Bottle Refusal
Rechazo del biberón

Help! My Baby Won't Take a Bottle.	¡Ayuda! Mi bebé no quiere tomar el biberón.
Most babies take bottles without any difficulty, but it can be very stressful for parents when their baby has a hard time taking a bottle. While on leave from work, it is fine to focus on feeding your baby at the breast exclusively. There is no requirement to offer a bottle if you don't want to. As it gets closer to the time to return to work, some parents choose to offer a bottle so that it isn't brand new on the first day back to work. If you want, you can offer it yourself, or you may want to take a break and let a partner or caregiver give the bottle. Below are some tips that may ease the transition.	La mayoría de los bebés aceptan el biberón sin problema, pero puede ser muy estresante para los padres si el bebé lo rechaza. Mientras estás de licencia por maternidad, está bien si te enfocas solamente en amamantar. No hay ninguna regla que te obligue a ofrecerle un biberón si no lo deseas. A medida que se acerca la fecha de tu regreso al trabajo, puede que quieras ofrecer el biberón para que no sea algo nuevo el primer día que regreses al trabajo. Si quieres, puedes ofrecérselo tú o quizás prefieras tomar un descanso y dejar que tu pareja o la persona que cuidará al bebé le de el biberón. A continuación, te compartimos algunas recomendaciones para facilitar esta transición.
Try having someone other than the lactating parent offer the bottle.	**Deja que otra persona le ofrezca el biberón**
Breastfed infants typically associate feeding with their mother (or other lactating parent), so they may dislike the option of the bottle when offered by the same parent who normally offers a breast. Try having someone else be the first to offer a bottle. Sometimes the lactating parent needs to be out of the house, not just in another room, for the baby to accept a bottle from anyone.	Los bebés amamantados suelen asociar la alimentación con su mamá (u otra persona lactante), y por eso pueden rechazar el biberón si se lo ofrece la misma persona que usualmente le da el seno. Intenta que sea alguien más quien le ofrezca el biberón por primera vez. A veces es necesario que salgas de la casa, y no solo que estés en otra habitación, para que el bebé acepte el biberón de alguien más.
Try offering the bottle when the baby is not overly hungry or tired.	**Ofrece el biberón cuando tu bebé no tenga demasiada hambre ni esté muy cansado**
When babies are having a tough time accepting bottles, it can be helpful to find low-pressure times to offer a bottle so that your own stress level is lower. For instance, try offering a bottle when your baby is not overly hungry or is even in a playful mood. It can also be helpful to practice with a bottle when your baby is not tired. Learning a new	Cuando a los bebés les cuesta aceptar el biberón, puede ser útil encontrar momentos tranquilos, para que tu propio nivel de estrés sea menor. Por ejemplo, intenta ofrecerle el biberón cuando no tenga mucha hambre o incluso cuando esté de buen humor y con ganas de jugar. También ayuda practicar con el biberón cuando tu bebé no está cansado; aprender una habilidad nueva requiere paciencia y

skill takes patience and effort, and we all have more of both when we feel well rested and calm.	esfuerzo, y todos tenemos más de ambos cuando estamos descansados y tranquilos.
Try feeding the baby in different positions.	**Prueba darle el biberón en diferentes posiciones**
Preferred positions for directly feeding are often different than those preferred for bottle feeding. Try holding the baby facing out to look around the room or sitting propped up on your legs.	Las posiciones preferidas para amamantar suelen ser distintas de las que se prefieren cuando se alimenta con biberón. Intenta cargar al bebé mirando hacia afuera para que observe el entorno, o sentarlo con apoyo sobre tus piernas.
Try moving around while feeding the baby.	**Muévete mientras le das el biberón**
Feeding the baby while you are walking around the room and gently bouncing or swaying may help some babies take the bottle.	Alimentar al bebé mientras caminas por la habitación y lo meces suavemente puede ayudar a que algunos bebés acepten el biberón.
Try letting the baby lead the latch rather than putting the bottle nipple directly into their mouth.	**Deja que el bebé guíe el agarre en lugar de introducir la tetina directamente en su boca**
You might tickle the baby's upper lip and nose with the bottle and wait for them to open wide to latch onto the nipple, like how they would latch onto a breast. Be sure the baby latches onto the wide base of the nipple and not just the tip, with the lips relaxed, as they would when breastfeeding.	Puedes estimular suavemente el labio superior y la nariz del bebé con la tetina del biberón y esperar a que abra bien la boca para prenderse de la tetina, de forma similar a como lo haría con el seno. Asegúrate de que el bebé se prenda a la base ancha de la tetina y no solo a la punta, con los labios relajados, tal como lo haría al amamantar.
