

Manual de instrucciones para PAPÁS NOVATOS



Abel Blázquez Baena



COLEGIO DE ENFERMERÍA
DE CANTABRIA

Manual de instrucciones Para PAPÁS NOVATOS



Un regalo del

Colegio de Enfermería de Cantabria

para los padres

MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA PAPÁS NOVATOS
(CANTABRIA - 2015)

Autor: Abel Blázquez Baena

Editorial: Colegio de Enfermería de Cantabria
C/ Cervantes, 10 - 5º
39001 SANTANDER

Imprime: Gráficas Calima, S.A.

Depósito Legal: SA-511-2015

ISBN: 978-84-606-7846-5

Hola papá y mamá:

Antes de que acudáis a la consulta pediátrica, quiero que entendáis que muchas veces puedo mostrar ciertos malestares o irregularidades, que no siempre implican que esté enfermo y necesite asistencia sanitaria.

Para ponéroslo más fácil, he elaborado una guía rápida donde mostrar lo que me pasa o cuales pueden ser mis exigencias.

Si con las indicaciones de esta guía no conseguís verificar la causa de mi problema, o tenéis incertidumbres sobre su correcta aplicación o resolución, podéis contactar por teléfono o acudir a la consulta de mi pediatra, para que me realicen un reconocimiento.

NUNCA DEBÉIS QUEDAROS CON LA DUDA DE HABER ACTUADO CORRECTAMENTE

Mis funciones básicas como bebé son: comer, dormir y eliminar lo comido. El llanto es mi única forma de comunicación con el mundo exterior, por lo tanto, a través del llanto intentaré expresar la mayoría de mis molestias y problemas. Al principio puede que os cueste identificar alguna de mis necesidades básicas, pero como pasaréis infinidad de horas conmigo, seréis capaces de determinar, simplemente por el tipo de llanto, qué es lo que me ocurre.

**YA VERÉIS,
¡APRENDERÉIS RÁPIDAMENTE!**

Este manual está dirigido tanto a papás primerizos como a experimentados, estén o no dispuestos a colaborar.

Al hojear estas páginas encontrarás situaciones, consejos e ideas para salir airoso cuando lleguen los problemas y la preocupación aumente por no saber qué hacer.



NO HACE FALTA QUE SE LO LEA TODO DE GOLPE, VAYA DESPACIO. SABORÉELO, DISFRÚTELO Y PÓNGALO EN PRÁCTICA

Aquí damos pautas de actuación que deberán ajustarse al bebé, al criterio de los padres y a cada caso concreto.

Un bebé es algo muy especial. Al principio puede producir agobio la situación de desconocimiento, pero teniendo en cuenta que vais a recibir consejos de multitud de personas, escuchadlos a todos y luego, usando siempre el sentido común, hacéis lo que creáis más conveniente.



Váis a pasar muchísimas horas con vuestro bebé, seréis los que mejor conozcáis sus necesidades

EN LOS PRIMEROS MOMENTOS...

Vuestro niño os diría:

Me van a hacer pruebas y van a pincharme nada más nacer. Dentro de unos días otra vez.

Es para saber si me encuentro perfectamente. También me tallarán y pesarán pero, eso es todo.

Papi, respira hondo y cógeme con suavidad, pero con firmeza.

Soy de carne como tú, no me rompo. Cuando adquieras práctica, verás que bien nos lo vamos a pasar. Cada vez que vea que me coges, te sonreiré, porque sabré cuánto me quieres.

Ya sabes que por la cabeza pierdo calor, por eso llevo este gorro. Es más bonito el que tú me has traído, pónmelo y aunque no sea guapo, como soy tu bebé **¿a que me ves precioso?**



PARA DEJARME EN LA CUNA...

Sujétame sobre tu brazo izquierdo y contra tu cuerpo. Con la mano derecha despeja la cuna de mantas o de la colcha y estira la sábana bajera para que no queden pliegues.

Posa la mano izquierda y el brazo izquierdo sobre la cuna y con la derecha abarca mi cabecita y la parte superior de mi cuerpo, para que no me descompense. Colócame boca arriba y sigue las indicaciones que te hayan dado en el Hospital, pero seguro que te dirán que ***debo dormir boca arriba, no boca abajo***, y la cabeza pónmela alternativamente de cada lado.

