

Capítulo 5

Alimentar a un bebé usando un biberón y un vaso

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Describir la forma correcta de alimentar a un bebé con un biberón.
- 2 Decir cuándo un niño debe pasar de usar un biberón a un vaso.
- 3 Enumerar las bebidas adecuadas para un bebé servidas en un biberón y un vaso.

La mayoría de los **bebés** usan el biberón en el cuidado infantil, y más adelante comienzan a usar un vaso, cuando están listos. La leche materna y la **fórmula fortificada con hierro** son los únicos líquidos que se le pueden ofrecer a un bebé como parte de una merienda o comida **reembolsable**.



Consejo:

Nunca añada cereal en el biberón. Si mezcla cereal en un biberón con leche materna o fórmula infantil, entonces la leche materna o la fórmula no serán **acreditables**.

Antes de alimentar al bebé con un biberón:

- Lávese bien las manos con agua y jabón antes de preparar un biberón.
- Prepare el biberón. Vea el **Capítulo 4: Manejo y almacenamiento de la leche materna y la fórmula**, en la **página 41**, para obtener información sobre cómo preparar un biberón de leche materna o fórmula infantil.
- Luego de preparar el biberón, pero antes de alimentar al bebé, sosténgalo boca abajo sobre un fregadero u otro recipiente. Asegúrese que las gotas que salen de la tetina caen seguidas pero sin formar un chorro. El chorro indica que la abertura de la tetina es demasiado grande, y podría causar que la leche salga demasiado rápido. Esto podría provocar que el bebé se atragante o que tome más de lo que quiere.



Gotas, no un chorro, cayendo de un biberón de leche materna sostenido boca abajo.

Cómo alimentar con biberón

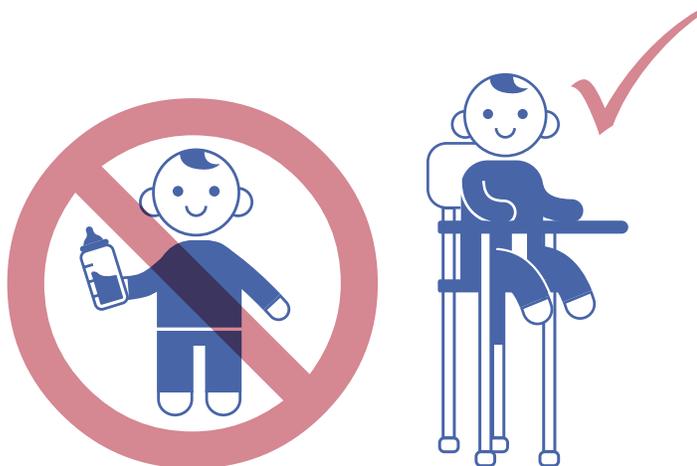
Alimentar a un bebé puede ser agradable tanto para usted como para el bebé, y no es algo que se deba apresurar. Asegúrese siempre de sujetar al bebé erguido/derecho para prevenir atragantamientos. Mantener la posición adecuada también le permitirá ver las señales que muestra el bebé cuando está lleno.

La alimentación con biberón controlada es un método de alimentación con biberón que a veces se usa para alimentar a bebés lactantes. Durante la alimentación con biberón controlada, el bebé suele tener más control sobre lo que come, por lo que se asemeja a la lactancia.

Nunca fuerce al bebé a terminarse el contenido del biberón. Los bebés paran de comer cuando están llenos. Pueden comer más cuando dan un estirón; o comer menos cuando están enfermos, cansados o cuando simplemente no tienen hambre. Forzar a un bebé a terminarse el biberón puede provocar que desarrolle hábitos alimentarios no saludables, y que tenga problemas de sobrepeso u obesidad en el futuro. No fuerce al bebé a terminarse el biberón si muestra señales de estar lleno.

No permita que el bebé camine con el biberón o el vaso

Al bebé llevarse el biberón o el vaso, se puede hacer daño si se le cae, se le rompe, o se da un golpe con el mismo, o puede golpear a otro niño. También podría intentar compartirlo con otros bebés.



Consejo:

Déjese guiar por el bebé. Permita que el bebé pare y haga las pausas que necesita. Si está bebiendo muy rápido, haga una pausa para que pueda eructar. Si el bebé desea comer más, se lo hará saber abriendo la boca y chupándose los labios. Cuando esté lleno, el bebé chupará más lentamente, relajará sus brazos y manos, y se apartará del biberón o incluso lo empujará. Normalmente, una toma dura unos 15-20 minutos, pero hay que guiarse por las señales de saciedad del bebé.



Cuidadora infantil atenta a las señales de saciedad del bebé.

