más adelante.
- Si su bebé solo se alimenta de un pecho cada vez, extraiga la leche del otro pecho y guarde la leche.
- Si el bebé dura mucho tiempo entre tomas, extraiga la leche durante esos periodos y congélela.
- Solo ponga en el biberón la cantidad de leche materna que el bebé toma cada vez. Ajuste la cantidad a medida que va creciendo.
- Ponga la fecha y la hora en el recipiente de la leche para saber cuánto tiempo lleva almacenada.
- Cuando haya regresado al trabajo, extraiga la leche en casa cada mañana después de amamantar. Pídale al proveedor de cuidado de niños que primero le dé al bebé este biberón sin refrigerar la leche. Esto le dará al bebé la máxima protección de la leche materna.



¿Cómo combino la lactancia materna con la alimentación con biberón?

- Ofrezcale el primer biberón de leche materna cuando tenga entre 3 y 4 semanas.
- Dele el biberón una vez al día entre tomas cuando el bebé no esté lleno ni tenga hambre. Trate de ofrecerle entre $\frac{1}{2}$ y 1 onza para que aprenda a tomar el biberón sin sentirse demasiado lleno.
- Asegúrese de que la leche no entre demasiado rápido en la boca del bebé cuando empiece a darle el biberón. Antes de ofrecérselo, agarre el biberón con el chupón hacia abajo hasta que deje de gotear. Foto 1.
- Agarre el biberón en una posición inclinada para que el chupón no esté lleno de leche. Esto reduce la cantidad de leche que el bebé toma las primeras veces que chupa. Foto 2.
- Cuando amamanta, la leche fluye más rápido a ratos. Puede crear un flujo más rápido con el biberón inclinándolo hacia arriba o más lento inclinándolo hacia abajo. Esto reproduce la misma experiencia que el bebé tiene cuando se alimenta con el pecho. Foto 3.
- Para que la alimentación con biberón sea más parecida a la lactancia materna, cargue al bebé cerca de usted y haga contacto con los ojos.

Foto 1



Foto 2



Foto 3



¿Qué tipo de chupones para biberón debo comprar?

- Es mejor comprar primero unos chupones individuales para ver cuál le gusta más al bebé.
- Los chupones para biberones se venden según el flujo, la forma, la textura y la longitud.

– Flujo

El flujo de los chupones puede ser lento, medio o rápido. Para el recién nacido, es mejor que sean de flujo lento pero a medida que va creciendo, el bebé quizás prefiera un flujo más rápido.

– Forma

Busque un chupón que tenga una base más ancha. Esto hace que el bebé abra la boca más, igual que lo haría si estuviera alimentándose con pecho. Foto 4.



– Textura

El pecho es suave, así que escoja chupones de textura suave.

– Longitud

Escoja un chupón que sea un poco más largo que el pezón cuando no está amamantando.

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

- Ofrezcale el biberón cuando esté contento y calmado, no cuando esté molesto.
 - Si su bebé no quiere tomar el biberón, tranquilícelo cargándolo, cantándole o dándole su juguete favorito. Amamántelo después de que se calme. Trate de darle el biberón más adelante el mismo día.
 - Los bebés a veces se niegan a comer cuando no se sienten bien. Mire si el bebé tiene alguna señal de enfermedad.
 - Cubra el biberón con una cobija o toallita mientras lo alimenta.
 - A algunos bebés les va mejor si otra persona les da el biberón.
 - Si el bebé se niega a que otra persona le dé el biberón, dele algo que huelga a usted, como un pañuelo o una camiseta que usted se haya puesto hace poco.
 - Si todavía se niega, dele el biberón usted misma. El bebé sabe que usted es quién lo alimenta y quizás se sienta más cómodo si usted le da el biberón.
 - Si el bebé solo quiere tomar el biberón si usted se lo da, primero dele usted el biberón y luego pase el bebé y el biberón a la persona que usted quiera que alimente al bebé.
 - Ofrezcale el biberón en un lugar distinto, por ejemplo, afuera.
 - Pruebe varias posiciones, como por ejemplo poner al bebé de espaldas a usted en su regazo.
- Foto 5.



¿Y si no tengo suficiente leche extraída?

- Combinar la lactancia materna con la fórmula para bebés reduce el efecto protector de la leche materna pero puede ser necesario de vez en cuando. Darle al bebé cualquier cantidad de leche materna es mejor que nada. Cuando se trata de la salud de su bebé, cada onza de leche materna cuenta.
- A veces, las mamás no tienen suficiente leche materna para satisfacer las necesidades del bebé. Si esto ocurre, dele al bebé primero la leche materna y luego una cantidad adicional de fórmula si es necesario.
- Mezclar la fórmula con la leche materna en el mismo biberón no perjudicará al bebé. Siga las instrucciones de la etiqueta para mezclar la fórmula antes de agregarla a la leche materna. Cuando agregue fórmula a la leche materna, dele vueltas al biberón en lugar de sacudirlo.
- En el biberón, solo se debe poner leche materna o fórmula. Nunca agregue al biberón cereales ni jugo o líquidos endulzados.
- Nunca ponga ningún endulzante en el chupón del biberón.

Tanto si amamanta como si le da el biberón, los momentos de la alimentación deben ser preciosos para usted y su bebé. Este tiempo juntos pronto terminará, así que es importante formar buenos recuerdos para toda la vida.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos.

© 2011 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.
Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-06-13588A 3/11