Pace-feed the Bottle	**Aplica la técnica de alimentación pausada**
Pace the milk flow from the bottle so that the baby has control of the flow and is not at risk for choking or drinking too fast. This method typically slows the flow and prevents overfeeding and bottle preference. See this video to learn more about paced feeding.	Regula el flujo de leche del biberón para que el bebé tenga el control del flujo y no corra riesgo de atragantarse o beber demasiado rápido. Este método suele ralentizar el flujo, previene la sobrealimentación y evita que el bebé tenga preferencia por el biberón sobre el seno. Mira este video sobre la técnica de alimentación pausada para aprender más.
Wrap the bottle in a shirt or cloth that mom or the lactating parent has worn so the smell is familiar.	**Envuelve el biberón con una ropa o paño que haya usado mamá o la persona lactante para que huela familiar**
Some parents sleep with a burp cloth or a piece of clothing and then wrap it around the baby's bottle. Alternatively, the caregiver can hold the cloth or the shirt while feeding the baby.	Algunos padres duermen con un paño de sacar gases o una ropa y luego la usan para envolver el biberón. Otra alternativa es que la persona que cuida al bebé sostenga la ropa o paño mientras alimenta al bebé.

Try different temperatures of milk in the bottle.	Prueba con distintas temperaturas de la leche
There is no rule that babies need to drink warm milk. Experiment to see if your baby has a preference. If your baby accepts cold milk, you can save yourself some time by not having to warm a bottle before every feeding. You may also try warming the bottle nipple (holding it under warm water) before the feeding, so it is not cold. For a teething baby, chill the bottle nipple in the fridge before the feeding.	No existe una regla que diga que los bebés deben beber leche tibia. Experimenta para ver si tu bebé tiene alguna preferencia. Si tu bebé acepta la leche fría, te ahorrarás tiempo al no tener que calentar el biberón antes de cada toma. También puedes probar con entibiar la tetina del biberón (sosteniéndola bajo agua tibia) antes de alimentar al bebé para que no esté fría. Si a tu bebé le están saliendo los dientes, enfría la tetina en el refrigerador antes de la toma.
Try different bottle nipple sizes, shapes and flows.	**Experimenta con diferentes tamaños, formas y flujos de tetinas**
The extensive choice of bottle nipples available at stores can be overwhelming, and unfortunately, there is not one “best” nipple. The most expensive bottle/nipple combinations aren’t necessarily better than the less costly options. For most babies, a long, straight nipple rather than a short, flat one is best because it more closely resembles a real breast and nipple. Consider trying a nipple that is “newborn” or “slow flow” so the milk flows more slowly and doesn’t overwhelm the baby. On the other hand, if your milk flows fast from your breast, your baby might prefer a faster flow nipple.	La amplia variedad de tetinas disponibles en las tiendas puede ser abrumadora y, lamentablemente, no existe una tetina "perfecta" para todos. Las combinaciones de biberón y tetina más costosas no son necesariamente mejores que las opciones más económicas. Para la mayoría de los bebés, una tetina larga y recta es mejor que una corta y plana, ya que se asemeja más al seno y pezón. Considera probar una tetina de "recién nacido" o de "flujo lento" para que la leche salga despacio y no abrume al bebé. Por otro lado, si la leche fluye rápidamente de tu seno, es posible que tu bebé prefiera una tetina de flujo más rápido.