Posición para dormir o descansar antes o después de comer

Pregúnteles a los padres si su **proveedor de salud** recomienda que el bebé esté en una cierta posición después de comer. Normalmente, los bebés duermen una siesta después de comer. La mayoría de los doctores recomiendan que los bebés se acuesten siempre boca arriba para dormir o descansar, a menos que haya una razón médica. Los bebés que se acuestan boca arriba tienen un riesgo mucho menor de sufrir el **Síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS)** que los bebés que duermen boca abajo o de lado.

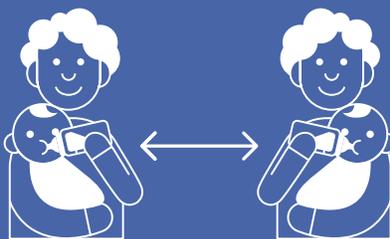
Cuando alimente con biberón, recuerde:



Sujete el biberón mayormente de lado, no en posición vertical.

Asegúrese de que la tetina esté llena de leche materna o fórmula infantil, y no de aire. Así reducirá la cantidad de aire que trague el bebé.

Durante la alimentación con biberón controlada, el biberón se sujeta mayormente de lado. Vea “Cómo dar leche con biberón,” en la **página 51**, para más información sobre la alimentación con biberón controlada.



Cambie al bebé de brazo.

Cada cierto tiempo, sujete al bebé con el otro brazo para que vea cosas distintas. Así ayudará al bebé a seguir disfrutando el comer de ambos lados, lo cual es importante para la lactancia.



Sujete al bebé durante la alimentación.

Alimente al bebé mientras está despierto. No apoye el biberón en un cojín u otro objeto para que el bebé coma solo. Apoyar el biberón en un objeto puede causar atragantamiento o asfixia, y provocar infecciones de oído y caries dental.



Apoye al bebé en la parte interna de su codo para que se mantenga erguido.

Esto mantiene al bebé seguro, le ayuda a usted a ver si muestra señales de hambre o saciedad, y ayuda a prevenir que el bebé se atragante o tome demasiada leche a la vez.



Aproveche las pausas naturales durante o al final de la alimentación para sacarle los gases.

Haga eructar al bebé mediante masajes o palmaditas suaves en la espalda mientras lo tiene apoyado sobre su hombro o sentado en su falda.



Use una tetina de flujo lento.

Esto ayuda al bebé a controlar lo que come, y puede reducir las regurgitaciones.



Roce el labio superior del bebé con la tetina del biberón.

Espere a que el bebé abra la boca antes de empezar con la alimentación.

Cómo evitar que un bebé o un niño tome del biberón (o vaso) de otro niño

No permita que los niños se lleven consigo los biberones o los vasos. Si a un niño se le cae el biberón, recójalo inmediatamente, póngalo fuera del alcance de los otros niños, y limpie con agua y jabón cualquier resto de leche materna o fórmula infantil que se haya derramado.

- Cuando los niños usen un vaso, etiquételo claramente con el nombre completo del niño. Le puede ser de gran ayuda tener vasos con un diseño exclusivo para cada niño. De esta forma, tanto usted como el niño podrán identificar el vaso fácilmente. Esto ayudará a prevenir que otros niños usen un vaso que no es suyo.
- Al final del día, devuelva cada biberón a los padres que lo han traído. Nunca deje los biberones usados sin recoger.

Para más información sobre qué hacer si un niño toma la leche materna equivocada, visite el sitio web del CDC: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/other-mothers-milk.htm>. Consulte con su departamento de salud local si debe tomar alguna otra medida.



Madre entregando leche materna etiquetada con el nombre completo del bebé y la fecha de extracción de la leche materna.

Si un niño toma del biberón o vaso de otro niño



Si un niño toma por error del biberón o vaso de leche materna de otro niño, **comuníquese a los padres de ambos niños** y siga las instrucciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

- **Avise a la madre que trajo la leche materna que otro niño la tomó por error y pregúntele:**
 - Cuándo se **extrajo** la leche materna y cómo la manejó antes de llevarla al **cuidado infantil**.
 - Si alguna vez se hizo la prueba del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y, si así es, si estaría dispuesta a compartir los resultados con los padres del niño que tomó la leche materna.
 - Si no recuerda si se hizo la prueba del VIH, pregúntele si le importaría contactar a su proveedor de salud y verificar si se la hizo alguna vez.
 - Si nunca se hizo la prueba del VIH, pregúntele si estaría dispuesta a hacérsela y compartir los resultados con los padres del otro niño.
- **Comunique el error a los padres del niño que tomó el biberón equivocado:**
 - Dígales que su hijo tomó una leche materna que era para otro bebé.
 - Infórmeles de que el riesgo de transmisión de VIH u otras enfermedades es muy bajo.
 - Recomiéndeles que notifiquen esta exposición al proveedor de salud de su bebé.
 - Dígales cuándo se extrajo la leche materna y cómo se manejó antes de llevarla al cuidado infantil. De este modo, podrán informarlo a su proveedor de salud, que les recomendará qué medidas o precauciones deben tomar.

