

¿Es necesario que el bebé eructe después de comer?

Publicado el: 07-06-2023

Hacer eructar al bebé es una de las técnicas que todos los padres conocen para ayudar al recién nacido a expulsar los gases. Si eres primerizo, entonces la información que te traemos es de gran utilidad. La alimentación del bebé es una de las mayores preocupaciones de los padres primerizos.

En torno a ella se generan varios inconvenientes que los adultos no saben afrontar, **como lo son los eructos y los gases**. En efecto, durante los primeros seis meses de vida la acumulación de gases se presenta con regularidad; esto **se contrarresta cuando lo padres hacen eructar al bebé**.

Sin embargo, muchas veces el síntoma persiste, momento donde surgen preocupaciones al no saber cómo lidiar con él. ¿Qué causa los gases en el bebé? ¿Es posible que una condición o enfermedad los esté produciendo? ¿Hacer eructar al bebé realmente ayuda?

¿Qué causa los gases en el bebé?

Hacer eructar al bebé ayuda a aliviar la incomodidad que genera la acumulación de gases.

Lo primero que tienes que saber es que **el gas en los bebés es inevitable**. Se trata de una condición que se produce debido a su comportamiento alimenticio durante sus primeras semanas de vida y al estado de sus órganos internos. Los gases se generan, en la mayoría de los casos, por lo siguiente:

- **Su sistema digestivo aún no está desarrollado:** cuando los bebés llegan al término de la gestación, su aparato digestivo aún no se ha desarrollado por completo. Aunque los tiempos pueden variar, **a partir de los seis meses de vida este adquiere cierta madurez** que no llega a plenitud hasta los 5 años de edad. Por tanto, es normal que se presenten inconvenientes como los gases o las regurgitaciones.
- **El bebé traga aire** ya sea a través del llanto, la lactancia (sobre todo cuando se hace por biberón) o durante su alimentación por ingerir con rapidez. Tragar aire es una condición normal en los recién nacidos, aunque por desgracia genera secuelas como los gases. A medida que el pequeño crece, disminuye la cantidad de aire que voluntaria o accidentalmente llega a su estómago.
- **Algunos problemas estomacales:** como el estreñimiento, el reflujo gastroesofágico o los cólicos. Los trastornos digestivos son muy comunes durante el primer año de vida, de manera que los padres tienen que aprender a lidiar con ellos bajo las recomendaciones del pediatra.
- **Hipersensibilidad o alergias:** sobre todo a los componentes de la fórmula que se añaden al biberón. Las alergias son menos frecuentes que la hipersensibilidad, ya que esta última está relacionada con el nivel de desarrollo del aparato digestivo.

Estos son los cuatro principales desencadenantes de los gases en el bebé. Por supuesto, también existen otros como una mala postura durante la lactancia y una dieta desordenada durante sus primeras ingestas de comida.

Aunque muchos padres tengan dicha creencia, **los alimentos ingeridos por la madre no se consideran un desencadenante de este y otros problemas similares.**

Muchas veces se implementan restricciones alimentarias sin justificación alguna, sobre todo de grupos picantes, ácidos o muy fríos. Científicamente, sin embargo, y a menos que el pediatra así lo sugiera, estas restricciones se consideran innecesarias.

Signos de que nuestro bebé puede tener gases acumulados

Existen muchos síntomas que te alertan que tu bebé puede tener gases. **Recuerda que se trata de una condición natural e inevitable**, así que no es aconsejable que tus niveles de angustia se eleven si los notas con frecuencia. Algunos de estos son:

- **Llantos y comportamiento incómodo:** el llanto es el único método de comunicación que tienen los bebés para expresar sus sentimientos y emociones. Si este se presenta inmediatamente después de comer y se acompaña de una actitud incómoda, entonces es posible que tenga acumulación de gases.
- **Flatulencia excesiva:** aunque la flatulencia es una condición normal en los bebés, si esta se presenta en niveles muy altos luego de la lactancia es un síntoma de gases en su aparato digestivo. Para aliviar la presión, su cuerpo trata de expulsar parte de estos a través de las flatulencias.
- **Problemas para dormir o para comer:** es cierto que los inconvenientes para dormir son un signo de muchas afecciones, también los problemas para comer. Sin embargo, si estos se presentan en el contexto adecuado y en compañía de los demás es muy probable que estén apuntando hacia la misma condición.
- **El bebé se retuerce y transmite una sensación de dolor** e intenta además llevar las piernas en dirección al pecho. También presenta un comportamiento irritable y mantiene una actitud de infelicidad. Los gases producen una sensación de malestar que deriva en todos estos síntomas.

