

Problemas comunes de la infancia

(del nacimiento hasta 1 año)

Reflujo

* El "regurgitador feliz"

En los bebés, es común regurgitar. De hecho, la mitad de los bebés lo hace. Es normal regurgitar y con el tiempo pasa menos. Los bebés que tienen reflujo pueden ser felices y sanos. Si su bebé es sano, no hay por qué preocuparse.



* ¿Qué ayuda a prevenir el reflujo?

- No lo alimente demasiado. Si regurgita durante una toma, pare y espere hasta la próxima toma.
- Ofrezcale tomas más pequeñas y frecuentes.
- Dele tiempo a eructar a mitad de la toma.
- Procure que las tomas sean tranquilas y calmadas.
- Cómo colocar al bebé después de una toma:
 - No lo acueste para cambiarle el pañal inmediatamente después de alimentarlo.
 - Manténgalo en posición vertical por 30 minutos.
 - Trate de cargarlo del lado izquierdo o del estómago a un cierto ángulo con la cabeza y los hombros más altos que las piernas.
 - Evite colocar al bebé en la posición en que estaría en un asiento para auto o en una sillita de bebé que se mueve o vibra.
- Asegúrese de que la ropa y los pañales no sean muy apretados.
- Evite fumar cerca del bebé.



* ¿Cuánto debe tomar mi bebé?

Bebés amamantados:	
Nacimiento a 2 meses	8-12 o más tomas en 24 horas
2 meses a 6 meses	6-10 o más tomas en 24 horas
Bebés que se alimentan con fórmula:	
7 – 8 lbs	16-23 oz (2-4 oz cada 2 a 3 horas)
8 – 10 lbs	21-26 oz (3-5 oz cada 3 a 4 horas)
10 – 12 lbs	24-28 oz (4-6 oz cada 3 a 4 horas)
12 – 16 lbs	29-39 oz (5-8 oz cada 3 a 4 horas)

Lleve a su bebé al doctor si:

- No está aumentando de peso.
- Vomita con fuerza o vomita sangre o líquido verde o amarillo.
- Lloro y está irritable cuando regurgita.
- Se curva hacia atrás al alimentarlo.
- Se niega a comer o tiene problemas tomando el alimento.
- Tiene dificultad para respirar.
- Tose o tiene respiración sibilante durante o después de la toma.

Un bebé sano tomará cerca de ½ oz de fórmula por cada libra que pesa hasta que empiece a comer alimentos sólidos. El bebé está comiendo lo suficiente si está aumentando de peso y creciendo.

Para más información sobre el reflujo, vaya al sitio web de la American Academy of Pediatrics www.aap.org/topics.html o del National Digestive Diseases Information Clearinghouse <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/a-z.asp>.