

Alimentación a base de pistas

La alimentación a base de pistas es un proceso que se usa para alistar a su bebé para comer. Le ayuda a aprender cuáles son las pistas de disposición y estrés de su bebé. Una alimentación exitosa es segura y eficiente. Se juzga por la calidad de la experiencia de alimentación en lugar de por la cantidad que come el bebé.

Las experiencias positivas tempranas brindan una base positiva para las alimentaciones exitosas. Esto comienza antes de que inicie la alimentación oral. Algunas cosas que puede hacer para ayudar son:

- Cuidados bucales con leche materna.
- Cuidado canguro.
- Ayudar a su bebé a usar un chupón. Esto se llama succión no nutritiva.

Antes de la alimentación oral:

Prenda las luces indirectas más o menos 1/2 hora antes de que quiera alimentar a su bebé. Esto permite que su bebé despierte suavemente por sí solo.

Un bebé debe mostrar 3 señales de que está listo para comer antes de que usted inicie las alimentaciones orales. Estas señales se llaman pistas de disposición. Su bebé necesita:

1. Conservar su energía manteniendo las piernas y los brazos cerca del cuerpo.
2. Abrir y mover su boca hacia un chupón y comenzar a succionarlo. Esto se llama el reflejo de succión.
3. Tener un color y respiración normales.



A menudo, usted verá estas pistas alrededor de las 32 a 35 semanas de edad. Es posible que su bebé no pueda coordinar la succión, deglución y respiración hasta las 37 semanas de edad.

Cuando las tres pistas de disposición estén presentes, usted debe comenzar la alimentación.

- Faje y meza a su bebé en sus brazos pegado a su cuerpo. Vea Fig 1.
- No sostenga a su bebé enfrente de usted y con la mano en la parte trasera del cuello. Esto dificulta la deglusion. Vea Fig 2.
- Dele a su bebé un chupón para succionar. Esto ayuda a que su bebé aprenda a respirar cuando esté succionando.
- Concéntrese en el bebé mientras lo alimenta. Este es un momento tranquilo para establecer un vínculo con él.



Fig. 1. Sostenga a su bebé de esta forma.

Durante la alimentación, su bebé necesita coordinar la succión, deglución y respiración.



Fig. 2 **No** sostenga a su bebé así.

- Preste atención a las pistas de disposición de su bebé.
- Preste atención a los patrones de succión de su bebé. Usted debe ver 1 o 2 succiones y después la deglución.
- Preste atención a las pistas de estrés.

¿Cuáles son las pistas de estrés?



<ul style="list-style-type: none"> • Señal de alto (dedos extendidos). • Estiramiento de brazos o piernas. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Muerde o aprieta la boca. 	
<ul style="list-style-type: none"> • No la mira cuando está comiendo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Hipo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Babea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parece que va a vomitar o vomita.
<ul style="list-style-type: none"> • Traga saliva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tose o se atraganta.
<ul style="list-style-type: none"> • Mueve de arriba a abajo la cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Levanta las cejas.
<ul style="list-style-type: none"> • Cambia de color. 	<ul style="list-style-type: none"> • Traga demasiado rápido y muy seguido.
<ul style="list-style-type: none"> • Jala los músculos entre las costillas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parpadea rápidamente.
<ul style="list-style-type: none"> • Esta irritado o molesto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comienza a respirar rápidamente.
<ul style="list-style-type: none"> • Arquea la espalda o el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las fosas nasales se abren grandes o ensanchan cuando respira. Esto se llama aleteo nasal.
<ul style="list-style-type: none"> • Hace un sonido agudo del cacareo del gallo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comienza a respirar con dificultad.
<ul style="list-style-type: none"> • Parece preocupado o frunce el ceño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deja de respirar.



Si el bebé muestra pistas de estrés:

- Interrumpa la alimentación para dejar que su bebé se reorganice.
- Dele descansos o modere el ritmo de la alimentación.
- Intente darle un chupón o un dedo que pueda succionar para ayudarlo a guardar silencio, tranquilizarse o despertarse.
- Haga que su bebé eructe.
- Su bebé necesita mostrar las tres pistas de disposición otra vez para volver a comenzar la alimentación oral. Si las tres pistas están presentes, inicie la alimentación. Si no, tome un descanso y vuelva a intentarlo. Si esto sucede mucho, es posible que se necesite alimentar a su bebé por medio de sonda. Debe cargar a su bebé durante la alimentación por sonda.

Su bebé ha terminado de comer cuando:

- No muestre las tres pistas de disposición.
- Se quede dormido y deje de succionar.
- Muestre pistas de estrés después de unos cuantos intentos para volver a comenzar la alimentación.
- Sólo succiona el chupón y deja de succionar el seno o el



biberón. Esto se llama succión no nutritiva.

La alimentación debe durar no más de 20 a 30 minutos.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.