

5 tips

Para evitar que mi bebé se atragante cuando comienza a comer sólidos

1

No alimentos a tu bebé acostado

Te recomendamos que utilices una silla de comer, así tu bebé tendrá una buena posición para recibir sus alimentos.

No debes acostarlo inmediatamente después de la toma.



La posición horizontal (acostado) hace más difícil que tu bebé traque, lo que ocasiona que se fatigue más rápido y no se alimente lo suficiente.

Cuando tu bebé eructa, el alimento ingerido puede llegar a la garganta y causa atoramiento.

2

Ofrece a tu bebé alimentos adecuados para su edad

No debes darle texturas duras, alimentos redondeados y resbaladizos.



Evita darle a tu bebé alimentos como maní, almendras o frutos secos si están enteros y recuerda que debes extraer las semillas de las frutas y verduras.

Durante sus primeros meses de vida tu bebé tiene un reflejo llamado reflejo de extrusión, que hace que expulse cualquier no-líquido con su lengua, indicando que todavía no quiere o no le gusta.

*El reflejo de extrusión también lo protege de un posible ahogamiento.

3

Inicia la alimentación complementaria introduciendo progresivamente texturas como papillas, semisólidos y sólidos

Debes introducir los alimentos a partir de los seis meses para que tu bebé aprenda a tragar con seguridad y sin asustarse.



4

Si tu bebé está lleno, pero llora, no debes ofrecerle más alimentos

Si tu bebé tiene un episodio de llanto, no debes darle alimentos.

Al intentar calmarlo introduciendo alimentos a la boca, puede dar lugar a una broncoaspiración.



5

Si tu bebé tiene reflujo debes tener cuidados especiales

Si tu bebé tiene reflujo está más propenso a tener vómito, un mayor riesgo de atoramiento



No se recomienda dar mucha cantidad de alimentos en una sola toma.

Luego de recibir los alimentos colocarlo en una silla anti-reflujo o elevar la cabecera de la cama en un ángulo de 30°.

¡Recomendaciones que debes tener en cuenta!

Lo más aconsejable es comenzar a introducir los alimentos de manera gradual para ir venciendo el miedo.

Lo más aconsejable es comenzar a introducir los alimentos de manera gradual para ir venciendo el miedo.

La mayoría de los bebés son capaces por sí solos de resolver un episodio de atoramiento.

Esto le ayudará a adquirir destreza y coordinación con la deglución.