También es posible que notes una leve hinchazón en su abdomen y que el bebé escupe con mucha frecuencia. **No siempre la suma de estos signos se traduce en una acumulación de gases**, ya que la mayoría se presentan de forma natural aún cuando no existe un problema subyacente. Interpretarlos de la mano de un pediatra es lo mejor para descartar otras condiciones.

¿Cómo hacer eructar al bebé?

No existe evidencia científica de que hacer eructar al bebé disminuye significativamente los cólicos y la regurgitación. Así al menos lo demuestra un estudio realizado en el año 2014 con dos grupos de control.

A pesar de que el fundamento en la literatura médica es escaso, **tampoco hay evidencia que estipule que los métodos utilizados sean contraproducentes para la salud del infante.**

Todo esto se debe a que, haya eructo o no, los gases, los cólicos y la regurgitación son un problema normal durante los primeros meses de vida. Sin embargo, la evidencia empírica de

muchas madres demuestra que **sacar los gases a su bebé ayuda a calmarlo, a hacerlo dormir mejor y a disminuir su irritabilidad.**

Por tanto, se trata de una práctica aconsejable, sobre todo si los síntomas reseñados son muy explícitos. Teniendo en cuenta lo anterior, a continuación se apuntan algunas técnicas para hacer eructar al bebé que puedes usar durante y después de cada comida:

De pie con una toalla en el hombro

Es la posición clásica para hacer eructar el bebé luego de su alimentación. **Te pondrás de pie y colocarás su barbilla por sobre tu hombro.** Es posible que durante los eructos estén acompañados de un poco de leche, de manera que es recomendable usar una toalla para evitar manchar la ropa. Una vez estés en esta posición, procede con lo siguiente:

1. Con una intensidad suave aplica palmaditas en su espalda. Hazlo en una dirección de abajo hacia arriba, de tal forma que acompañes el tránsito del eructo desde el interior hasta el exterior.
2. Para lograr esto puedes dar tres o cuatro palmaditas en su parte baja y luego ir ascendiendo uno o dos centímetros hasta alcanzar la altura de su pecho.
3. Para calmarlo puedes intentar caminar y hacer movimiento que hagan mecer al bebé.

No existe un tiempo estándar para sacar los eructos del lactante. Hazlo hasta que notes que deja de hacerlo e intenta también a mitad de la comida si este presenta algunos de los signos de acumulación. Procura que su cuerpo esté en vertical para favorecer la expulsión del eructo.

En posición vertical

Esta técnica es más cómoda si buscas una posición de reposo. Puedes hacerlo sobre una silla o una mecedora, esta última ayudará a calmar el bebé si durante el proceso se llega a sentir incómodo. En este caso, procederás de la siguiente manera:

1. Sienta al bebé en tu regazo y coloca la palma de tu mano en su pecho. Inclina levemente su cuerpo de manera que parte del peso recaída sobre la mano que lo sostiene.
2. Con la otra aplica palmaditas suaves sobre su pecho. Para ello, sigue el truco anterior de movimientos de abajo hacia arriba.
3. Ten cuidado de perder el control del cuerpo del bebé o que tu mano se deslice a la altura de su garganta. Hazlo hasta que pasen dos o tres minutos donde no expulsa nuevos eructos.

En caso de que no logres encontrar una posición cómoda para ti y para tu hijo, intenta sentándolo sobre tus rodillas o una superficie horizontal (como una cama). Ten un poco de paciencia si al inicio no sucede nada, **el eructo tarda un par de minutos en transitar hasta el exterior.**

Semitumbado sobre tu regazo

En caso de las técnicas anteriores no surtan efecto, intenta situarlo en posición boca abajo sobre tu regazo. **No debe estar en una posición horizontal**, puesto que tienes que imitar un ángulo de 30 grados. La mejor forma de lograrlo es a través de estas indicaciones:

1. Coloca el bebé en tu regazo e inclínalo hacia adelante imitando el ángulo descrito.
2. Asegúrate que en todo momento su cabeza se encuentra por encima de su pecho. Así, evitas problemas en caso de que regurgite un poco de leche o alimentos. De ser necesario, sostén su cabeza con la mano.

3. Da suaves palmaditas en su espalda. Finaliza solo cuando te hayas asegurado que los movimientos no lo hacen eructar.

La desventaja de esta técnica es que no estás al tanto de la frecuencia de los eructos. En el primer caso la boca del lactante está muy cerca de tu oído, de modo que sabes que las palmaditas están surtiendo efecto. Recomendamos utilizar los métodos en el orden presentado, ya que estos siguen una secuencia de efectividad.

