

Paladar hendido - Comenzar con alimentos y bebidas en vaso

Cleft Palate – Starting Foods and Cups (Spanish)

Comenzar con alimentos

Puede introducir los alimentos a los niños con paladar hendido no reparado alrededor de los 6 meses de edad, al igual que en los niños sin hendidura.

Las siguientes son algunas señales que indican que su hijo puede estar preparado para los alimentos sólidos:

- interés por observar a los demás a la hora de comer
- mantiene la cabeza erguida sin apoyo
- se sienta erguido con un apoyo ligero
- se inclina hacia delante para comer
- mantiene la lengua dentro de la boca cuando se le ofrece comida

Empiece por darle a su bebé alimentos un poco más espesos y sin grumos, como comida para bebés etapa 2 o cereales infantiles más espesos. Estos ayudan a que su hijo controle la comida en su boca.

- Dele comidas de un solo ingrediente por unos días antes de empezar con otros sabores. Esto le ayudará a saber si su hijo tiene una reacción.
- No es necesario que utilice ninguna cuchara o equipo especial para alimentar a su bebé.
- Observe a su hijo con atención para asegurarse de que trague cada bocado antes de darle otra cucharada. Si parece que su hijo no traga un bocado, intente darle una cuchara seca o una cuchara sin comida. Esto ayuda a que su bebé trague cualquier alimento que tenga en la boca.

Añadir más texturas

Alrededor de los 8 o 9 meses de edad, se pueden empezar a dar alimentos de mesa triturados con el tenedor (como aguacates y bananas), sólidos que se derriten (como galletas para la dentición) y sólidos blandos (como un pequeño trozo de papa hervida o trozos de zanahoria cocida). Debe vigilar muy de cerca a su hijo cuando pruebe cualquier alimento nuevo para asegurarse de que no corre peligro al comerlo.

Una vez que su bebé coma bien los sólidos que se derriten y los sólidos blandos, puede empezar a darle pequeños trozos de otros alimentos de mesa. Esto suele ocurrir entre los 10 y los 12 meses de edad.

- Algunos alimentos NO deben darse a esta edad. Los siguientes alimentos pueden provocar asfixia en los niños pequeños:
 - frutos secos y semillas
 - uvas
 - palomitas de maíz o papas fritas
 - trozos duros de fruta o verdura cruda
 - caramelos duros o pegajosos
 - trozos de perro caliente
 - carnes duras (como chuletas de cerdo o filetes)

Hable con el médico de su hijo si tiene alguna duda sobre cuándo debe empezar a darle ciertos alimentos o si es seguro dárselos a su bebé.

Alimentos en la nariz

Ya que su hijo tiene una hendidura del paladar, algunos alimentos pueden entrar en su nariz mientras come. No se preocupe si esto ocurre. Si la comida entra en la nariz, puede ser un poco incómodo para su hijo. Suele desaparecer al comer, beber o estornudar. Evite limpiar la cara de su hijo con demasiada frecuencia. Esto puede molestar a su hijo. La hora de la comida puede ser complicada, pero es importante que se mantenga positivo durante la alimentación. Si usted está contento durante la comida, ¡su hijo también lo estará!

Beber de un vaso

- Puede empezar a darle un vaso a su hijo alrededor de los 6 meses de edad. Algunas señales de que su hijo está preparado para empezar a beber en vaso son:
 - tiene buen control de la cabeza
 - come alimentos sólidos
 - se sienta erguido con poco apoyo
 - sujeta el vaso y lo inclina para beber

- Su hijo debería utilizar un vaso de flujo libre. Se trata de un vaso que no necesita succión para beber el líquido. Los vasos de flujo libre incluyen un vaso abierto o un vaso de boquilla suave que no tiene una válvula a prueba de derrames o una pajita. Algunos ejemplos de vasos de flujo libre son:
 - Nuby No-Spill™ Vaso con super boquilla
 - Philips Avent Mi vaso de entrenamiento natural
 - OXO Tot® Vaso de entrenamiento o de transición con boquilla suave
 - NUK® Vaso de aprendizaje
 - Vasos pequeños y abiertos, como el del Dr. Brown™ Botella con tapa, un vaso Dixie®, o un vaso Nosey

Hay muchos otros vasos que pueden utilizarse cuando se retira la válvula antiderrame. Si utiliza otro vaso, que sea uno con boquilla blanda, ya que son los permitidos por los cirujanos después de la reparación del paladar.

- Cuando empiece a usar un vaso, llénelo con solo una pequeña cantidad de líquido. Désela una vez al día en lugar del biberón. Es mejor empezar con la primera comida de la mañana, ya que los niños suelen tener más sed a esa hora. Cuando el niño muestre interés por el vaso, aumente la cantidad de líquido que contiene. Luego, empiece a ofrecérselo más a menudo durante el día. El biberón que se da antes de dormir suele ser el más difícil de cambiar al vaso, pero su hijo puede ser diferente.

Preparación para la cirugía

Como su hijo tendrá restricciones de alimentación después de una reparación de paladar, continúe dándole comida para bebés o sin grumos, como compota de manzana y yogur, incluso mientras avanza en las texturas de los alimentos. También debe seguir ofreciéndole todas las opciones para beber, como el biberón, los vasos con boquilla blanda de flujo libre y los vasos abiertos. Estas prácticas ayudarán a su hijo a comer y beber al poco tiempo de que se le repare el paladar y le den el alta hospitalaria rápidamente.

Problemas para comer o beber

Aunque la mayoría de los niños con paladar hendido se desenvuelven bien al comenzar con los alimentos sólidos, la adición de texturas y beber de vasos, algunos pueden tener problemas. Si le preocupa como su hijo come o bebe, póngase en contacto con el Cleft Lip and Palate Center. Podemos ayudar a que la hora de la comida sea más exitosa.

La línea de ayuda del Cleft Lip and Palate Center:

Si nota problemas con la alimentación o le preocupa el crecimiento de su hijo, llame a la línea de enfermería del Cleft Lip and Palate Center durante el horario normal de trabajo, de 8 a. m. a 4:30 p. m., de lunes a viernes, al (614) 722-6299.

Después del horario de atención, durante fines de semana o días festivos llame al (614) 722-2000. Pida hablar con el cirujano plástico de guardia.