



¡A mi hijo le cuesta tragar!

Cómo favorecer la succión y deglución de los bebés

La alimentación es un proceso fundamental para el crecimiento y desarrollo de nuestro bebé y en el momento que vemos que aparecen problemas a la hora de alimentarle puede surgir una sensación de agobio y malestar al no saber cómo podemos ayudarle a comer con normalidad

En primer lugar tenemos que tener en cuenta que durante los nueve meses de embarazo nuestro bebé se alimenta a través del cordón umbilical, gracias al cual le llegan todos los nutrientes necesarios para su desarrollo. Sin embargo desde el momento que nace este proceso que antes realizaba pasivamente se convierte de repente en un proceso activo. Quizás pienses que el simple hecho de que tu bebé coma es una acción sencilla, pero implica la activación y coordinación de numerosos procesos.

Puede ocurrir que durante los primeros días tu hijo no sea capaz de succionar del pecho o biberón. No hay que preocuparse, es normal. Simplemente ayúdale con tus dedos a cerrar sus labios alrededor de la tetina o pezón. También has de ser consciente de que una vez conseguido, puede hacer pausas largas, o tomar poca cantidad de leche, porque el succionar al principio, es un esfuerzo enorme que, literalmente, le agota.

Cuando ya sea capaz de realizarlo por sí mismo se acercará al pecho para poder tomar la leche.

¿Cuáles son los mecanismos responsables de la succión?

Para conseguir con éxito que la leche entre en la boca intervienen de manera conjunta una serie de reacciones orales que van a permitir al recién nacido beber. Éstos están presentes desde el mismo momento en que nacen y su misión es la de la supervivencia:

Reflejo de búsqueda: Provoca que el niño gire la cabeza hacia donde siente un estímulo. Con esto conseguirá que al sentir el pezón de la madre voltee su cabeza, se oriente correctamente y se activen los músculos del cuello.

Reflejo de mordida: Al producirse una estimulación en las encías, el niño abre y cierra la boca.

Reflejo de náusea: Se produce una contracción faríngea lo que impedirá que aspire el líquido.

Reflejo de succión: Permite que los labios se acomoden y se produce la contracción de los músculos de la boca

para poder hacer una acción de vacío, que va a permitir que trague el líquido.

Esto nos muestra que para que el niño pueda alimentarse debe existir una correcta coordinación entre la succión-deglución y respiración. Lo que es posible a partir de la 36ª semana de gestación, un dato importante para aquellos niños que nazcan antes de este momento, ya que algunos pueden necesitar de alimentación por sonda puesto que todavía no hay una maduración necesaria para poder realizar este proceso.

Sin embargo el desarrollo de la alimentación no se basa únicamente en estas reacciones orales. Podemos observar que el niño al nacer mantiene una postura predominante de flexión, -similar a una postura de rana- cuando le colocamos boca abajo. Su desarrollo motor conlleva modificaciones en sus patrones de alimentación.

Esto se observa, por ejemplo, con la evolución del control cefálico, ya que una vez que lo consigue se producen una serie de cambios anatómicos -aumento de la cavidad oral y faríngea, descenso de estructura laríngea y de la glotis hasta colocarse en la posición definitiva- y la activación de los músculos del cuello. Cuando logra el control del tronco se consigue un aumento del tono muscular en la lengua, lo que va a favorecer que se traslade el alimento hacia la garganta. Una estabilidad en la postura conseguirá que el niño pueda mover su mano y coordinarla con la boca y así pueda llevarse el alimento hasta ella, que es lo que se conoce como autoalimentación. Ésta favorecerá que sienta deseo por la comida, se la lleve a la boca, disfrute, saboree y convierta este acto en algo activo. La alimentación implica, por lo tanto, la maduración del bebé en todos los sentidos, tanto a nivel motor, cognitivo como relacional.

Debemos intentar favorecer que la alimentación sea un momento del día de disfrute, no de obligación. Hay momentos en los que esto no es muy posible, negándose el niño a comerse la papilla o aceptar los cambios de alimentos, lo que implica que para poder afrontar este momento tenemos que armarnos de paciencia.

Consejos para favorecer que el bebé coma adecuadamente



Cuando observamos que nuestro hijo no succiona bien y por tanto no es capaz de agarrar adecuadamente el pecho o la tetina, podemos ayudarlo de la siguientes maneras:

Con tetinas adaptadas: Consiguen una mayor información alrededor de los labios para favorecer así la contracción de los músculos. También están indicadas para aquellos niños que presenten reflujos, dado que favorece que entre líquido de manera dosificada. Además, estas tetinas son manejadas por la madre presionando, siendo ella la que controle la velocidad de alimentación.

Con las manos: Coloca el dedo medio debajo de la mandíbula del bebé y realiza una presión de arriba abajo, lo que favorecerá que trague el líquido. El dedo índice y pulgar se colocan alrededor de los labios y realizan un empuje para conseguir acercar los labios a la tetina.

