Continue

Cuando un bebé regurgita y devuelve la leche, puede ser una experiencia preocupante para los padres. Sin embargo, es importante comprender que esto es algo común en los bebés y generalmente no es motivo de preocupación. A continuación, explicaré por qué un bebé regresa la leche y qué factores pueden contribuir a este fenómeno. La regurgitación, también conocida como reflujo gastroesofágico, ocurre cuando el contenido del estómago del bebé regresa al esófago y, a veces, incluso llega a la boca. Esto puede suceder debido a la inmadurez del sistema digestivo del bebé. Los músculos que controlan el paso de los alimentos desde el esófago hasta el estómago, llamados esfínteres, aún no están completamente desarrollados en los bebés, lo que puede permitir que la leche regrese. Además de la inmadurez del sistema digestivo, hay otros factores que pueden contribuir a la regurgitación en los bebés. Uno de ellos es la sobrealimentación. Si un bebé come en exceso y se alimenta con demasiada rapidez, puede haber una acumulación de leche en el estómago que luego se regurgita. Es importante asegurarse que el bebé esté tomando la cantidad adecuada de leche y que se alimente de manera pausada y tranquila. Otro factor que puede contribuir a la regurgitación es la posición en la que se coloca al bebé después de comer. Si se acuesta inmediatamente después de la alimentación, es más probable que la leche regrese. Es recomendable mantener al bebé en posición vertical durante al menos 30 minutos después de comer para ayudar a prevenir la regurgitación. El reflujo gastroesofágico también puede ser más común en bebés que tienen un sistema digestivo más sensible. Algunos bebés pueden tener una válvula esofágica más débil, lo que facilita el reflujo de la leche. Además, ciertos alimentos y ingredientes en la leche materna y fórmula pueden desencadenar la regurgitación en bebés sensibles. Si se sospecha que esto puede ser un factor, es recomendable hablar con el pediatra para obtener orientación sobre posibles cambios en la dieta del bebé. Es importante destacar que la regurgitación en los bebés generalmente no causa ningún problema de salud grave. Sin embargo, si el bebé muestra signos de malestar, como irritabilidad, dificultad para alimentarse y ganar peso, es recomendable consultar al pediatra. En algunos casos, la regurgitación puede ser un síntoma de reflujo gastroesofágico más severo, que puede requerir tratamiento médico. La regurgitación de la leche en los bebés es un fenómeno común y generalmente no es motivo de preocupación. La inmadurez del sistema digestivo, la sobrealimentación, la posición después de comer y la sensibilidad del bebé pueden contribuir a este fenómeno. Siempre es recomendable hablar con el pediatra si se tienen preocupaciones y si el bebé muestra signos de malestar. Por qué un bebe regresa la leche La regurgitación en bebes consiste en el ascenso de pequeñas cantidades de leche desde el estómago del lactante hasta la boca. Alimentar a tu bebé, ya sea con pecho o con biberón o mixto, siempre conlleva muchas dudas y preocupaciones porque nunca sabes si está comiendo lo suficiente y con cada descarga te alegras porque significa que evidentemente se ha introducido algo y lo ha digerido. Pero, ¿lo habrá digerido bien o mal? Es a menudo una fuente de preocupación para las madres, sobre todo para las que se estrenan como madres. Todos los bebés regurgitan en mayor o menor cantidad al final de la comida y las preguntas que surgen son siempre las mismas: «¿Esto es normal?», «¿Lo ha devuelto todo y debe volver a hacer la toma completa? » En este artículo, vamos a tratar de contestar todas las preguntas. ¿Cuál es la causa de la regurgitación? La regurgitación es un fenómeno común en los recién nacidos sanos (aproximadamente la mitad de los bebés la padecen regularmente y casi todos regurgitan de vez en cuando), que ocurre principalmente entre el segundo y el sexto mes de vida. Este es un evento que no debe preocupar si el niño crece con normalidad. Link: Medline Plus Mejora con el paso de los meses y desaparece definitivamente alrededor del año de edad, con la maduración del esfínter esofágico inferior, un músculo ubicado entre el esófago y el estómago que sirve para evitar el ascenso de los alimentos desde el estómago. En los bebés, esta válvula no está bien desarrollada y puede permitir que la comida suba al esófago, causando regurgitación. Debido a que el estómago del bebé es pequeño, la alimentación excesiva o el aire que trague al mamar pueden acabar empujando parte de la leche por encima de esta válvula. Cuando el niño crece y la válvula completa su desarrollo, es menos probable que la comida supere el bloqueo que debe ser el esfínter. Por otra parte, cuando el niño empieza a asimilar alimentos sólidos durante el destete, suele dejar de regurgitar. Leer también: Las posiciones para la lactancia, 12 posiciones para amamantar uno o dos bebés ¿Por qué regurgitan