Si notas que tengo tendencia a mirar sólo en una dirección, cambia de sentido la cuna o ponme un rodete debajo de la cabeza.

Tápame: Más o menos en función de la temperatura del sitio donde estemos, ya sabes que no soy ni un helado, ni un queso.

Soy un niño.

PARA COGERME DE LA CUNA...

Destápame, ponme boca arriba, pasa la mano derecha por debajo de mi cuello abarcando la cabecita y parte de la espalda e incorpórame un poco.

Pasa la mano izquierda por debajo de mi culete, levanta ambas manos y acércame a tu cuerpo. Acomódame en tu antebrazo y encuentra la postura más cómoda. Te miraré con mis grandes ojos y, a veces, te sonreiré.



CAMBIO DE PAÑALES...

Con eso evitas que se me irrite la piel, manteniéndome limpio y seco. Hazlo a intervalos regulares, porque todavía no controlo los horarios. Usa el método olfativo y el del tacto (olerme y meter el dedo en la zona que cubre el pañal).

Normalmente 'mis escapes' pueden coincidir con las tomas, sobre todo, al término de ellas. Localiza un lugar adecuado para cambiarme, donde esté cómodo y confortable y donde no pueda rodar y caerme.

Ten las cosas necesarias a mano y antes de retirar el pañal espera unos instantes: a veces haré 'pipi' justo al verme libre del 'dodoti', al notar el fresquito del ambiente.

No te alejes ni me pierdas de vista

Los niños damos muchas sorpresas aunque no te lo parezca. Como el cambio de pañales lo harás muchas veces, con la práctica cada vez te saldrá mejor.



POSICIONES PARA AMAMANTAR...



Acunado



Acunado cruzado



Balón de rugby



Acostado

PARA DARME EL PECHO O EL BIBERÓN...

La leche es mi comida básica, es lo único que puedo tomar durante los 4-6 primeros meses. La leche materna es el alimento natural, por tanto, el mejor para mí, por las muchas ventajas que tiene. Pero si no es posible darme leche del pecho de mamá, no os preocupéis.

No sois peores padres por tener que darme biberones, eso sí, antes de tomar esta decisión intentad darme el pecho, con paciencia y dedicación. Que no me pierda este alimento tan rico que tiene mi mami para mí.

¡DICEN QUE ESTÁ BUENÍSIMA Y DA MUCHA ENERGÍA!

Para tomar más leche y no hacer daño a mamá en su pecho, **lo más importante y primordial es la postura.**

Suele ir bien la posición de 'ombligo contra ombligo' y mis tomas serán cada 2-3 horas (a veces cada 4), respetando la pausa nocturna que será un poco más larga. Cuando sea mayor dormiré más por la noche y vosotros podréis descansar más, que falta os hace.

Al terminar de mamar, que mamá se unte el pezón con un poco de la leche sobrante, que junto con mi saliva actúa como un potente protector.

Como es probable que tenga mucha hambre y mame con mucha voracidad, tragaré aire y luego estaré molesto. Debes separarme del pecho a media toma aunque me enfade y hacerme expulsar todo el aire que tengo en el estómago. Luego continuar con lo que estábamos haciendo, hasta terminar harto. Vuelve a repetir lo de sacarme el aire.

Mientras tomo el pecho, mamá puede tomar líquidos: Agua, zumos, leche, infusiones, etc. Debe estar cómoda, (puede necesitar un cojín, tener los pies levantados, etc.). Si me da el pecho relajada y tranquila, también me relajará. Me aprovechará más la toma.

En los primeros días es posible que pierda un poco de peso, es normal, ya lo recuperaré en cuanto coja el ritmo de comer.

LOS BIBERONES ¡¡Biennn!!

Esto ya es otro cantar. Aquí papi si que te vas a lucir, porque los papás saben hacer esto muy bien y yo te voy ayudar para que te salga de película.



ANTES DE COGERME

Lávate las manos bien.

