

Mi hijo con síndrome de Down. Etapa: Bebé - Alimentación

Los expertos coinciden en que la lactancia materna es la mejor forma de alimentación para un bebé. Para los niños con síndrome de Down, tiene además beneficios añadidos pues les protege de infecciones respiratorias (algo a lo que tienen especial predisposición).

Amamantar a un bebé con síndrome de Down os resultará complicado al principio, pero con ánimo y perseverancia, podréis conseguirlo. La introducción de los primeros alimentos se realizará en los tiempos establecidos para el resto de niños, aunque puede que al comienzo resulte algo más lenta.

¿Cómo puede ayudar la lactancia materna a los bebés con síndrome de Down?

La lactancia materna es la más recomendable para cualquier niño y por supuesto también para los nacidos con síndrome de Down. Presenta indudables beneficios para el bebé pues aporta los mejores nutrientes, le protege frente a ciertas enfermedades, evita el estreñimiento y crea un vínculo afectivo, contribuyendo a mejorar su desarrollo. También tiene muchas ventajas para la madre, la más importante es que la lactancia protege frente a la posibilidad de contraer cáncer de pecho, junto con otras como que la madre perderá con más rapidez el peso que haya adquirido durante el embarazo.

Sin embargo, algunas características del recién nacido con esta discapacidad, como la hipotonía (bajo tono de los músculos que rodean la boca) y las dificultades de succión y deglución, pueden dificultar la lactancia materna.

¿Podré dar el pecho a mi bebé? ¿Le resultará difícil?

Casi todas las madres logran alimentar con leche materna a su bebé con síndrome de Down, aunque el proceso sea algo más largo y requiera paciencia y perseverancia.

Es posible que el bebé tenga dificultades para succionar y una vez que lo haga puede atragantarse al no saber coordinar los movimientos necesarios para succionar, tragar y respirar, pero aprenderá a hacerlo. Puedes ayudarle a tragar acariciando suavemente la parte exterior de la garganta. Asimismo deberás estar pendiente de que no se quede dormido o se canse antes de tomar suficiente alimento.

"Me dijeron que los bebés con síndrome de Down no sabían chupar. Al mío le costó un poco pero ahora está hecho un tragón".

Auxiliadora (Sevilla, España)

¿Cómo le enseño a mamar de la forma adecuada?

Sigue siempre las instrucciones de tu matrona o pediatra. Te ofrecemos algunas recomendaciones para ayudarte:

Ante todo, ponte cómoda y evita estar rígida. Puede ayudar que, antes de dar de mamar al bebé, elimines las mucosidades de la boca y nariz del bebé con una jeringuilla llena de suero fisiológico, que le permitirá respirar mejor mientras come. Antes de que el niño comience a mamar deja que la leche gotee, lo que conseguirás masajeando el pecho previamente.

Cuando estés preparada sujeta al bebé de manera que su boca quede a la altura de tu pezón o ligeramente por encima. Estimula el labio superior de tu hijo acercándole a tu pecho hasta que abra la boca. Sujeta el pecho izquierdo con la mano izquierda sin aplastar el pezón puesto que le resultará más difícil engancharse y asegúrate de que su lengua queda por debajo. Cuando acabe, haz lo mismo con el pecho derecho.

¿Cómo debo situar al bebé para darle el pecho?

Ayuda a que se agarre mejor al pecho utilizando almohadas. Lograrás una posición más vertical que te permitirá sujetar correctamente su cabecita y cuerpo, favoreciendo la succión y disminuyendo las dificultades producidas por la flacidez de sus músculos.

Un vez que tengas el cuerpo del bebé frente a tu pecho, si das de mamar con el pecho derecho, sujétale con el brazo izquierdo (puede resultar más natural sujetarlo con el brazo derecho, pero esto te impedirá observar sus progresos). Tu codo debe sujetar sus piernas, tu brazo sus hombros y espalda y tu mano, el cuello y cabeza. Después repite el proceso de la manera contraria.