los bebes? La regurgitación suele ocurrir al final de la toma, a menudo cuando el niño eructa. Si aparece inmediatamente después de la toma, contiene leche inalterada, casi igual que la que acaba de ingerir. Si aparece después de unas pocas horas, la leche regurgitada sale un poco cuajada por la digestión y tendrá un olor característico que las madres y los padres conocen bien. La cantidad de líquido que regurgita suele ser solo una pequeña parte del que ha tomado, aunque dé la sensación de ser mucho más. El bebé no suele incomodarse ni tener hambre de nuevo, antes de la siguiente toma. Un suave golpecito en la espalda es todo lo que necesita durante un episodio de regurgitación, además de limpiarlo, por supuesto. ¿Cuál es la diferencia entre regurgitar y vomitar? El regurgitado a menudo gotea de la boca del bebé y a menudo sale arrastrado por el eructo. Probablemente, descarte el “exceso” de leche tomado por el bebé. En cambio, el vómito consiste en un flujo real y claro de leche. ¿La regurgitación en bebes afecta al crecimiento? La regurgitación generalmente no interfiere con el bienestar del niño. Mientras el niño se sienta cómodo, se alimente bien y gane peso, no hay razón para preocuparse. ¿Qué hacer para reducir la regurgitación en bebes? Trata de mantener al bebé en posición vertical durante unos 30 minutos, después de amamantar y trata de ponerle en una posición más vertical durante la toma. Evita el juego activo y la agitación inmediatamente después de la alimentación, pues, le hará contraer la barriga empujando la leche hacia el esófago. Evita sobrellenar a tu hijo (esto es especialmente válido para bebés alimentados artificialmente) y tómate el tiempo para hacerle eructar. Los eructos frecuentes durante y después de cada alimentación pueden ayudar a evitar que el aire se acumule en el estómago del bebé. Las pausas durante la alimentación son fundamentales para que el niño coma con menos voracidad y trague, por tanto, menos aire. No se recomienda poner a un bebé a dormir sobre su barriga para prevenir la regurgitación. Túmbelo de lado de modo que si sufriera un episodio de regurgitación o vómito, el líquido caiga en la cama sin tapar su boca y nariz y asegurando que puede seguir respirando libremente. El recién nacido no debe colocarse en hamacas o columpios para saltar, ni en sillas “grupo 0” después de una toma pues la posición doblada sobre su barriga, favorecería la regurgitación. Es preferible mantenerlo tumbado o con una ligera inclinación de la cama o superficie plana donde se encuentre. En el caso de la alimentación con biberón, no intentes modificar la tetina cortándola o similar y mantén el biberón de modo a evitar que se forme aire en la tetina. Existen biberones con sistema de extracción de aire que lo facilitan. Si el niño es alimentado artificialmente y regurgita más de “lo normal”, el pediatra podría recomendar una leche especial anti regurgitación, que contendrá un espesante para evitar que el bebé regurgite después de mamar. ¿Es normal que un bebe regurgita mucho? En todo caso, acude al pediatra si el niño no aumenta de \peso, si la regurgitación se convierte en vómitos frecuentes, con flujo o chorros más prolongados. Es posible que es normal que un bebe regurgita mucho, pero consulta también al pediatra si el niño muestra síntomas de sufrimiento o molestia (se queja continuamente o está en un estado de agitación continua), ya que la regurgitación no suele ser molesta y de sentirse incómodo pudiera estar sufriendo una intolerancia u otra dificultad en la digestión. Existe entre el esófago y el estómago un área anatómica que se abre para permitir el paso de la comida hacia el estómago y evitar que salga de allí, después de comer, esta zona se llama esfínter esofágico inferior, en los bebés este esfínter debe madurar progresivamente. Mientras lo hace, es posible que en ocasiones esta compuerta quede abierta y tu pequeño regrese la comida con frecuencia. Aunque generalmente el reflujo ocurre después de las comidas, podría producirse en cualquier momento, como cuando tu bebé eructa, tose, llora, hace esfuerzo o tiene mucha actividad. La buena noticia es que el reflujo desaparece progresivamente alrededor de su primer cumpleaños.1 A diferencia del reflujo, la regurgitación es cuando se puede visualizar la salida del contenido que estaba en el estómago por boca y/o por nariz, es decir, cuando "saca la leche". La mayoría de los bebés regurgita y no expresan signos de molestia, a ellos se les denomina “regurgitadores felices”. Ahora bien, si tu bebé regurgita y muestra señales de dolor o se acompaña de otros síntomas, entonces será necesario que acudas a su pediatra para que lo evalúe.1 Sí, sobrealimentar a tu bebé puede contribuir al reflujo. El estómago de los recién nacidos es pequeño y conforme va creciendo, también va aumentando la capacidad de contener alimento; si recibe más alimento del que puede almacenar, favorecerá la regurgitación.1 