

## Alimentando a su bebé

Su bebé está por comenzar un paso muy importante que les permitirá irse a casa, **la alimentación oral**. Nuestro objetivo es que la alimentación sea una experiencia formativa para usted y su bebé, a la vez que le proporcione una buena nutrición para su crecimiento y desarrollo. El comenzar a alimentar a su bebé es una ocasión muy especial. **La mayoría de los bebés comienzan a coordinar el reflejo de succión, deglución y respiración hasta las 34 semanas, por lo que se pueden esperar algunos cambios.**

Es muy importante que aprendamos a reconocer las señales específicas de que su bebé tiene hambre, ya que cada bebé es distinto y de acuerdo a la hora del día o también de un día a otro, puede variar su apetito y tener más o menos hambre. El éxito no se determina por la cantidad que su bebé ingiera, sino que más bien **se basa en una alimentación sin peligro para el bebé, placentera, que le proporcione una adecuada nutrición y sea apropiada en lo individual y para su desarrollo**. Usted, la enfermera de su bebé y el grupo del desarrollo colaborarán en forma conjunta conforme su bebé avance a esta etapa. Estamos aquí para apoyarla, encarar los retos y ajustar nuestro plan de acuerdo a lo que usted nos informe.

A continuación hay una lista de sugerencias para recordar y que le ayudarán a salir adelante en esta fase del desarrollo de su bebé:

- **La calidad** de la alimentación es más importante que la **cantidad**
- Procure lo mejor que pueda que el ambiente este:
  - Tranquilo, silencioso y con luz tenue
  - Para mantener a su bebé concentrado en la alimentación es importante que trate de :
    - Envolverlo en su cobija con las manos juntas hacia la boca
    - Limitar los cambios de posición ya que esto causa distracción y gasto de energía
    - Poca o nada de conversación y si es necesario hablar, hacerlo en voz baja y calmada
    - No mecerlo hacia los lados o moverlo bruscamente de arriba hacia abajo.
- Si su bebé se duerme y deja de succionar, él/ella le está diciendo que ya terminó, no trate de despertarlo.
- Si el bebé pierde el tono muscular (brazos flácidos, ya no tiene las manos cerca de la boca) la alimentación se torna insegura, porque él/ella se puede asfixiar. Deje de alimentarlo y avise a su enfermera lo que está pasando.

Alimentar a su bebé tomará tiempo, pero será una de sus experiencias más **satisfactorias**.

¿Cómo sabremos si su bebé está listo para comenzar **la alimentación oral**? Para determinar si su bebé está listo, el personal de enfermería lo evaluará durante varios días, una partir de que comience a mostrar señales (se lleva la mano a la boca, despierta antes de que lo cambien), alrededor de las 33 ó 34 semanas. La alimentación comenzará tan pronto como su bebé logre una puntuación de 1 ó 2 en la escala para inicio de la alimentación que se incluye a continuación, por lo menos en un 50% del tiempo y por lo mínimo en 2 días consecutivos.

**Escala para el inicio de la alimentación  
mamar**

**Escala de su habilidad para**

<b>Puntuación</b>	<b>Descripción</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Descripción</b>
1	Soñoliento, alerta o molesto antes de que lo cambien. Reflejo perioral o de búsqueda y/o las manos juntas hacia la boca. Despierta a la hora de alimentarlo, buena tonicidad.	1	Mama succionando con fuerza y coordinación cuando lo alimenta.
2	Soñoliento o alerta cuando lo carga, algo de reflejo perioral o toma el chupón. Tonicidad apropiada.	2	Mama succionando fuerte y coordinadamente al principio, pero se cansa conforme pasa el tiempo.
3	Alerta brevemente al cambiarlo, no da señales de que tiene hambre. No hay cambios en la tonicidad.	3	Mama succionando con consistencia, tiene dificultad para coordinar la deglución, hay algo de pérdida de líquidos o dificultad para mantener el ritmo.
4	Duerme mientras lo cambia, no da señales que tiene hambre. No hay cambios en la tonicidad	4	Mama con succión débil e inconsistente. Puede necesitar algunos períodos de descanso.
5	Necesita aumentar el oxígeno al cambiarlo. Apnea y/o bradicardia al cambiarlo.	5	No puede coordinar el patrón de succión/deglución/respiración. Puede resultar en apnea o bradicardia o pérdida significativa de líquidos.

Tan pronto como **comience la alimentación oral**, la escala de su habilidad para mamar (arriba) dará seguimiento al progreso de la alimentación de su bebé. Su enfermera asignada podrá contestar cualquier pregunta que usted tenga.