Prepara el biberón, con agua del grifo o filtrada (debes hervirla un minuto) y embotellada, luego añadir la leche de fórmula. Coge el envase de la leche y mira cómo se prepara. Sigue las instrucciones que te hayan dado. Lo normal es que por cada 30 ml de agua pongas un cacito 'raso' de leche en polvo, pasando un cuchillo, por ejemplo, por el borde del cacito. **Esto, aproximadamente, es lo que tomaré por cada kilo de peso.**

Coge un biberón esterilizado y rellénalo con agua hasta la medida indicada, en función de lo que tengas que darme. Puedes calentar el agua ahora o echarla ya templadita y luego echa los polvos. Pon la tapa y agítalo para que no queden grumos, que no me gustan y atascan el orificio de salida de la tetina y ya sabes el mal humor que tengo cuando estoy hambriento.

DESPUÉS DE COGERME

Ya sabes: mano derecha por debajo de mi cuello abarcando la cabecita y parte de la espalda e incorpórame un poco. Mano izquierda por debajo del culete, levántame y acércame a tu cuerpo. Acomódame sobre tu antebrazo en la postura más cómoda para los dos y ya puedes coger el biberón. Acércamelos a la boca y yo me encargaré de chupar para que salga.

Hay muchos tipos de tetinas, selecciona la que mejor me vaya por tamaño y diámetro del agujero.

Poned el biberón inclinado 45° para que la tetina esté siempre llena de leche y no trague aire.

Las fórmulas preparadas no deben conservarse calientes en termos, es mejor llevar el agua caliente y preparar en el momento lo que me toque tomar. No conservéis restos de las tomas.

Papás, os recuerdo: **la higiene de las manos, es muy importante.**

PARA SACARME EL AIRE

Es decir, que tengo que echar un eructo como un camionero. A veces yo me asusto del ruido. El método más fácil es el de **‘asomado a la ventana’**: Cógeme con las dos manos por debajo de mis brazos y apóyame sobre tu hombro izquierdo a la altura de mi tripita. Desplaza la mano izquierda hasta mi culete de forma que con ella bien abierta controles todo el peso de mi cuerpo.



Con la mano derecha podrás darme pequeños masajes sobre la espalda o golpecitos que me ayuden a echar el aire. Mientras, puedes pasear ya que el movimiento de tu hombro sobre mi tripita ayudará en la operación.

No olvides ponerte una toalla pequeña sobre el hombro, porque a veces el eructo va acompañado de pequeñas cantidades de leche, alguna flemita o puedo regurgitar una cantidad considerable de leche. No os asustéis, entra dentro de las circunstancias normales de mi comportamiento.

El segundo método consiste en sentarme sobre tus rodillas. Este método es cómodo si soy un niño grande y estáis cansados a altas horas de la madrugada, cuando lo de pasear no es muy oportuno.

Haz lo siguiente:

- Estando tu sentado cógeme con tus dos manos por debajo de mis brazos, levántame y colócame sentado sobre tu pierna izquierda mirando en el sentido contrario a tu pierna derecha, como si casi te diera la espalda.

- Desplaza tu mano izquierda hacia el centro de mi pecho para de esta manera con la mano abierta controlar todos mis movimientos y sujetarme firmemente. Si me inclinas un poco hacia tu mano harás que el peso te ayude.
- Con la mano derecha podrás darme pequeños masajes o golpecitos sobre la espalda que me ayuden a expulsar el aire.

UNA VEZ EXPULSADO EL AIRE PODEMOS CONTINUAR.

LAS UÑAS

No sabéis lo rápido que me crecen en estos días. Tenéis que tener cuidado de que no me arañe en la cara por mí mismo. Seguid las recomendaciones que os den en el hospital para saber a partir de cuándo me las debéis cortar. Mientras tanto podéis ponerme cualquier cosa en las manos que haga como de manopla.



UNOS CALCETINES SON MUY SOCORRIDOS

El mejor momento para cortármelas es cuando esté dormido porque así os aseguráis de que no me mueva. Recuerda que deberéis usar una tijera especial de punta redonda.

EL BAÑO ¡QUE GUAY!

Los objetivos del baño, aparte de la limpieza diaria, son la de relajarme y proporcionarme una actividad placentera. También, si se realiza siempre sobre la misma hora y hacia la noche, marcará un punto dentro de mi ciclo diario para indicarme que queda la cena y a dormir, aunque puede que no siempre sea así y me guste más el baño por la mañana, porque en vez de relajarme resulta que me despeja. En fin, que cada uno es cada uno.

Una vez que decidáis cual va ser para mí la mejor hora del baño, seguiréis siempre los mismos pasos:

- Desnudarme
- Bañarme
- Secarme y volver a vestirme.