Si tu bebé sufre reflujo, aquí te damos algunos consejos para reducirlo: Apoya a tu bebé ante el reflujo. Lo importante del reflujo es distinguir cuando se trata de regurgitación normal y cuando es vómito por enfermedad. La regurgitación que acompaña al reflujo fisiológico, sale sin hacer esfuerzos, el bebé terminó de comer, lo cargas, está jugando, lo mueves y la comida sale sola en una regurgitación y el bebé puede que llore, pero después se calma y está como si nada. Cuando hablamos de vómitos, es diferente, implica un esfuerzo en donde está involucrado un músculo como es el diafragma, y puede estar acompañado de otros síntomas. Si tu bebé presenta vómitos y otros síntomas, consulta con tu pediatra. RB-M-31713 ¿Te sirvió este artículo? Suscríbete gratis a Club EnfaBebé y accede a más contenido útil para cuidar de tu salud y la de tu bebé durante cada etapa de su desarrollo. Suscríbete ¡Ya eres mamá! ¡Ya eres papá! En esta sección abordamos la información que necesitas sobre recién nacidos y bebés pequeños (toddlers). Llegada del bebé, nombres, hitos del desarrollo, lactancia materna, alimentación en los primeros años de vida, estimulación temprana y crecimiento año con año. Club de bebés Octubre 2021BabyCenter puede ganar una comisión de los enlaces de compras.Mamitas mi bebe me esta regresando la leche 2-3 veces por toma, a veces ya le saque el aire y ya paso rato y de repente le sale como lechita de su boca líquida y a veces tipo requeson o cuajada, es normal que me haga eso ? No llora ni arroja la leche con fuerza como si fuera vomito, pero si me preocupa que ya en cada toma y varias veces me hace eso ArtículosTendenciasPopularPreguntado por: Srta. Eva Pérez | Última actualización: 21 de diciembre de 2021Puntuación: 4.9/5 (29 valoraciones) ¿Cuál es la causa de la regurgitación? La regurgitación es común en los bebés sanos. Durante los primeros tres meses, aproximadamente a la mitad de los bebés les ocurre que el contenido de su estómago regresa al esófago, una afección conocida como reflujo gastroesofágico, reflujo infantil o reflujo ácido infantil.¿Por que vomita la leche mi bebé?La regurgitación sucede porque el músculo que normalmente retiene el contenido del estómago es aún inmaduro. Al no estar suficientemente desarrollado, aún no es capaz de retener lo que el pequeño ingiere, como por ejemplo la leche en fórmula.¿Cuando el bebé regurgita es porque está lleno?Es normal que el bebé sufra de reflujo y regurgite hasta los 7 meses de edad aproximadamente, ya que el estómago del bebé se llena fácilmente, lo que genera un pequeño vómito. Esto es una cosa que es muy habitual en los recién nacidos y bebés pequeños.¿Por qué mi bebé regresa la leche cuajada?Las regurgitaciones se suelen producir porque se han pasado de cantidad al mamar (en el caso de que tengan alguna dificultad de succión y, por ejemplo, tomen de manera excesiva leche rica en lactosa) o por inmadurez de la válvula del estómago.¿Qué hacer cuando un bebé vomita la leche?Si hablamos de vómitos, la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas (SEUP) dicta que si un bebé vomita más de dos tomas, es importante acudir al pediatra para evitar una deshidratación.29 preguntas relacionadas encontradasEl reflujo es muy común en los bebés. Cerca de la mitad de los bebés regurgitan varias veces al día durante los primeros tres meses de vida. Por lo general, dejan de regurgitar entre los 12 y 14 meses.Cómo evitar la regurgitaciónNo esperes a que el bebé tenga mucha hambre para darle de comer. ... Después de la toma, ayuda al bebé a expulsar los gases. ... Haz descansos durante las tomas para que el bebé eructe si es necesario.Evita dar grandes cantidades de leche. ... Al terminar la toma, evita mover demasiado al bebé.Señales de que mi bebé está llenoSe despierta y empieza a hacer movimientos con la boca.Succiona su puño.Llora y se muestra molesto.Abre la boca al contacto con el pezón. Está muy inquieto.Gira la cabeza hacia el pecho de la mamá o el biberón. Arruga los labios, hace ruido con los labios o se lame los labios. Tiene los puños cerrados....Su hijo puede tener saciedad si: Cierra la boca.Aleja la cabeza del pecho de la mamá o el biberón.Relaja las manos.Cuando estos episodios de regurgitaciones superan la frecuencia e intensidad normal de un lactante, pueden llegar a lesionar la mucosa del esófago y los niños comenzarán a tener síntomas, es lo que llamamos enfermedad por reflujo gastroesofágico.Para ayudar un poco al pequeño es importante que se le de comida en pocas cantidades y, en cada toma, hacer una pausa para darle tiempo de procesar el alimento. En las noches o a la hora de la siesta, se puede levantar un poco la almohada para evitar que se atore con el vómito.El vómito en proyectil es cuando la regurgitación o el vómito se expulsan violentamente por la boca del bebé. Si su bebé presenta vómito en proyectil, llame inmediatamente a su médico. Podría ser un signo de estenosis