

Alimentación: Etapas de una alimentación nutritiva

La alimentación nutritiva comprende 3 etapas

El bebé empieza a comer

Etapas de una alimentación nutritiva

- No hay una edad, un peso o un momento determinados en los que el bebé debería poder comer bien.
 - La edad promedio para empezar con la alimentación es 34 semanas.
 - Algunos bebés aprenden a comer todo rápidamente, y otros demoran algunas semanas después del plazo previsto para alimentarse bien en cada oportunidad.
- En la NICU, observamos los indicios del bebé para saber cuándo empezar a ofrecerle el biberón o el pecho materno, cuánto debería durar cada alimentación y la frecuencia con la que se alimenta al bebé.
- La alimentación nutritiva comprende 3 etapas:
 - En las 3 etapas, el bebé empezará a desarrollar la succión y la deglución de la leche materna/la fórmula.
 - El objetivo de estas etapas es ofrecerle al bebé una buena experiencia con la alimentación, para que se pueda alimentar bien y con facilidad.

Etapas de una alimentación nutritiva- Etapa 1

- Objetivo de esta etapa:
 - Empezar a introducir leche o fórmula con la lactancia o alimentando al bebé con biberón.
 - No presionar al bebé para que avance demasiado rápido.
- Lo que debe esperar:
 - Que el bebé esté alerta y tranquilo durante las intervenciones de cuidado.
 - Empezará a ver que el bebé busca (es decir, que abre la boca y, quizás, gira la cabeza).
 - El bebé debe demostrar una buena succión con el chupete y algunas gotas de leche, sin contener la respiración ni frecuencia cardiaca baja.
 - El bebé no mostrará estos indicios en cada momento que usted pase con él, y podría convenirle darle algunas gotas de leche con el chupete si no está listo para comer en cada alimentación.

Etapas de una alimentación nutritiva- Etapa 1

- Qué puede hacer:
 - Revisar las imágenes de los signos de que el bebé está listo en el sitio web.
 - Si amamanta, aliente al bebé para que practique en el pecho en el que no haya usado el sacaleches lo más que pueda, si el bebé muestra signos de estar preparado.
 - Trabaje con un terapeuta ocupacional (OT, por sus siglas en inglés) y con los profesionales de enfermería (RN, por sus siglas en inglés) para aprender técnicas de posicionamiento y de ralentamiento de la alimentación.
 - Cuando le cambie el pañal/haga otros cuidados y traslade al bebé a su regazo para alimentarlo, recuerde moverlo lo menos posible.
 - Cuanto más se mueva el bebé antes de una alimentación, más se estresará y más tiempo necesitará para alimentarse de manera segura.
 - DEJE DE ALIMENTAR al bebé si muestra algún signo de estrés cuando lo alimenta.
 - Los signos de estrés incluyen:
 - Revise las imágenes de los signos de que el bebé está abrumado en el sitio web.
 - Bajo tono muscular en la boca, los brazos y el cuello.
 - Color azul alrededor de los ojos y la boca.
 - Atragantarse, toser y contener la respiración.
 - Lecturas del monitor que muestran el estrés del bebé.
 - ¡¡¡Sea paciente!!!

Etapas de una alimentación nutritiva- Etapa 2

- Objetivo de esta etapa:
 - Empezar a aumentar la cantidad de leche o fórmula que toma el bebé.
 - Queremos que el bebé desarrolle facilidad cuando succiona, traga y respira mientras se alimenta.
 - Es probable que todavía necesite una tetina con retardo y, posiblemente, períodos de descanso o que usted intervenga de otro modo.
 - No presione al bebé para que avance demasiado rápido.
- Lo que debe esperar:
 - Que el bebé esté alerta y tranquilo durante el cuidado o antes del cuidado.
 - Observará los signos de que el bebé está listo descritos en la Etapa 1 más a menudo.
 - En algunas oportunidades, estos signos son muy claros y, en otras, no lo son.
 - Recuerde que todavía es una etapa de práctica.
 - Tal vez no observe los signos en todas las oportunidades.
 - Si el bebé no está listo para comer cuando es momento de alimentarlo, sigue siendo bueno que le dé algunas gotas de leche en el chupete.
 - El bebé seguirá obteniendo la mayor parte de su alimentación a través de la sonda de alimentación.



Etapas de una alimentación nutritiva- Etapa 2

- Qué puede hacer:

- Si amamanta, aliente al bebé para que practique en el pecho en el que no haya usado el sacaleches lo más que pueda, si el bebé muestra signos (indicios de estar preparado).
- Si es posible, adapte sus horarios de visita a cuando el bebé está despierto y se alimenta, si ha observado un patrón.
- No intente alimentar al bebé si tiene sueño o no demuestra interés por alimentarse.
- Cuando le cambie el pañal/haga otros cuidados y traslade al bebé a su regazo para alimentarlo, recuerde moverlo lo menos posible.
 - Cuanto más se mueva antes de la alimentación, más se estresará.
 - Tal vez necesite más tiempo para alimentarse con seguridad.
- **DEJE DE ALIMENTAR** al bebé si muestra algún signo de estrés cuando lo alimenta.
 - Los signos de estrés incluyen:
 - Revise las imágenes de los signos de que el bebé está abrumado en el sitio web.
 - Bajo tono muscular en la boca, los brazos y el cuello.
 - Color azul alrededor de los ojos y la boca.
 - Atragantarse, toser y contener la respiración.
 - Lecturas del monitor que muestran el estrés del bebé.
 - **Si el bebé manifiesta alguno de estos signos, detenga la alimentación de inmediato y avise al personal de enfermería.**

Etapas de una alimentación nutritiva- Etapa 3

- Objetivo de esta etapa:
 - La alimentación se hará exclusivamente con el pecho o el biberón.
 - Pruebe alimentar al bebé cuando se despierte y a demanda, en lugar de seguir un cronograma estricto cada 3 o 4 horas.
- Lo que puede esperar:
 - El bebé puede estar alerta y tranquilo o activo, por sí mismo, antes de los cuidados.
 - Observará signos de hambre y de que está preparado.
 - El bebé podrá succionar/tragar/respirar con más facilidad.
 - Usted le proveerá poco retardo y otra asistencia con la alimentación, y el bebé podrá usar una tetina más rápida con un flujo más alto.

Etapas de una alimentación nutritiva- Etapa 3

- Qué puede hacer:
 - ¡Sea la experta en la alimentación de su bebé!
 - Usted estará a cargo de su alimentación en casa... ¡no nosotros!
 - No olvide comprar el biberón y la tetina que usará en casa.
 - Si tiene alguna pregunta, hable con el terapeuta ocupacional (OT), el logoterapeuta (ST, por sus siglas en inglés) o los RN.
 - Si quiere probar con un biberón distinto de los de Dr. Brown, vea la lección de alimentación con biberón y hable con el OT/ST.
 - ¡El bebé ya está casi listo para ir a casa!