Beber de un vaso

Muchos bebés son capaces de beber en pequeñas cantidades de un vaso sujetado por otra persona alrededor de los 6 meses o más tarde. Según su desarrollo, los bebés suelen estar listos para beber de un vaso cuando pueden sentarse sin apoyo y sellar su labio inferior contra el borde del vaso.



Cuidadora infantil ayudando a un bebé a beber de un vaso.

¿Cómo puede enseñar a un bebé a beber de un vaso?



Cuidadora infantil ofreciendo un vaso a un bebé.

- Sujete el vaso al bebé.
- Comience llenando el vaso con pequeñas cantidades (de 2 a 3 onzas líquidas) de leche materna o fórmula infantil. No necesita llenar el vaso entero.
- Deje que el bebé beba muy lentamente inclinando ligeramente el vaso para que salga solo una pequeña cantidad de leche materna o fórmula infantil. Así, el bebé podrá tomar a su ritmo.
- Haga el cambio del biberón al vaso en el almuerzo, cuando haya otros niños bebiendo de un vaso.
- Permita que el bebé practique bebiendo de un vaso antes de dejar de usar el biberón por completo.

¿Sabía usted?

Los vasos antiderrames con tapas, como las tacitas con boquilla, solamente se deben usar como instrumento de ayuda para que el bebé aprenda a beber de un vaso.

La transición tardía del biberón

Se recomienda que los bebés dejen de usar completamente el biberón y beban solo de un vaso cuando cumplan 18 meses o cuando sea apropiado según su desarrollo. Los niños que siguen bebiendo de un biberón después de los 18 meses pueden:

- ser más propensos a tener caries dental.
- beber demasiada leche y no comer suficientes **alimentos sólidos**.
- no recibir suficientes nutrientes.
- retrasar sus **destrezas alimentarias**.

Independientemente de si el niño bebe de un biberón o de un vaso, hay bebidas que debe y no debe probar durante su primer año. La **Tabla 7**, ¿Qué deben beber los bebés?, en las **páginas 55 y 56**, da más detalles sobre qué debe probar un bebé y por qué.

Reflujo

Los bebés sanos pueden tener regurgitaciones durante o luego de la alimentación. Casi la mitad de los bebés sufren de lo que se conoce como “reflujo” durante sus primeros meses de vida. El reflujo ocurre cuando parte de la leche materna o fórmula infantil no permanece en el estómago del bebé y sale fuera de la boca. Normalmente, el reflujo desaparece a medida que el bebé crece, pero a veces es necesario usar medicina. Usted puede ayudar a que el bebé regurgite menos:

- sacándole los gases durante las pausas naturales o al final de la alimentación para hacer eructar al bebé.
- usando el método de “alimentación con biberón controlada”.
- sujetando al bebé erguido/derecho por 30 minutos después de darle el biberón.
- interrumpiendo la alimentación cuando el bebé muestre señales de estar lleno. Vea la **Tabla 2**, ¿Cómo sé si un bebé está lleno?, en la **página 9**.

El vómito y la regurgitación no son lo mismo. Normalmente, el vómito es más intenso y en cantidades más grandes. Así como es normal que los bebés tengan reflujo, el vómito puede indicar algo más grave. Si usted nota alguna de las siguientes señales, debe avisar a los padres inmediatamente:

- fiebre
- bilis, una sustancia verdosa, en el vómito
- irritabilidad y vómitos continuos
- el bebé rechaza más de una comida
- sangre en el vómito o en el pañal
- el bebé respira más fuerte
- el bebé parece menos alerta de lo normal

Tabla 7 ¿Qué deben beber los bebés?

Bebida	¿Debo servírsela a un bebé?	¿Por qué sí o por qué no?
Leche materna	Sí	La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los bebés. Es el único alimento que necesita un bebé saludable durante aproximadamente sus primeros 6 meses de vida. Continúa siendo importante para los bebés incluso después de que empiecen a comer alimentos sólidos.
Fórmula fortificada con hierro	Sí	La fórmula fortificada con hierro es una buena alternativa a la leche materna. Contiene la cantidad apropiada de nutrientes que necesita un bebé para crecer y estar saludable. La fórmula fortificada con hierro no será acreditable luego de que el bebé cumpla 13 meses.
Jugo	No	El jugo, aun si es jugo 100%, no se acredita hacia una comida o merienda reembolsable en el patrón de comidas para bebés del CACFP. Los doctores no recomiendan dar jugo a los niños menores de 12 meses.