pilórica, que es una afección común en niños pequeños.Se sabe que el bebé está recibiendo suficiente si:Hace cacas frecuentemente. ... Moja adecuadamente los pañales: el primer día el bebé suele mojar un pañal, el segundo día dos, el tercer día tres, y a partir del tercer o cuarto día lo habitual es que moje entre seis y ocho pañales diarios.La orina tiene un color pálido.Los recién nacidos pueden alargar las tomas hasta 20 minutos o más, mamando de uno o de ambos pechos. Conforme van creciendo, los bebés van siendo más eficaces al mamar, de modo que pueden tardar solo entre cinco y 10 minutos en vaciar cada pecho.Cuando succiona el pecho, la boca de su bebé debe estar bien abierta y sus labios deben estar hacia afuera. Su bebé realiza succiones cortas y rápidas durante 1 ó 2 minutos al comienzo de la toma hasta que la leche materna comienza a fluir. La succión se vuelve más lenta cuando el bebé comienza a beber la leche.Vigila que esté agarrado bien al pecho o a la tetina ya que podría estar tragando mucho aire. Cuando termine la toma, dale unos golpecitos en la espalda para ayudar a expulsarlo.Llame al médico si el bebé:sube poco o no sube de peso. se ahoga.regurgita más la leche.tiene un silbido en el pecho al respirar.tiene náuseas o dificultad para tragar.vómita sangre.sigue teniendo dificultad para comer.si se pone morado y flácido, llame al número para emergencias 911.El motivo de que los bebés eructen es sencillo y se trata de su necesidad de expulsar el aire que han tragado durante la comida. Por lo tanto, es muy importante que el bebé eructe, tan importante como no obsesionarse con que lo haga. Si el bebé no logra eructar, tal vez sea porque no tiene aire que expulsar.Cómo se genera el reflujo en los infantes Si el músculo entre el esófago y el estómago (esfínter esofágico inferior) se relaja cuando el estómago está lleno, la comida podría subir por el esófago del bebé. El reflujo infantil, cuando un bebé escupe, ocurre cuando la comida retrocede del estómago del bebé.Los medicamentos que podrían usarse incluyen:Antiácidos, como Mylanta y Maalox. Los antiácidos neutralizan el ácido estomacal y alivian la acidez estomacal. ... Reductores de ácido que disminuyen la cantidad de ácido que produce el estómago. Antihistamínicos H2, como la cimetidina (Tagamet) o la famotidina (Pepcid).Se produce cuando el esfínter esofágico inferior (que es el músculo entre el esófago y el estómago) no se cierra adecuadamente, generalmente por inmadurez propia de la corta edad del bebé, y al no "cerrar bien " permite que la leche retorne al esófago y sea expulsada.Señales de que mi bebé no está recibiendo suficiente leche materna Tus senos no se sienten suaves después de cada toma, lo que quiere decir que tu bebé no los está vaciando.Tu bebé está intranquilo incluso después de tomas de más de una hora.Tu bebé está bajando de peso.Estos son algunos signos que indican que tu bebé no está tomando suficiente leche:Poca ganancia de peso. Es normal que los recién nacidos pierdan entre el 5 y el 7 % de su peso al nacer durante los primeros días; algunos llegan a perder hasta el 10 %. ... Pañales poco mojados o poco manchados. ... Deshidratación.Contenido. El contenido gástrico expulsado es fuertemente ácido ya que contiene ácido clorhídrico (HCl), pudiendo también contener restos de comida. El contenido del vómito puede ser útil en la clínica para orientar el diagnóstico. Se denomina hematemesis al vómito que presenta sangre fresca.Los problemas comunes que pueden causar náuseas y vómitos incluyen: Alergias a los alimentos. Infecciones estomacales o intestinales, como la "gastroenteritis vírica epidémica" o la intoxicación alimentaria. Devolución de los contenidos estomacales (alimento o líquido) (también llamado reflujo gastroesofágico o ERGE) ¿Por qué mi bebé regurgita? Pues bien, el bebé cuando nace su organismo es aún inmaduro desde muchos puntos de vista, también desde el punto de vista digestivo. El esfínter esofágico inferior, que separa el esófago del estómago no funciona del todo bien, por lo que la leche sube con facilidad del estómago hasta el esófago. Si a eso le sumamos que la alimentación de los bebés más pequeños es totalmente líquida y se pasan mucho tiempo tumbados.. tenemos la combinación perfecta para que bebé eche leche o regurgite con facilidad. A esta condición la llamamos reflujo gastroesofágico. Aproximadamente el 50% de los menores de 3 meses regurgita al menos una vez al día, siendo el momento máximo alrededor de los 4 meses de vida. Es fisiológico, normal, y se resuelve solo con el tiempo.Tipos de regurgitaciones. ¿Cuándo son normales y cuándo no?Las regurgitaciones en el bebé consisten en la expulsión de leche sin esfuerzo. Pueden ocurrir de forma esporádica o tras todas las tomas, inmediatamente tras la toma o más tarde. Por lo demás si el bebé engorda bien, está contento y no tiene ninguna molestia no hay que preocuparse pues son las regurgitaciones