El lugar para desnudarme tiene que ser confortable y seguro para mí. Coloca las cosas necesarias cerca de la bañera para que no tengas que dejarme solo o sacarme improvisadamente. Chapotearé con los pies y puede que con las manos; me moveré bastante. En el agua soy muy resbaladizo, tiendo a escurrirme fácilmente.

Puedes echarme agua por encima de la cabeza, me parecerá raro pero enseguida me acostumbraré.

Frótame con la mano derecha con suavidad, échame agua y manténme en el sitio correcto sin que note que me hundo.

Sécame bien sobre todo el cuello y los pliegues de mi cuerpo. Si estoy un poco rollizo puede quedar algo de humedad en los pliegues que me haga la piel y si no está seca me producirá irritaciones.

Sécame, no por arrastramiento sino por contacto repetido y aprovecha este 'momento desnudo' para darme unos masajitos y aplicarme aceite corporal o crema cuando sea mayor. Verás cómo me gusta y lo que te lo agradezco, sobre todo en la zona de las articulaciones. ¿A que parece que te quiero hablar?

Ya solo queda el pañal, body, pijama, biberón y a dormir.

**¡NO HA ESTADO MAL,
MAÑANA
REPETIMOS
Y
SALDRÁ MEJOR!**



¡QUE SUEÑO!

Durante los primeros meses, mi vida es muy básica. Dormir, comer y evacuar. Normalmente dormiré entre tomas.

Durante mis horas de sueño diurno dejad que siga escuchando los ruidos normales de la casa, la tele, la radio. La luz puede seguir encendida, no hace falta bajar las persianas.

Mis horas de sueño nocturno se corresponden con las vuestras, entonces deberé estar en silencio y sin luz.

NO OS QUEJÉIS, QUE ESTO, YA ESTÁ MEJOR

El que me acunéis, arrulléis o me cojáis en brazos para que me quede dormido será un dilema que debéis resolver los que me cuidáis. El que pase más tiempo conmigo, es el que tiene más votos para decidir una cosa o la otra, pero llegar a un acuerdo y llevar todos un ritmo similar.

Ya sabéis que me encanta que estéis pendientes de mí, yo os regalaré una de mis luminosas y acariciadoras 'sonrisas sociales'. Porque me duerma solito sé que no me vais a querer menos.

Es conveniente que durante los primeros meses duerma en vuestra habitación. Es bueno para vosotros, porque estaré cerca para comer o ante cualquier queja me tendréis al lado.

Un buen momento para emigrar a mi habitación podría ser hacia los 6 meses, como un 'chavalote'.



LOS MOCOS ¡¡UUHH!!

La gran aventura de los mocos. Con esto nos lo vamos a pasar pipa. Como no me sé sonar, os toca a vosotros hacer la tarea de deshacerse de estos incómodos y pegajosos elementos.

La primera vez será fácil porque me pillaréis desprevenido y os resultará más sencillo, pero en sucesivas ocasiones ya podéis buscar

una forma de sujetarme bien, porque no voy a parar de retorcerme y llorar.

MÉTODOS:

1) Limpieza nasal: Limpiar cada uno de los orificios nasales a presión con suero fisiológico, o lo que es lo mismo agua con sal (una cucharada sopera de sal por un litro de agua) o algún otro producto que viene ya preparado con atomizador (tipo spray, que es más cómodo).

2) Extracción por absorción: Consiste en sacar todos los moquitos de mi naricita, chupando hacia el exterior por un tubillo de plástico con una boquilla. Existen varias modalidades de aparatos, elige la que más te guste.

3) Combinación de ambos.

TENED EN CUENTA

Si veis que no puedo dormir a causa de la congestión nasal, podéis hacer lo siguiente:

- Poner un humidificador en mi habitación para que no esté tan seco el ambiente.
- Elevarme la cabecita mientras duermo. Esto podéis hacerlo colocando algo debajo del colchón, como una almohada, una toalla enrollada, etc.

¿TENGO FIEBRE?

La fiebre es un buen indicador de mi situación personal, pero realmente no es un problema hasta que no ronda los 38 °C. La fiebre es un mecanismo de alerta y de defensa del organismo ante una agresión externa. No es la agresión en sí, por eso no es mala ni buena.