The truth about the taste and smell of expressed milk.	**La verdad sobre el olor y el sabor de la leche extraída**
Many parents notice that their expressed breastmilk has an off-odor or tastes soapy. All stored milk has a change in odor and taste over time. This is because the enzyme lipase (found naturally in breast milk) breaks down the fats in the milk after the milk has been expressed and is exposed to the air. You may have heard the term “high lipase,” but this is not accurate. Everyone has lipase in their milk, and the odor is not determined by the amount of lipase, but rather by how long the lipase has had the opportunity to do its job, which is breaking down fats. The longer the milk is stored in the refrigerator or freezer, the stronger the odor may be. The odor is also partially determined by the fats in the lactating parent’s diet. Your milk is perfectly safe for babies to drink even with this change in taste and odor, and it is unusual for infants to be bothered by it. If you think your baby is refusing milk due to taste or odor, it might be helpful to decrease fish intake or withhold fish oil supplements. Some people find that adding a few drops of alcohol-free vanilla extract can help make the milk more palatable to their baby.	Muchos padres notan que la leche materna extraída tiene un olor extraño o sabe a jabón. Toda la leche almacenada cambia de olor y sabor con el tiempo. Esto se debe a que la enzima lipasa (que se encuentra de forma natural en la leche materna) descompone las grasas de la leche una vez que ha sido extraída y entra en contacto con el aire. Es posible que hayas escuchado el término "lipasa alta", pero esto no es técnicamente correcto. Todas las personas tienen lipasa en la leche, y el olor no depende de la cantidad de lipasa, sino de cuánto tiempo ha tenido la lipasa para actuar y descomponer las grasas. Cuanto más tiempo permanezca la leche en el refrigerador o en el congelador, más intenso puede ser el olor. El olor también depende en parte de las grasas presentes en tu dieta. Tu leche es completamente segura para el bebé, incluso con este cambio de sabor y olor, y es raro que a los bebés les moleste. Si crees que tu bebé rechaza la leche por su sabor u olor, puede ser útil reducir tu consumo de pescado o suspender los suplementos de aceite de pescado. Algunas personas encuentran que agregar unas

	gotas de extracto de vainilla sin alcohol puede ayudar a mejorar el sabor de la leche para su bebé.
Try feeding the baby with something other than a bottle.	**Intenta alimentar al bebé con un método distinto al biberón**
You may try feeding the baby with a spoon, sippy cup, or an open cup (perhaps a small medicine cup or shot glass). Hold the baby in your lap upright. Swaddling your baby may help maintain this position more easily. Bring the spoon or cup to the baby's mouth and allow the baby to take the milk on their own by just touching the milk in the spoon or cup to the baby's upper lip. Let the baby set the pace. Be very careful not to pour the milk into the baby's mouth as this could lead to choking. Check out the IABLE Cup Feeding video to learn more. For infants who are 4 months and older, try offering breastmilk popsicles.	Puedes intentar alimentar a tu bebé con una cuchara, un vaso con boquilla (sippy cup) o un vaso abierto (como un vasito pequeño para medicina o un vaso tequilero/chupito). Sostén al bebé erguido en tu regazo. Envolver al bebé en un arrullo (swaddle) puede ayudarte a mantener esta posición con mayor facilidad. Lleva la cuchara o el vaso a la boca del bebé y deja que tome la leche por sí solo, haciendo que la leche apenas toque su labio superior. Deja que el bebé marque su propio ritmo. Ten mucho cuidado de no verter la leche directamente en la boca del bebé, ya que podría atragantarse. Puedes ver el video de alimentación con vaso de IABLE para obtener más información. Para bebés de 4 meses en adelante, puedes ofrecerles paletas heladas de leche materna.
Some babies respond to a slow transition.	**Algunos bebés responden mejor a una transición gradual**
Step 1: Bring the nipple (no bottle attached) to the baby's mouth and rub it along the baby's gums and inner cheeks, allowing the baby to get used to the feeling and texture of the nipple. If the baby doesn't like this, try again later. **Step 2:** Once the baby accepts the nipple in their mouth, encourage them to suck on the nipple. Without the bottle attached, place your finger inside the nipple hole and rub the nipple gently against the baby's tongue. **Step 3:** When the baby is comfortable with the first two steps, pour some drops of milk into the nipple without attaching the nipple to the bottle. Start by offering small sips of milk, making sure to stop when the baby shows that she has had enough.	**Paso 1:** Lleva la tetina (sin el biberón) a la boca del bebé y frótala suavemente por sus encías y la cara interna de las mejillas, permitiéndole al bebé acostumbrarse a la sensación y textura de la tetina. Si al bebé no le gusta, vuelve a intentarlo más tarde. **Paso 2:** Una vez que el bebé acepte la tetina en su boca, anímalo a succionarla. Sin el biberón conectado, coloca tu dedo dentro del orificio de la tetina y frótala suavemente contra la lengua del bebé. **Paso 3:** Cuando el bebé se sienta cómodo con los dos primeros pasos, vierte unas gotas de leche dentro de la tetina sin conectarla al biberón. Comienza ofreciendo sorbos pequeños de leche, asegurándote de detenerte cuando el bebé muestre señales de que ya ha tenido suficiente.