normales del lactante.Si por el contrario, el bebé llora con el vómito o aparecen gestos de disconfort, el bebé está muy irritable y llora mucho, se arquea hacia atrás al tomar el pecho o el biberón y no engorda bien... puede que estemos entonces ante una enfermedad por reflujo gastroesofágico.Consecuencias de las regurgitacionesCuando el reflujo produce síntomas molestos y/o complicaciones hablamos de enfermedad por reflujo gastroesofágico. Las más frecuentes son la esofagitis (el ácido del estómago lesiona la mucosa del esófago), el estancamiento de peso, problemas de alimentación, enfermedad pulmonar o episodios de apnea.En primer lugar medidas posturales: mantener al bebé en posición vertical después de comer durante unos 20-30 minutos y portearlo siempre que sea posible. Aunque la posición boca abajo es útil para el reflujo, está desaconsejada en bebés por riesgo de muerte súbita del lactante. No se recomienda la postura semi-sentada en hamaquita o grupo 0 ya que no es efectiva y puede empeorar el reflujo.Evitar la sobre alimentación y ofrecer el volumen y frecuencia de tomas adaptadas a la edad del niño. No hay evidencia científica de que fraccionar tomas (dar tomas más pequeñas pero más frecuentes) mejore el reflujo, aunque en algunos casos puede recomendarse.Espesar las tomas. Por ejemplo, se puede cambiar la leche del bebé a una fórmula antirreflujo, cuya consistencia es más espesa y hace más difícil que la bocanada llegue a la boca, pero siempre bajo indicación y supervisión de nuestro pediatra. En caso de lactancia materna se continuará con ella.A veces también es conveniente descartar una alergia a la proteína de la leche de vaca. Se hará una prueba de exclusión de proteína de leche de vaca durante 2-4 semanas. En caso de lactancia artificial, se cambiará a una leche hidrolizada y en caso de lactancia materna, la madre hará dieta exenta.En algunos casos concretos puede estar indicado el uso de medicación con antiácidos como el omeprazol.Regurgitación en lactantes: ¿cuánto dura?Con el paso de los meses el esfínter esofágico inferior comienza a adquirir “fuerza” y las regurgitaciones son menos frecuentes. Sobre todo a partir de los 6 meses, cuando los bebés empiezan la alimentación complementaria y pasan más tiempo sentados estos episodios ocurren con menos facilidad, pero puede ser normal que duren hasta los 12-18 meses. Así pues, si tienes un bebé que regurgita o vomita leche sin llanto ni gestos de dolor, que por lo demás está contento y engorda adecuadamente... ¡puedes estar tranquila!¿Cuándo acudir al pediatra?- El bebé vomita con fuerza (a chorro) o de forma repetitiva- Vómitos con sangre o bilis (líquido verde)- El niño llora mucho y está muy irritable.- Aversión o rechazo de la alimentación.- El bebé no sube de peso o incluso lo está perdiendo.- Dolor abdominal intenso.- Diarrea o estreñimientoEsperamos haber resuelto tus dudas sobre la regurgitación del bebé. Recuerda que si tu bebé no se encuentra bien en DoctorGO uno de nuestros pediatras online te atenderá en menos de 2 minutos sin tener que salir de casa. Bibliografía Aunque esta información ha sido revisada y contrastada con especialistas médicos, el contenido es orientativo y no tiene valor terapéutico ni diagnóstico. Te recomendamos que, ante cualquier duda relacionada con la salud, consultes en la app de DoctorGO o acudas directamente a un profesional médico del ámbito sanitario que corresponda. Le acabas de dar de comer a tu bebé y de pronto... ¡se le regresa la leche! Aunque al principio causa mucho estrés, la regurgitación en los bebés es muy habitual, sobre todo en el primer año de vida. Como mamás nos preocupamos, pero antes de “pegar el grito en el cielo” debemos aprender a identificar qué es normal y qué no, cuáles son las cusas y cómo podemos diferenciarlo del vómito. No te pierdas:La lactancia no siempre es como la pintan ¿Qué es la regurgitación en los bebés? La regurgitación en los bebés, conocido en términos médicos como reflujo gastroesofágico, sucede cuando la leche que está en el estómago de nuestro pequeño regresa al esófago, el tubo que une la boca con el estómago.De acuerdo con Clínica Mayo, la regurgitación es bastante habitual en los bebés pequeños, principalmente entre 0 y 6 meses de edad. Al no tener aún el organismo completamente desarrollado, hay inmadurez en el mecanismo de cierre (esfínter esofágico inferior), el cual impide que el alimento del estómago vaya de vuelta al esófago.En la gran mayoría de los casos la regurgitación o “bocanada de leche” es de origen fisiológica, y con la edad se corrige. Mejora cuando comienza la alimentación complementaria (a los 6 meses) y el bebé pasa más tiempo en posición vertical, y suele desaparecer alrededor del año de edad. Causas de la regurgitación en nuestros bebés Todos los bebés regurgitan, escupen o se les cae un “hilo de leche” , es normal. Según la American Academy of Pediatrics (AAP), una bocanada se produce