Continúa en la página 56

Bebida	¿Debo servírsela a un bebé?	¿Por qué sí o por qué no?
Agua*	Depende	Los bebés no necesitan beber agua durante aproximadamente sus primeros 6 meses de vida. Las únicas bebidas que necesita un bebé son la leche materna y la fórmula. Una vez que el bebé haya empezado a comer alimentos sólidos, su proveedor de salud puede recomendar que tome pequeñas cantidades de agua. En días muy calurosos, también puede ser necesario que tome pequeñas cantidades de agua. Los padres pueden consultar con su proveedor de salud cuán seguido y cuánta cantidad de agua puede beber su bebé.
Leche de vaca o leche de cabra	No	No se recomienda que los bebés menores de 12 meses tomen leche de vaca o de cabra. Estas leches contienen demasiadas proteínas y minerales para el bebé. La leche de vaca y la leche de cabra no pueden acreditarse hacia una comida reembolsable para bebés sin un certificado médico firmado por su proveedor de salud.
Sodas, bebidas energéticas, agua azucarada y bebidas de frutas	No	Los niños no deben tomar sodas, bebidas energéticas, agua azucarada ni bebidas de frutas. Las azúcares añadidas pueden provocar problemas dentales o de sobrepeso cuando el niño crezca.
Té** y café	No	Puede que en algunas culturas sea normal darle té o café a un bebé. Sin embargo, según la Academia Americana de Pediatría, no se recomienda dar a bebés bebidas con cafeína, incluidas el café y el té.

* Es importante verificar que el agua que se les sirve a los niños proceda de una fuente segura y no contenga cantidades peligrosas de plomo u otros contaminantes.

** Además de cafeína, los téis pueden contener otras sustancias que podrían enfermar a un niño. Según la Administración de Alimentos y Medicamentos, las infusiones elaboradas con una especia llamada “anis estrellado” pueden causar vómitos, espasmos y convulsiones.

Cuidado: Nunca le sirva a un bebé leche cruda o sin pasteurizar. La leche cruda es leche de vaca, cabra u oveja que no ha pasado por el proceso de calentamiento para eliminar las bacterias dañinas. Esta leche cruda sin pasteurizar puede contener bacterias perjudiciales que le causen al bebé una enfermedad grave.



Muchos bebés están listos según su desarrollo para beber de un vaso cuando pueden sentarse sin apoyo y sellar su labio inferior contra el borde del vaso.



Sujete a los bebés o siéntelos en una silla de bebé para comer durante la alimentación. Mantenerlos sentados disminuye el riesgo de atragantamiento en los bebés. También puede evitar que otro niño beba del mismo biberón.



Los únicos líquidos que se les deben dar a los bebés son leche materna, fórmula y agua (alrededor de los 6 meses).

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo alimentar a un bebé usando un biberón y un vaso. En el siguiente capítulo, aprenderá a alimentar a un bebé con alimentos sólidos.

Prueba de conocimiento

1. Cierto/Falso: Añadir cereal al biberón de un bebé es bueno para la salud del bebé.

2. Un niño de 19 meses al que matriculan en su cuidado infantil aún bebe de un biberón aunque está listo según su desarrollo para usar un vaso. ¿Qué problemas podría causar el uso del biberón a esta edad?

- A** Al ser más fácil beber de un biberón que de un vaso, el niño podría beber demasiada leche y no tener hambre para otros alimentos.
- B** Beber de un biberón con regularidad puede provocar caries dental.
- C** No usar un vaso podría significar que algunas destrezas alimentarias importantes no se desarrollen o se demoren.
- D** Todas las anteriores.

3. Los padres de una niña de 9 meses le comunican que van a empezar a darle a su bebé leche entera de vaca en lugar de fórmula. Esto se debe a que el resto de la familia toma leche de vaca, y comprar solo un tipo de leche les resultará más barato. Cuál de las siguientes respuestas sería la más apropiada:

- A** Los bebés (aquellos menores de 12 meses) no deben tomar leche de vaca porque contiene demasiadas proteínas y minerales que dificultan su digestión.
- B** Esto puede resultar difícil porque la leche de vaca tiene un sabor diferente. Se podrían añadir sabores o edulcorantes para hacer más fácil la transición.
- C** La fórmula puede ser costosa, pero hay una clínica de WIC local que les puede ayudar.
- D** A y C.
- E** Todas las anteriores.

RESPUESTAS: 1. Falso. Añadir cereal al biberón de un bebé no es bueno para su salud. ● 2. D. El uso del biberón a los 19 meses puede causar todos estos problemas. ● 3. D. Dígales a los padres que no se recomienda la leche de vaca para los niños menores de 12 meses y recomiénddeles recursos comunitarios para obtener la fórmula.