Masajes en la zona orofacial: Observa toda la zona de la boca del bebé. Tal vez el labio superior está acortado hacia arriba y por tanto le cuesta cerrar la boca. Es aconsejable en estos casos realizar masajes desde el inicio del labio superior hacia abajo, lo que favorecerá que los labios se junten y pueda succionar. También se pueden realizar masajes en forma circular, con el índice alrededor de toda la zona labial.

Hasta el octavo mes no es extraño ver que su lengua está mucho tiempo fuera. Es una forma inadaptada que se deriva del cambio estructural de la zona orofacial, y una mala adaptación de los músculos: en poco tiempo se encuentran con una mandíbula más adelantada y de mayor peso, y los músculos no siempre están preparados para sostenerla. Lo común es que en poco tiempo su tono muscular se adapte a las nuevas circunstancias y el bebé consiga, por sí solo, mantener la lengua dentro de la boca.

Al realizar por fin el cambio de la leche a la papilla **es recomendable empezar por las papillas de verduras y después introducir las de frutas**. Esto es algo lógico: las frutas tienen un sabor

dulce y agradable y las verduras tienen un sabor más amargo, lo que implicará que si se introducen primero las frutas el niño las prefiera y sea más difícil que coma las verduras. De todas formas, es una opción que se puede consultar con el pediatra llegado el momento.

También ayuda **utilizar una cuchara adecuada:** ésta debe ser plana, ancha, sin pico y que abarque todo el arco lingual. Preferiblemente tiene que ser de plástico. Actualmente las mejores son las de silicona, hipoalergénicas, ligeras y de bordes muy suaves, de forma que si las muerde no hay peligro alguno. En niños con sensibilidad disminuida le favorecerá usar una de metal porque éstas se adaptan a la temperatura y ofrecen mayor información. Si muerde, es muy importante utilizar una cuchara de plástico. Primero enseña la cuchara, acércasela a los labios y espera a que salga la lengua y sobre todo, no tires de la cuchara.

A la hora de beber **procura enseñarle el vaso por debajo de sus ojos**, irlo subiendo de abajo a arriba y esperar una respuesta activa del niño antes de acercárselo a los labios. En los vasos con pipeta ésta debe ser blanda, ancha y con una válvula para que sea él quien saque el líquido pero sin succionar, de modo que volcando el vaso le caiga el agua.

Colocar al niño en una postura adecuada. Se busca dar estabilidad en nuca y pelvis, agarrándolo con el brazo. Sus brazos deben estar en el centro para que coja el biberón. En niños con dificultad para beber es bueno colocarlo con flexión de 90° de cadera, moviéndole el tronco hacia delante para que saque la lengua. Si el niño es mayor siempre hay que intentar que tenga los pies apoyados en el suelo.

Si rechaza el alimento en ocasiones nos demandará hacerle juegos para que se introduzca la comida en la boca. **Evita el sobreexceso de juguetes**, esto sólo hace que el pequeño no esté centrado en este momento. Comienza por ofrecerle un poco de la comida que a él más le

guste para ir introduciéndole después el alimento que quieras. También favorece este momento sentar al niño en la mesa con vosotros, para que sea partícipe del ritual. La alimentación es necesaria para crecer pero también es un momento social, de disfrute, de hablar y de relacionarnos con la familia.

Con el comienzo de las papillas se produce un aumento de la salivación. Hasta los 12 meses es normal que exista un exceso, por lo que no hay que preocuparse. Sin embargo a partir de ese momento **si el babeo es abundante aconsejamos el uso de mordedores**, lo que les dará una mayor sensibilidad en la zona oral. Ten en cuenta que ciertos alimentos favorecen el babeo: los zumos ácidos, como el de piña o naranja, las papillas o potitos con esos componentes o aquellos demasiado azucarados, se deben limitar si existe un problema de babeo desmesurado.

Ejercicios para la zona orofacial y la lengua

Con la cucharita de silicona, introducirse en la boca y presionar levemente en la zona central, de forma que se contraiga.

Cuando tenga la lengua fuera, darle pequeños golpecitos en la puntita de la lengua, para que la meta hacia adentro.

Si este problema persiste recomendamos la valoración por parte de un logopeda.

Cuando todos estos consejos no son suficientes es recomendable acudir a un logopeda, quien trabajará todas las estructuras relacionadas con la alimentación. También aconsejamos una revisión a aquellos niños que requieren de ortodoncia, para observar si hay una adecuada movilidad lingual, cierre de mandíbula o correctos patrones de respiración, ya que favorecerá un éxito mayor al combinarlo con el tratamiento del odontólogo.

Redacción: Paula Gómez y Helena Arroyo. Aleka, Centro de Fisioterapia y Desarrollo. 91 356 46 53. www.centroaleka.com