¿Cómo ayudar a nuestro bebé con este problema?

Existen diferentes técnicas para ayudar a eructar al bebé; todo depende de la comodidad del pequeño y sus padres.

Las técnicas para hacer eructar al bebé no son lo único que puedes intentar para minimizar este problema. Ahora te presentaremos otros trucos que puedes implementar sin mucho esfuerzo.

Recuerda, en todo caso, que solo son referenciales. Un pediatra cualificado puede sugerir tratamientos alternativos con base en un diagnóstico más certero. Aún así, no está de más que consideres lo siguiente:

Considera modificar el tipo de fórmula infantil que usas

Muchas veces los gases, el reflujo, el estreñimiento y los cólicos en el lactante están relacionados con el tipo de fórmula que este recibe. Con el visto bueno de tu pediatra, puedes considerar el uso de un producto alternativo.

El uso de algunos probióticos como *Lactobacillus reuteri* reducen la aparición de los síntomas anteriores, así lo demostró un ensayo clínico llevado a cabo durante dos años a 589 lactantes.

El uso de proteína de leche sin lactosa preespesada con ciertos compuestos también ha demostrado ser eficaz para evitar los episodios de regurgitación según un estudio. **Nunca realices un cambio de fórmula sin antes consultar con tu pediatra**, este es el único que puede aprobar la sustitución del que usas en la actualidad.

Recibe la ayuda de un asesor de lactancia

Existe una **correlación entre algunas afecciones gastrointestinales, como los cólicos y los gases, y la eficiencia de la lactancia** materna según un estudio publicado en 2018.

Pequeños detalles como la frecuencia, la inclinación, la postura y la actitud pueden repercutir negativamente en el organismo del bebé. Un asesor cualificado puede ayudar con consejos para mejorar la lactancia materna.

No debes temer en buscar ayuda profesional en cuanto al modo en que alimentas a tu bebé. Un profesional está capacitado para orientarte de acuerdo con las indicaciones del pediatra y su experiencia. De ser posible, asegúrate que este cuenta con su respectiva capacitación.

Realiza masajes en su abdomen

En una alternativa más divertida de hacer eructar al bebé y que se relaje de las secuelas de los gases. Puedes hacerlo con o sin aceites especiales y usarlo como un método para estrechar las

relaciones con tu hijo. Hazlo en sentido de las agujas del reloj, con suavidad y tratando de orientar el eructo hasta afuera.

El masaje infantil lo puedes aplicar también en otras zonas de su cuerpo, como los brazos, las piernas y los hombros. Así, reduces su irritabilidad producto de los gases y le das un espacio de tranquilidad.

Haz bicicletas para bebés

Otra técnica que puedes aplicar en conjunto con hacer eructar al bebé. Existe varias formas de hacerlo, aunque las siguientes son las más eficaces:

1. Acuesta a tu bebé en posición horizontal boca arriba.
2. Coge sus piernas e imita el movimiento de bicicleta. Procura que los intervalos sean lentos y que el giro aprovecha todo el espectro de sus piernas.
3. La alternativa al movimiento de bicicleta es estirar sus pies y luego llevarlos, en posición doblada, hasta su pecho. Mantenlos allí durante diez segundos y luego repite el paso.
4. Haz esto durante 5-10 minutos dos o tres veces al día.

Este pequeño truco también es de utilidad para **mejorar el estreñimiento en los lactantes**. Otras cosas que puedes intentar es cambiar el pestillo del biberón por uno antigás y estar atento a su comportamiento cuando empiece a comer alimentos sólidos.

¿Cuándo ver a un médico?

Si los síntomas persisten más allá de los seis meses, lo mejor que puedes hacer es consultar con un especialista en búsqueda de un diagnóstico más acertado. **Alergias o intolerancias a ciertos alimentos pueden desencadenar episodios de este tipo**, condiciones que demandan un tratamiento específico para poder erradicar.

Por supuesto, si eres constante con las visitas al pediatra durante sus primeros meses de vida es probable que esto se puede detectar de forma temprana. He aquí la importancia de acudir a las citas estipuladas por él y considerarlas ineludibles en pos de la salud del pequeño.

Si los síntomas evolucionan a un estadio mayor, como sangre en las heces o fiebre, entonces es una señal de alerta que no deberías pasar por alto. Consulta, en esas situaciones, con tu médico.

Fuente: <https://netsaluti.com>