General | | Actualitzat el 23/03/2022 a les 07:50

El meu bebè té arcades quan menja aliment sòlid: és normal?

T'expliquem què és el reflex d'extrusió i quan desapareix

[inicicentrareport]Quan introduïm l'**alimentació** sòlida o semisòlida per primer cop en la nostra criatura, després de sis mesos **succionant** llet materna o artificial, podem tenir la sensació que reacciona com si volgués vomitar o tingués arcades.

És molt probable que es degui al **reflex d'extrusió**, un acte reflex que tenen tots els mamífers i que veiem en els lactants **els primers 6 mesos** de vida. Els protegeix de l'**ennuegament** de tal manera que quan detecten una substància sòlida a la boca fan una sèrie de moviments amb la llengua per retirar-la.

[GotaVerdaPle] Quant de temps es manté? Sol remetre entre els 6 i 8 mesos però, segons explica la pediatra **María Alexandra Millán**, també pot seguir present fins als 10 mesos. És maduratiu i, per tant, desapareix progressivament.

[GotaVerdaPle] Permet introduir l'alimentació complementària? Si la criatura conserva el reflex quan arriba el moment d'introduir l'alimentació complementària és possible que necessiti més temps per anar-se acostumant al sòlid.

Si es manté de forma molt pronunciada, és probable que el/la pediatra recomani introduir progressivament l'alimentació triturada i deixar altres mètodes com el **Baby Led Weaning (BLW)** per més endavant, quan hagi remès el reflex, per tal de disminuir riscs.

En aquest sentit, és important tenir en compte que cada nadó s'ha de tractar de manera individualitzada perquè n'hi ha que neixen **prematurs** o simplement que tenen un **desenvolupament** més lent.

[GotaVerdaPle] Es pot fer alguna cosa per motivar que desaparegui? No hi ha gaire res que es pugui fer més enllà de deixar passar el temps. Estimular que la criatura s'autogestioni el menjar pot ser útil, però la pediatra Millán insisteix que tractant-se d'un reflex cal entendre que és un procés maduratiu que seguirà el seu curs.

En qualsevol cas, en aquesta etapa és important tenir present que cal oferir aliments que no suposin cap **risc d'ennuegament** i supervisar bé el procés.

Així, per exemple, s'ha de començar per **aliments tous**, que puguin aixafar amb la llengua i el paladar, i no oferir mai **trossos grans**. Si no volem deixar de banda les qualitats nutricionals d'aliments durs i que no són aptes per a la ingesta dels bebès, com per exemple els fruits secs, podem buscar fórmules alternatives (farines diverses, o preparats enriquits amb amb fibres, vitamines B i E, calci, greixos saludables, etc).
[ficentrareport]