especialmente, bajo las siguientes condiciones: Después de haber engullido o tragado aire al amamantar o con el biberón. El aire ocupa gran volumen en el estómago y termina por empujar la leche hacia arriba. Cuando su estómago está lleno o ha tomado demasiada leche (el contenido del estómago hace que se abra el esfínter e inunda el estómago) Cuando se cambia de posición al bebé de forma repentina o se hacen movimientos bruscos con él Cuando se aprieta sin querer el estómago del bebé (imagina que es una bolsa llena, si la aprietas, reboza) ¿Cuántas veces regurgita un bebé? Se considera entre los límites “normales” hasta 10 o 12 veces al día, aunque la media es de una a tres regurgitaciones diarias.Un estudio de Reiko Miyazawa, publicado en el National Library of Medicine, indica que el 47% de los lactantes de un mes tiene de uno a tres episodios de regurgitación por día. La proporción disminuyó al 28.8% a los 4 meses y al 6.4% a los 7 meses. No hubo diferencias significativas en la frecuencia de episodios de regurgitación entre los bebés amamantados, los alimentados con leche de fórmula y los que llevan una alimentación mixta. “Una regurgitación normal no afecta el bienestar del bebé. Siempre que el bebé no tenga molestias, coma bien y aumente de peso, no hay de qué preocuparse. Si tu bebé aumenta de peso, las calorías perdidas a través de la regurgitación no lo afectan”, explica Clínica Mayo. ¿Cuál es la diferencia entre regurgitar y vomitar? El Doctor Jesús Garrido, autor de Mi pediatra online e impulsor de la Pediatría Respetuosa explica: “El vómito es una contracción violenta de las paredes del estómago que están intentando expulsar el contenido que tiene dentro porque le está haciendo daño.“Se puede identificar porque el bebé empieza a comer, está muy inquieto, y al final acaba por expulsar la leche con fuerza. El vómito siempre se acompaña de dolor, palidez de piel, sudoración o mala cara. Las causas las debe determinar el médico, es posible que sea alguna alergia a la leche. Si tu bebé expulsa leche y se queda sin malestar, entonces es una bocanada o regurgitación”. De acuerdo con el experto, también hay que diferenciar la regurgitación del reflujo ácido o enfermedad por regurgitación gastroesofágico: “La gente suele interpretar el reflujo ácido como que el bebé también echa mucha leche, pero hay algunos que prácticamente no expulsan nada. Si el bebé está muy incómodo, se arquea hacia atrás y empieza a tener la sensación de que se le sube algo.“Si le provoca un poquito de tos, puede tener algo de mucosidad en la garganta, porque irrita la garganta y eso aumenta la producción de moco, no tolera estar acostado, pide que lo incorpores, y no es porque no quiera, sino que notas que le duele.“Si además ves que su lengua está blanca, porque el reflujo ácido quema las papilas de la lengua. Notas que se le irrita la piel alrededor de la boca con facilidad y el babero huele agrio. Ves que la leche está como cortada, con grumos o un líquido claro que huele a vómito, entonces es muy probable que sea reflujo ácido”, dice Garrido. ¿Qué hacer para reducir la regurgitación? Con lo anterior puedes identificar si es regurgitación, vómito o enfermedad por reflujo gastroesofágico. En los dos últimos, solo el médico podrá darte tratamiento tras identificar las causas. Si se trata de una regurgitación normal, existen algunos tips que te pueden ayudar: Mantén a tu bebé en posición erguida. Después de cada alimentación no lo recuestes, mantenlo en posición vertical durante 30 minutos. Evita juegos activos, al menos 20 minutos después de haberlo alimentado. Evita el uso de la hamaca inmediatamente después de alimentarlo. No lo alimentes en exceso. Dale cantidades más pequeñas de leche, pero con más frecuencia. Haz eructar a tu bebé para evitar que se acumule aire en el estómago. Acuesta a tu bebé bocarriba, así reduces el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil. Si estás amamantando, experimenta con tu propia alimentación. Tu médico podrá orientarte qué alimentos puedes consumir y si debes evitar productos lácteos, picantes u otros alimentos de tu dieta. Sobre el uso de remedios caseros, Clínica Mayo advierte: “No recomendamos agregar cereal de arroz u otro cereal a la leche materna o fórmula. Esto se hace comúnmente, pero se ha descubierto que no es útil y agrega calorías de carbohidratos demasiado pronto. El arroz u otro cereal se puede introducir con cuchara alrededor de los 6 meses de edad (y no antes de los 4 meses). “Puedes mantener al bebé en posición vertical durante 30 minutos después de alimentarlo, y esto a veces puede mejorar el reflujo. Recuerda, el reflujo es normal en los bebés, pero si empeora repentinamente, si tu bebé no aumenta (o pierde peso), o si tiene síntomas de enfermedad (tos, etc.), busca atención médica”, puntualiza la Doctora Lee Johnson, Pediatrics, Mayo Clinic Health System in La Crosse Wisconsin, USA, en respuesta a Baby Creysi. Este artículo