¿Me hará daño darle el pecho a mi bebé?

Produce una sensación extraña pero no dolorosa. Si notas que te hace daño pon el dedo en la comisura de su boca, retira suavemente al bebé e inténtalo de nuevo.

Una vez que el bebé haya aprendido a succionar, la lactancia podrá realizarse en cualquier lugar y en la posición que resulte más cómoda para ambos.

¿Cuándo debo comenzar a dar el pecho a mi bebé?

Debes hacerlo desde el primer momento. Se recomienda poner al bebé en el pecho justo después del nacimiento.

Los expertos coinciden en que lo mejor es no poner un horario sino ofrecer el pecho a demanda del niño (cuando lo pida). Cada bebé debe regularse según su necesidad, especialmente los niños con síndrome de Down, ya que pueden invertir más tiempo en mamar y cansarse antes de saciarse. En ocasiones si el bebé presenta muy bajo peso algunos médicos recomiendan que se despierte al bebé para comer. En todo caso tu bebé necesitará comidas frecuentes durante el día y al menos una durante la noche. En el hospital te darán todas las indicaciones que precisas.

¿Por qué pierde peso nuestro bebé?

Todos los bebés pierden un diez por ciento de peso en los primeros días. Esto es normal y suelen recuperarlo en las semanas posteriores. Si pasada la primera semana no comienza a coger peso será necesario consultar al pediatra.

Es normal que vuestro hijo tenga un ritmo más lento de crecimiento, por lo que no debéis introducir en su dieta vitaminas o productos para estimular su apetito sin consultarlo antes con un especialista.

Existen unas gráficas de crecimiento específicas para los niños con síndrome Down, que son las que vuestro pediatra debe seguir.



Encuentro complicada la lactancia materna, ¿qué puedo hacer?

Muchos bebés consiguen mamar desde el nacimiento. A otros les cuesta un tiempo aprender. Se necesita tiempo y paciencia pero los profesionales os pueden ayudar a conseguirlo. Por otra parte, existen asociaciones como la Liga de la Leche que ofrecen información asesoramiento a las madres para que puedan continuar con la lactancia materna durante un tiempo prolongado. Organizan reuniones mensuales y tienen grupos de apoyo. Puedes acceder a su página en este enlace <http://www.laligadelaleche.es>.

Algunos niños no consiguen alimentarse bien a causa de problemas respiratorios, complicaciones gastrointestinales o de origen cardíaco. Hay que vigilar al bebé, especialmente si pierde peso, está muy cansado, o respira mal y no logra succionar. Consultad cuanto antes con el pediatra, que os indicará cómo solucionar este problema

Es imposible dar el pecho a mi hijo, ¿qué puedo hacer?

Si finalmente la lactancia materna no resulta posible, existen en el mercado multitud de leches de fórmula sometidas a estrictos controles de calidad que presentan propiedades nutritivas similares a las de la leche materna. Permitirán ofrecer al bebé una alimentación completa hasta los seis meses aproximadamente.

¿Cuándo debemos introducir yogures y purés en su dieta?

Para cualquier bebé pasar de la leche materna o de fórmula a los primeros purés es un momento muy importante. Esta transición debe hacerse paulatinamente, según las necesidades del bebé y teniendo en cuenta que no existan otros problemas médicos. El pediatra os dará las pautas adecuadas, aunque normalmente los purés de frutas y verduras suelen introducirse hacia el sexto mes.

A partir de los ocho meses podéis darle su primer yogur (en el mercado existen variedades adaptadas a esta edad). El resto de alimentos (aves, pescados, carnes magras y huevos) irán introduciéndose en los purés y variando su consistencia. Aunque lo habitual es introducirlos antes del año, puede ser que el pediatra os recomiende esperar un tiempo más.

Los bebés con síndrome de Down, por sus dificultades de masticación y deglución, serán especialmente sensibles a los cambios en las texturas, por lo que debemos cuidar este aspecto de manera especial.