

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Técnica correcta para un eructo de campeones

Comparte esto

X



## Técnica correcta para un eructo de campeones

Sé que mi hijo tiene que eructar después de cada toma de leche, pero no sé bien cómo provocárselo. ¿Algún consejo?

<https://www.momandme.nestle.com/tecnica-correcta-para-un-eructo-de-campe...> [1]

[2] [3] [4]



# Técnica correcta para un eructo de campeones

Sé que mi hijo tiene que eructar después de cada toma de leche, pero no sé bien cómo provocárselo. ¿Algún consejo?

Jueves, Septiembre 10th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## El eructo

En el mundo de los bebés, el eructo está bien visto e incluso se incita. ¿Por qué? Porque evacúa el aire inhalado durante la toma del pecho. De esta manera, evita los pequeños dolores de estómago que tanto fastidian a los lactantes. El mejor momento para eructar es en mitad o justo después de la toma de pecho. Te presentamos varios consejos para ayudar a tu bebé.

## El abc del eructo

La primera vez cuesta un poco, sin embargo, rápidamente se aprende. No te preocupes, el eructo no le hace daño al bebé. Al contrario, le calma.

¿Cómo proceder? Ponte una toalla sobre el hombro para no mancharte en caso de que regurgite. Mantén al bebé bien derecho y palméale suavemente en la espalda. Ten paciencia, ya que el eructo puede hacerse esperar hasta diez largos minutos.

¿No eructa? Prueba esta otra técnica: con el bebé sobre las rodillas lo más recto posible, sujétale la cabeza con una mano y levántale los brazos con la otra, para abrirle la caja torácica y facilitar la expulsión del aire.

- Si el bebé se duerme enseguida después de comer, no te preocupes y, ante todo, déjale descansar en brazos de Morfeo. Ya eructará cuando se despierte.
- ¿Cuánto debe eructar? No existe un número de eructos ideal o recomendado. De uno a cinco o seis, todo es posible cuando queda aire por expulsar.

Proponle al bebé que haga una pausa en mitad de su toma de leche para eructar. ¡Algunos lactantes lo prefieren así! Otros, más glotones, protestarán y reclamarán acabar la toma antes de eructar. Cada niño tiene sus propias costumbres, y rápidamente descubrirás las de tu pequeño.

## ¿Hasta qué edad hay que ayudarlo a eructar?

Hasta los cuatro o seis meses, es decir, mientras la leche materna constituya el núcleo de la alimentación del bebé. A medida que madura el aparato digestivo y la alimentación se diversifica, la necesidad de eructar disminuye y acaba desapareciendo.

## Cristina, madre de Andrea, 6 meses:

"Acababa de darle pecho a Andrea durante una comida de domingo en casa de mis suegros, unas personas adorables pero un poco tradicionales. ¡Entonces mi hija se tiró un eructo "de campeona" que dejó muda a toda la mesa! Andrea, ni corta ni perezosa, nos regaló una gran sonrisa. ¡De golpe, todo el mundo se puso a reír!".

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/tecnica-correcta-para-un-eructo-de-campeones>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/tecnica-correcta-para-un-eructo-de-campeones>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/tecnica-correcta-para-un-eructo-de-campeones&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/tecnica\\_correcta para un eructo de campeones](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/tecnica-correcta-para-un-eructo-de-campeones&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/tecnica_correcta_para_un_eructo_de_campeones)

[3] <https://twitter.com/share?text=T%C3%A9cnica%20correcta%20para%20un%20eructo%20de%20campeones&url=https%3A%2F%2Fwww.momandme.nestle.com%2Ftecnica-correcta-para-un-eructo-de-campeones>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/tecnica-correcta-para-un-eructo-de-campeones>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1596>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>