se publicó originalmente en Baby Daily. Consúltalo aquí. Le acabas de dar de comer a tu bebé y de pronto... ¡se le regresa la leche! Aunque al principio causa mucho estrés, la regurgitación en los bebés es muy habitual, sobre todo en el primer año de vida. Como mamás nos preocupamos, pero antes de “pegar el grito en el cielo” debemos aprender a identificar qué es normal y qué no, cuáles son las cusas y cómo podemos diferenciarlo del vómito. No te pierdas:La lactancia no siempre es como la pintan ¿Qué es la regurgitación en los bebés? La regurgitación en los bebés, conocido en términos médicos como reflujo gastroesofágico, sucede cuando la leche que está en el estómago de nuestro pequeño regresa al esófago, el tubo que une la boca con el estómago.De acuerdo con Clínica Mayo, la regurgitación es bastante habitual en los bebés pequeños, principalmente entre 0 y 6 meses de edad. Al no tener aún el organismo completamente desarrollado, hay inmadurez en el mecanismo de cierre (esfínter esofágico inferior), el cual impide que el alimento del estómago vaya de vuelta al esófago.En la gran mayoría de los casos la regurgitación o “bocanada de leche” es de origen fisiológica, y con la edad se corrige. Mejora cuando comienza la alimentación complementaria (a los 6 meses) y el bebé pasa más tiempo en posición vertical, y suele desaparecer alrededor del año de edad. Causas de la regurgitación en nuestros bebés Todos los bebés regurgitan, escupen o se les cae un “hilo de leche” , es normal. Según la American Academy of Pediatrics (AAP), una bocanada se produce especialmente, bajo las siguientes condiciones: Después de haber engullido o tragado aire al amamantar o con el biberón. El aire ocupa gran volumen en el estómago y termina por empujar la leche hacia arriba. Cuando su estómago está lleno o ha tomado demasiada leche (el contenido del estómago hace que se abra el esfínter e inunda el estómago) Cuando se cambia de posición al bebé de forma repentina o se hacen movimientos bruscos con él Cuando se aprieta sin querer el estómago del bebé (imagina que es una bolsa llena, si la aprietas, reboza) ¿Cuántas veces regurgita un bebé? Se considera entre los límites “normales” hasta 10 o 12 veces al día, aunque la media es de una a tres regurgitaciones diarias.Un estudio de Reiko Miyazawa, publicado en el National Library of Medicine, indica que el 47% de los lactantes de un mes tiene de uno a tres episodios de regurgitación por día. La proporción disminuyó al 28.8% a los 4 meses y al 6.4% a los 7 meses. No hubo diferencias significativas en la frecuencia de episodios de regurgitación entre los bebés amamantados, los alimentados con leche de fórmula y los que llevan una alimentación mixta. “Una regurgitación normal no afecta el bienestar del bebé. Siempre que el bebé no tenga molestias, coma bien y aumente de peso, no hay de qué preocuparse. Si tu bebé aumenta de peso, las calorías perdidas a través de la regurgitación no lo afectan”, explica Clínica Mayo. ¿Cuál es la diferencia entre regurgitar y vomitar? El Doctor Jesús Garrido, autor de Mi pediatra online e impulsor de la Pediatría Respetuosa explica: “El vómito es una contracción violenta de las paredes del estómago que están intentando expulsar el contenido que tiene dentro porque le está haciendo daño.“Se puede identificar porque el bebé empieza a comer, está muy inquieto, y al final acaba por expulsar la leche con fuerza. El vómito siempre se acompaña de dolor, palidez de piel, sudoración o mala cara. Las causas las debe determinar el médico, es posible que sea alguna alergia a la leche. Si tu bebé expulsa leche y se queda sin malestar, entonces es una bocanada o regurgitación”. De acuerdo con el experto, también hay que diferenciar la regurgitación del reflujo ácido o enfermedad por regurgitación gastroesofágico: “La gente suele interpretar el reflujo ácido como que el bebé también echa mucha leche, pero hay algunos que prácticamente no expulsan nada. Si el bebé está muy incómodo, se arquea hacia atrás y empieza a tener la sensación de que se le sube algo.“Si le provoca un poquito de tos, puede tener algo de mucosidad en la garganta, porque irrita la garganta y eso aumenta la producción de moco, no tolera estar acostado, pide que lo incorpores, y no es porque no quiera, sino que notas que le duele.