Podéis tomarme la temperatura cuando no me pase nada para saber cuál es mi temperatura corporal normalmente y así tener una referencia de partida cuando realmente me pase algo.

MI TEMPERATURA, POR LO NORMAL, ESTÁ ALREDEDOR DE LOS 37°C y podría tener ciertas décimas por diferentes factores, como por ejemplo:

- El que esté demasiado abrigado.
- Que acabe de tomar el biberón.
- Que me estén saliendo los dientes, etc.

En caso de que mi temperatura supere los 38°C, lo más importante es bajarla.

- Lo primero es que me dejéis más holgadito de ropa, quedándome lo imprescindible. Con menos ropa mi cuerpo podrá perder calor más rápidamente.
- Luego podríais darme un baño con agua templada e ir enfriándola poco a poco.
- Si esto no fuera suficiente puedes administrarme un antitérmico, previamente recomendado por mi pediatra, en la dosis adecuada con mi edad y peso.
- Si no estáis convencidos de lo que me pasa o tenéis dudas, si la temperatura es excesiva, más de 38°C, o tengo menos de 3 meses, acercarme al centro de salud para que me vea el médico y me realicen un reconocimiento.
- Para saber la temperatura no es necesario que me acoséis constantemente con el termómetro. La cabeza, las manos o los pies son buenos indicadores de mi temperatura, así que os sirven de referencia. Cuando me vayáis conociendo sabréis cuando la tengo alterada.
- De todas las maneras el termómetro rectal os dará la solución.



LAS CACAS, TAMBIÉN LLAMADAS DEPOSICIONES

En breve, hablar de cacas, formará parte de vuestra conversación diaria...

Empezaré haciendo cacas desde mi primer día de vida. Las primeras cacas son algo raras, negras, verdosas, pegajosas y de consistencia blanda. Son el denominado 'meconio'. Este aspecto es debido a que durante mi permanencia en la tripita de mami mi intestino no se ha movido y se ha producido una acumulación de bilis que al oxidarse adquiere ese color.

Transitoriamente pasarán a ser verdosas, oscuras y semilíquidas. En los primeros días de lactancia se irán volviendo de color amarillo, oro viejo y semilíquidas; del olor ni os hablo.

Si tengo que tomar biberón desde el principio, puede que sean de una consistencia más dura pero también de color amarillo-pálido-verdoso.

Tenderé a hacer caca cada vez que coma, es totalmente normal. Se debe a un acto reflejo de mi estómago que cada vez que le llega alimento agita el intestino y da lugar a una deposición. Cuando cambie de pecho a biberón, mi tránsito intestinal puede sufrir algún cambio y seguramente mis cacas cambiarán de consistencia y se volverán más pastosas e incluso duras.

¡MAMI, ESTOY ESTREÑIDO!

En una cosa tan pequeña como yo, se puede considerar estreñimiento a una evacuación intestinal poco frecuente y endurecida. En definitiva, que no puede 'salir' fácilmente. Algunos remedios para combatirlo son:

- Aumentar la ingestión de agua.
- Estimularme el recto (con la puntita del termómetro, en caso de urgencia).



Pregunta a mi pediatra si puedes darme a partir del primer mes una cucharadita de zumo de naranja natural 15 minutos antes de cada toma, **MI RITMO INTESTINAL PUEDE LLEGAR A REGULARSE** y, en función de cómo sea este ritmo de deposiciones, podrás disminuir el número de veces que me das la cucharada de zumo. Recuerda que, por mi bien, no debes ponerle azúcar ni ningún otro edulcorante, ni natural, ni artificial.

Si la situación se prolonga, contacta con mi pediatra para ver si es necesario ponerme supositorios de glicerina pediátricos por vía rectal u otras alternativas, pero eso sólo como último recurso y siempre consultando ¿eh?

También hay leches especiales en la farmacia (antiestreñimiento/ A.E.) destinadas a paliar los efectos del estreñimiento.

Consultad al pediatra, por favor.

CUIDA MI PIEL CON MIMO

Rojeces, granitos, escamas, erupciones... La piel del recién nacido es más delgada que la del adulto, por eso me la debes cuidar con mucho cariño. Con frecuencia la piel de los bebés aparece un poco agrietada o descamada en determinadas zonas.

