

¿Cómo quitar el hipo a un bebé? 4 trucos sencillos



¿Sabías que un bebé puede comenzar a hipar desde los 2 meses de embarazo? Si, incluso dentro del útero podrías notar que tu bebé tiene hipo, y aunque se trata de un suceso bastante normal, que no causa dolor o daño a tu bebé, el hipo puede resultar muy molesto. Es por ello que en esta nota te contaremos qué es, por qué ocurre y cómo quitar el hipo a un bebé

¿Qué es el hipo?

Para que entiendas qué es y cómo funciona el hipo en bebés y adultos, primero debes conocer el diafragma. Este músculo que separa el pecho del abdomen, tiene una función dentro de la respiración, y es que de manera rítmica se contrae para ayudarte a respirar, descendiendo cuando inhalas y relajándose cuando exhalas, de modo que los pulmones puedan llenarse de aire y expulsarlo.

El hipo se produce por una alteración en el diafragma y es una contracción involuntaria, en la cual el diafragma desciende bruscamente, permitiendo que el aire entre en la garganta de forma repentina, chocando con la laringe y produciendo ese “hip” tan característico.

¿Por qué le da hipo a los bebés?

El hipo es habitual en todos los mamíferos, especialmente los lactantes, y todos los bebés tendrán hipo en algún momento de su vida, siendo más frecuente entre los primeros 6 meses. El hipo en bebés puede aparecer por diversas razones:

- Por haber ingerido mucha cantidad de alimentos.
- Por tragar aire en el momento en que se encuentra alimentándose.
- Después de una crisis de llanto.
- Después de regurgitar.
- Debido a una indigestión.

¿Cómo quitar el hipo a un bebé?



Aunque la duración de un episodio de hipo puede variar entre los 10 y 15 minutos (mayor tiempo en adultos), la aparición de este puede llegar a ser molesto y frustrante para algunos padres. Y como habrás notado, casi siempre su aparición tiene que ver con que el bebé ha tragado mucho aire, por lo cual para evitar que aparezca puedes asegurarte de sacar el aire que ha tragado después de comer o de llorar, con suaves palmaditas en su espalda. Pero ¿Cómo quitar el hipo en un bebé cuando ya está ocurriendo? Aquí te van algunos trucos:

1. Cambia la postura

Este método puede ayudar a que su diafragma y su respiración se sincronicen.

2. Masajea su espalda

Recostándolo de forma lateral sobre tus hombros, realiza un suave masaje en su espalda para relajar el diafragma y expulsar los gases.

3. Ofrece el pecho

Darle pequeños sorbos de pecho o de biberón podría ayudarle a regularizar su respiración y deshacerse del hipo.

4. Acaricia su nariz

Suavemente con tus dedos acaricia la nariz de tu bebé para provocar un estornudo de modo que el diafragma se relaje.

Lo que debes evitar cuando tu bebé tiene hipo

Es normal que como madre te sientas desesperada o frustrada por la aparición del hipo, y aunque con estos trucos aprenderás como quitar el hipo en un bebé, en ocasiones este puede no remitir fácilmente. Sin embargo, lo que debes evitar es:

- Tapar la nariz del bebé.
- Darle gotas de limón o de cualquier alimento que no forme parte de su alimentación habitual.
- Darle bebidas con gas.

Ten en cuenta que después de los 6 meses de nacido, el diafragma de tu bebé madurará, y con algunas excepciones, el hipo irá remitiendo. Ahora que ya sabes por qué le da hipo a los bebés y cómo solucionarlo, revisa los mejores consejos para disfrutar de tu maternidad de la manera más saludable con Banmédica.