



## ALIMENTACIÓN PAUSADA CON BIBERÓN

### ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN PAUSADA CON BIBERÓN?

La alimentación pausada con biberón estimula el flujo de leche hacia la tetina y la boca, de manera que el bebé pueda tragar y respirar. Ayuda a prevenir la sobrealimentación y el escupitajo, y le da más control al bebé sobre la alimentación.

### PASOS PARA LA ALIMENTACIÓN PAUSADA CON BIBERÓN:

1. Elija un biberón pequeño de 4 onzas y una tetina de flujo lento.
2. Sostenga al bebé en su regazo en una posición semivertical, entre sentado y acostado. Sostenga su cabeza y cuello.
3. Cuando el bebé muestre señales de hambre, haga cosquillas en el labio del bebé para que abra bien la boca.
4. Asegúrese de que la tetina no gotee cuando se la ofrezca al bebé.
5. Inserte la tetina en la boca del bebé para que tenga un enganche profundo.
6. Sostenga el biberón de manera horizontal al piso.
7. Deje que el bebé comience a succionar la tetina vacía, luego incline el biberón lo suficiente como para llenar la tetina a la mitad.





8. Deje que el bebé chupe unos 3 a 5 tragos. Esto suele tardar entre 20 y 30 segundos.
9. Después de 3 a 5 tragos, incline la botella hacia abajo. Deje que tome un descanso, pero deje la tetina en su boca.
10. Después de unos segundos, comenzará a succionar de nuevo. Incline la botella hacia arriba y deje que la tetina se vuelva a llenar.
11. Continúe con esta alimentación pausada hasta que el bebé muestre signos de saciedad. El bebé estará lleno cuando ya no succione después de un descanso, se dé la vuelta o se aleje de la tetina.

## ¡BUENAS NOTICIAS!

Después de varios días de alimentación pausada, él aprenderá a hacerlo por sí mismo. Notará que tomará sus propios descansos de succión y luego volverá a alimentarse. Esto significa que puede dejar de inclinar el biberón hacia arriba y hacia abajo para crear los descansos. Continúe sosteniéndolo en posición semivertical.

## VEA ESTOS VIDEOS PARA APRENDER MÁS SOBRE LA ALIMENTACIÓN PAUSADA:

- **Paced Bottle Feeding (Alimentación pausada con biberón) de The Milk Mob:** — vaya a YouTube y busque Alimentación pausada con biberón de The Milk Mob.
- **Paced Bottle Feeding Demonstration (Demostración de alimentación pausada con biberón)** — vaya a YouTube y busque Demostración de alimentación pausada con biberón por Emerald Doulas.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.