Try to stay calm.	**Mantén la calma**
It can be stressful having a baby who won't take a bottle. If a baby senses anxiety from the parent giving the bottle, they may be less likely to accept the bottle. Take care of yourself and try to use tools to help you remain calm, such as meditation, taking breaks, and even talking to a therapist. And remember that most of the time this works itself out by just giving it time and patience.	Puede ser muy estresante tener un bebé que no quiere tomar el biberón. Si el bebé percibe la ansiedad de quien le está ofreciendo el biberón, puede ser menos probable que lo acepte. Cuida tu bienestar y busca herramientas que te ayuden a conservar la calma, como la meditación, tomar descansos e incluso hablar con un terapeuta. Recuerda que, la mayoría de las veces, esta situación se resuelve por sí sola con tiempo y paciencia.

If your baby still doesn't take the bottle after you've tried these tricks, consider the following.	Si tu bebé sigue sin aceptar el biberón después de probar estos trucos, ten en cuenta lo siguiente:
• Can you shift your schedule so that you can take a break from work to go to your baby and directly feed them? • Can your caregiver bring the baby to you to directly feed throughout the day? • Can you telecommute/work from home for a while until your baby becomes more accepting of the bottle? • Talk to your baby's doctor if you are concerned that your baby is not eating enough or is not gaining weight.	• ¿Puedes ajustar tu horario para tomar un descanso en el trabajo, ir a donde está tu bebé y amamantarlo? • ¿Puede la persona que cuida a tu bebé llevarlo a tu trabajo para que lo amamantes durante el día? • ¿Puedes hacer teletrabajo o trabajar desde casa por un tiempo mientras tu bebé se adapta al biberón? • Consulta con el pediatra de tu bebé si te preocupa que no esté comiendo lo suficiente o que no esté ganando peso adecuadamente.
My baby will finally take a bottle but generally won't drink much at daycare.	**Mi bebé por fin acepta el biberón, pero por lo general no toma mucha leche en la guardería.**
Some babies do something called "reverse cycle nursing" when their parents go back to work. They spend most of the day sleeping/not eating at daycare, and nurse frequently overnight to make up for the calories skipped during the day. Some parents like reverse cycle nursing because directly feeding overnight can be a special time to bond with their baby and helps to support their milk production, especially if they have trouble pumping sufficient volumes at work. However, the interrupted sleep can make it difficult for the parent to meet their own sleep needs. Some families can work out their own system to help the lactating parent get as much sleep as possible while still attending to the baby's nighttime nursing needs. Here are some tips for getting as much rest as you can: • Sleep near your baby. Options include a crib in your bedroom or a bedside sleeper that is secured to your bed. If you choose to bedshare or are concerned about falling asleep with your baby, make sure to follow low risk bedsharing guidelines to minimize any risks of bedsharing. **(**See The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol on Bedsharing and Breastfeeding 2019**)** • Prioritize the things you need to get done and enlist friends and family to help so you have time to get to bed earlier, nap during the day, and/or sleep later into the morning.	Algunos bebés experimentan algo llamado "lactancia en ciclo invertido" cuando sus padres regresan al trabajo. Se pasan la mayor parte del día durmiendo o comen muy poco en la guardería, y luego maman con frecuencia por la noche para compensar las calorías que no consumieron durante el día. A algunos padres les gusta la lactancia en ciclo invertido porque amamantar por la noche puede ser un momento especial de conexión con el bebé y ayuda a mantener la producción de leche, especialmente si tienen dificultades para extraer suficiente leche en el trabajo. Sin embargo, las interrupciones del sueño pueden dificultar que los padres satisfagan sus propias necesidades de sueño. Algunas familias crean su propio sistema para dormir lo más posible sin dejar de atender las tomas nocturnas del bebé. A continuación, algunas recomendaciones para descansar lo mejor posible: • Duerme cerca de tu bebé: Las opciones incluyen colocar la cuna en tu habitación o utilizar una cuna colecho asegurada a tu cama. Si eliges el colecho en la misma cama o te preocupa quedarte dormida con tu bebé, asegúrate de seguir las pautas de colecho seguro para minimizar cualquier riesgo asociado con compartir la cama. (Puedes consultar el Protocolo sobre Colecho y Lactancia Materna de la Academia de Medicina de la Lactancia Materna de 2019). • Prioriza las cosas que tienes que hacer y pide ayuda a amigos y familiares para que tengas tiempo de irte a la cama más temprano, tomar una siesta durante el día o dormir hasta más tarde por la mañana.