

La alimentación para el bebé con síndrome de Down



Por: Dra. Libby Kumin



La alimentación

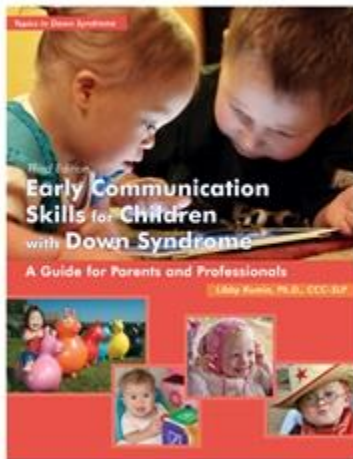
La alimentación es una actividad importante en la vida cotidiana de tu bebé. No sólo le proporciona la nutrición que necesita para sobrevivir y crecer, también le ayuda a ejercitar los músculos necesarios para el habla. Esto se debe a que muchos de los músculos y de las estructuras en que se sustenta la alimentación son los mismos que se utilizan para producir el habla. A través del

acto de alimentarse, tu bebé adquiere la práctica de los movimientos de los labios, de la lengua, la mandíbula y de otras partes de la zona oral que son necesarias para hablar. También desarrolla la sensibilización, la percepción y la discriminación dentro de su boca.

A veces, los niños con síndrome de Down tienen problemas médicos, sensoriales u otros que hacen que para ellos resulte más difícil comer y, por consiguiente, desarrollar los movimientos necesarios para el habla. Cuando un niño tiene dificultades, lo mejor es realizar una evaluación diagnóstica completa, llevada a cabo por un equipo de especialistas.

Este equipo debería contar con:

Un terapeuta ocupacional que pueda evaluar los problemas sensoriales que puedan estar obstaculizando la alimentación, un médico que pueda investigar los problemas médicos, como por ejemplo, el reflujo, que pudieran estar afectando la alimentación, **un logopeda** que pueda evaluar las dificultades motoras orales, y **un dietista** que pueda diseñar un plan dietético, para ayudar a tu hijo a avanzar gradualmente.



Por ejemplo, el bajo tono muscular puede hacer que resulte más difícil succionar y tragar, o mantener el control de la cabeza y el tronco mientras se succiona y se traga. Si tu bebé tiene problemas para succionar, un logopeda, un terapeuta ocupacional o una enfermera podrán sugerirte cambios en la tetina del biberón que resultarán útiles. Algunos especialistas han descubierto que las tetinas del tamaño de las usadas con los recién nacidos facilitan la succión. Si tu bebé tiene dificultades para cerrar los labios alrededor de la tetina, frota sus labios mientras bebe y masajéale bajo las mejillas. Utiliza hielo en los labios, o bálsamo labial para

realzar la sensación del contacto en los labios en otras ocasiones, cuando no esté succionando ni comiendo. Cuando tu bebé empiece a tomar cereales y a alimentarse con cuchara, utiliza una cucharita plana y dale cucharaditas pequeñas de una en una.

También hay algunos ejercicios que puedes realizar para ayudar a aumentar el tono muscular de la lengua de tu bebé. Primero intenta dar golpecitos en la lengua con ritmo musical: repiquetea o da golpecitos sobre la lengua con un dedo limpio, un chupete o una galleta de dentición. A medida que aumenta el tono muscular, se producirá un aumento en el movimiento de la lengua. Entonces puedes golpear suavemente la lengua de tu hijo para formar un surco en el centro, o moverla de lado o hacia arriba.

Cuando tu bebé comience a ingerir alimentos semisólidos, es importante que le des alimentos de diversas texturas, para que pueda continuar desarrollando la conciencia sensorial en su boca, así como circuitos de respuesta para los diferentes tipos de texturas. Puedes empezar con alimentos tales como cereales para bebés, puré de manzana, harina de avena, queso blanco grumoso y puré de patatas. Gradualmente, puedes ir introduciendo alimentos de diferentes texturas, como purés de frutas, purés, purés de carne, y yogures. Joan Medlen, una dietista especialmente interesada en los niños con síndrome de Down y otras discapacidades del desarrollo, ha elaborado una escala de texturas alimenticias que puede servirte de orientación. Ver *Moving Ahead with Food textures* en www.DownSyndromeNutrition.com



Una vez que tu bebé esté listo para tomar alimentos sólidos, asegúrate de ofrecerle alimentos que estimulen los movimientos laterales de la lengua y la masticación. Durante esta fase podrás ir introduciendo alimentos como comida picada para bebés o “Junior”, verduras cocidas, atún desmenuzado con mayonesa, y aros de espagueti, así como galletas y galletas saladas del tipo “zwieback”, arruruz y galletitas integrales. Otros alimentos que exigen que tu hijo practique la masticación y los movimientos de la lengua son los huevos revueltos, empanadillas de carne picada desmenuzadas, guisos, trocitos pequeños de carne cortada, frutas y verduras crudas, y pedacitos pequeños de frutos secos.

Si tu hijo es hipersensible al contacto (táctilmente defensivo), esto podría exteriorizarse en forma de marcadas preferencias alimenticias. Con frecuencia no querrá comer alimentos con texturas mixtas,

como los macarrones y el queso con guisantes. Querrá mantener sus alimentos separadamente, y quizás solo quiera comer un número limitado de ellos. Puede que también tenga marcadas preferencias de temperaturas, y que solo coma alimentos calientes o alimentos fríos.

Beber de un vaso

Muchos niños con síndrome de Down tienen dificultades para pasar del biberón o del pecho materno al uso del vaso. La utilización del vaso conlleva movimientos diferentes y más complejos, y un mayor control muscular. Quizás a tu hijo le resulte más fácil empezar a beber de un vaso utilizando líquidos más espesos, como pudines desleídos, o frutas para bebés diluidas con agua o con zumo. A los niños les resulta más fácil tragar líquidos densos.

También puede que a tu hijo le cueste beber cuando el vaso está casi vacío. Típicamente, inclinamos la cabeza hacia atrás para beber el líquido del fondo de un vaso. Este movimiento hacia atrás de la cabeza a algunos niños con síndrome de Down les atraganta. Un vaso recortado suele facilitar el acto de beber. Recorta un semicírculo de uno de los lados de un vaso de plástico, y haz que tu hijo beba por el lado no recortado. Cuando tu hijo incline hacia atrás el vaso para tomarse el líquido restante, la nariz le cabrá en el lado recortado, y así no necesitará inclinar la cabeza hacia atrás para beber.

Las pajitas pueden usarse para fortalecer los músculos de los labios y los músculos relacionados con la succión. Generalmente las pajitas con una abertura más grande resultan más fáciles que las pajitas con aberturas más estrechas. Del mismo modo, normalmente resulta más fácil absorber los líquidos con pajitas cortas que con pajitas largas o con pajitas irregulares con espirales. La consistencia de la materia que vaya a ser succionada a través de la pajita también tiene su efecto. Los líquidos más espesos como los batidos o los pudines, resultan más difíciles de tomar a través de una pajita que los líquidos menos densos, y por lo tanto proporcionan una mayor estimulación.

Fuente: Este artículo forma parte del capítulo 3 del libro “Early Communication Skills for Children with Down Syndrome: A Guide for Parents and Professionals”, elaborado por la Dra. Libby Kumin y editado por Woodbine House (Bethesda, USA).

Traducción autorizada: Canal Down 21