“Si además ves que su lengua está blanca, porque el reflujo ácido quema las papilas de la lengua. Notas que se le irrita la piel alrededor de la boca con facilidad y el babero huele agrio. Ves que la leche está como cortada, con grumos o un líquido claro que huele a vómito, entonces es muy probable que sea reflujo ácido”, dice Garrido. ¿Qué hacer para reducir la regurgitación? Con lo anterior puedes identificar si es regurgitación, vómito o enfermedad por reflujo gastroesofágico. En los dos últimos, solo el médico podrá darte tratamiento tras identificar las causas. Si se trata de una regurgitación normal, existen algunos tips que te pueden ayudar: Mantén a tu bebé en posición erguida. Después de cada alimentación no lo recuestes, mantenlo en posición vertical durante 30 minutos. Evita juegos activos, al menos 20 minutos después de haberlo alimentado. Evita el uso de la hamaca inmediatamente después de alimentarlo. No lo alimentes en exceso. Dale cantidades más pequeñas de leche, pero con más frecuencia. Haz eructar a tu bebé para evitar que se acumule aire en el estómago. Acuesta a tu bebé bocarriba, así reduces el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil. Si estás amamantando, experimenta con tu propia alimentación. Tu médico podrá orientarte qué alimentos puedes consumir y si debes evitar productos lácteos, picantes u otros alimentos de tu dieta. Sobre el uso de remedios caseros, Clínica Mayo advierte: “No recomendamos agregar cereal de arroz u otro cereal a la leche materna o fórmula. Esto se hace comúnmente, pero se ha descubierto que no es útil y agrega calorías de carbohidratos demasiado pronto. El arroz u otro cereal se puede introducir con cuchara alrededor de los 6 meses de edad (y no antes de los 4 meses). “Puedes mantener al bebé en posición vertical durante 30 minutos después de alimentarlo, y esto a veces puede mejorar el reflujo. Recuerda, el reflujo es normal en los bebés, pero si empeora repentinamente, si tu bebé no aumenta (o pierde peso), o si tiene síntomas de enfermedad (tos, etc.), busca atención médica”, puntualiza la Doctora Lee Johnson, Pediatrics, Mayo Clinic Health System in La Crosse Wisconsin, USA, en respuesta a Baby Creysi. Este artículo se publicó originalmente en Baby Daily. Consúltalo aquí. Entendiendo el reflujo en los bebés: una mirada profunda Cuando un bebé regresa la leche materna, es completamente normal que surjan dudas y preocupaciones en los padres. Después de todo, la lactancia es un momento especial, y ver que tu pequeño tiene problemas con la alimentación puede ser angustiante. Pero no te preocupes, aquí estamos para desglosar este fenómeno, sus causas y, lo más importante, cómo puedes manejarlo. ¿Te has preguntado alguna vez por qué sucede esto? ¿Es algo que debería preocuparte? Vamos a explorarlo juntos. ¿Qué es el reflujo en los bebés? El reflujo es cuando el contenido del estómago, que en este caso es la leche materna, vuelve a subir hacia el esófago y, en ocasiones, se expulsa por la boca. Es algo que ocurre con frecuencia en los recién nacidos y en los bebés, y no siempre indica un problema grave. De hecho, muchos bebés experimentan reflujo en diferentes momentos de su desarrollo, y la mayoría lo supera sin necesidad de intervención médica. Pero, ¿qué lo causa? Causas comunes del reflujo en los bebés Existen varias razones por las que un bebé puede experimentar reflujo. Aquí te menciono algunas de las más comunes: Inmadurez del sistema digestivo: Los bebés recién nacidos tienen un sistema digestivo en desarrollo. Su esfínter esofágico inferior, que es la válvula que mantiene la comida en el estómago, puede no estar completamente maduro, lo que permite que la leche regrese. Alimentación excesiva: A veces, los padres pueden pensar que su bebé necesita más leche de la que realmente necesita. Alimentar en exceso puede llevar a que el estómago se llene demasiado y, como resultado, el contenido se regresa. Posición durante la alimentación: La posición en la que alimentas a tu bebé puede influir en el reflujo. Si el bebé está acostado o en una posición incómoda, es más probable que experimenten este problema. Intolerancias alimentarias: En algunos casos, el reflujo puede ser un signo de intolerancia a ciertos alimentos, ya sea en la dieta del bebé o de la madre si está amamantando. ¿Cuándo deberías preocuparte? Es natural que los padres se preocupen por el bienestar de su bebé, y es importante saber cuándo el reflujo se convierte en un problema. Si tu bebé muestra signos de incomodidad constante, llanto excesivo, o si no está aumentando de peso adecuadamente, es recomendable consultar a un pediatra. También es crucial prestar atención a otros síntomas, como vómitos que parecen ser más que regurgitación o si tu bebé tiene dificultad para tragar. ¿Qué puedes hacer para ayudar a tu bebé? A continuación, te presento algunas estrategias efectivas que podrías considerar para ayudar a tu pequeño: Cambia la posición de alimentación: Intenta mantener a tu bebé en una posición más vertical durante y después de la alimentación. Esto puede ayudar a que la leche se mantenga en el estómago. Alimentaciones más pequeñas y frecuentes: En lugar de ofrecer grandes cantidades de leche en una sola toma, prueba alimentarlo en porciones más pequeñas pero más frecuentes. Esto puede evitar que su estómago se sienta demasiado lleno. Eructos frecuentes: Haz pausas durante la alimentación para permitir que tu bebé eructe. Esto puede ayudar a liberar cualquier aire atrapado y reducir la presión en el estómago. Considera la dieta de la madre: Si estás amamantando