Nuestra epidermis es muy frágil y enrojece a menudo. En la mayoría de los casos se trata de simples afecciones y de fácil tratamiento. Las irritaciones del pañal, la costra láctea, los granitos, son los problemas más comunes.



- **Costra Láctea:** El cuero cabelludo de los bebés suele ser graso. Para evitar la formación de costras lávame el cabello a menudo, pero nunca más de tres veces por semana.

Si parecen escamas hay que hacer un masaje con vaselina o aceite de almendras dulces por la mañana, también antes de bañarme y acostarme por la noche.

- **Eritema del pañal:** El área genital es una de las zonas más conflictivas y aunque es prácticamente imposible evitar las irritaciones puntuales, conviene seguir una higiene rigurosa.

- Cámbiame el pañal a menudo para evitar el contacto prolongado de la orina y las heces con la piel.

- En cada cambio lávame bien con agua jabonosa y aplícame una crema-bálsamo hidratante específica para suavizar la piel.

- Si la zona está irritada consulta con el pediatra para que te aconseje una crema barrera algo más pastosa.

Es conveniente airear al culito durante un buen rato cada día para disminuir de forma natural el exceso de humedad que acumula la piel. Aprovecha el cambio de pañal para jugar juntos un ratito.

- **Acné del Recién Nacido:** Con frecuencia aparecen alrededor de la nariz y en la frente unos granitos rosados con una puntita blanca similares al acné de los adolescentes. Este tipo de erupción aparece durante el primer mes, es muy habitual y desaparece espontáneamente sin necesidad de tratamiento.

- **Dermatitis:** Durante el primer mes los bebés solemos descamarnos y la piel aparece agrietada y con pielecillas.

- Báñame con un jabón específico para recién nacido que contenga avena. A continuación, hazme un suave masaje con una loción hidratante y emoliente. El masaje puedes hacerlo varias veces al día.



- Cuando me apliques crema hidratante evita ponerme en las manos y la zona de los labios porque los bebés tenemos tendencia a chuparnos los dedos y tocarnos la boca.
- Si añades un chorrito de aceite hidratante en el agua del baño notarás que me queda la piel fina e hidratada.

EN GUARDIA CON LAS IRRITACIONES

Mami, mi culito es una de las zonas de mi cuerpo que requiere más mimo. Al estar casi siempre en contacto con la orina y las heces se irrita con mucha facilidad y necesita cuidados específicos.



La piel está recubierta de una capa de grasa natural que la mantiene a salvo de las agresiones externas. En los bebés esta capa tiene un espesor mínimo y esa es la causa de que se enrojezca ante la más pequeña agresión.

La zona del pañal es una de las más castigadas, ya que el contacto con las heces y la orina puede provocar escoceduras en el ano, los genitales y la parte alta de los muslos.

Aunque tengas la precaución de cambiarme a menudo, el hecho de llevar pañal propicia que, en algún momento, mi culito esté húmedo o sucio, lo que me puede provocar irritaciones.

La mejor manera de evitar las escoceduras es ponerme en cada cambio, después de bien limpio y seco una buena capa de crema protectora para la piel.

CONSEJOS PARA TRATAR LAS ESCOCEDURAS

Las escoceduras comienzan con un enrojecimiento leve de la zona de los genitales y nalgas, que puede agravarse si no se toman una serie de medidas de inmediato. En realidad hay que continuar con las medidas de higiene habituales, pero extremando las precauciones.



- **El pañal debe cambiarse aunque solo tenga pipí.** La orina es una sustancia muy irritante y debe estar en contacto con la piel el menor tiempo posible.
- **Utiliza un trapito de algodón humedecido:** Las toallitas húmedas son un buen recurso y cuando estemos fuera de casa o no puedes usar lo anterior. Si hay heces, retíralas con cuidado. Hazlo sin frotar mediante pequeños toques, insiste en las zonas donde hay pliegues.
- **Lávame la zona con agua tibia jabonosa:** Utiliza un jabón especial para bebés o uno que contenga avena. No lo olvides: **Secar bien es importante, presionando no restregando.**
- **Déjame con el culito al aire:** La habitación debe estar caldeada. Ponme sobre un empapador por si me hago pipí y aprovecha cada cambio para dejarme un ratito desnudo.
- **Aplicame una capa de pomada:** Hazlo siempre que me cambies el pañal. No es necesario poner demasiada cantidad, basta con aplicar una capa fina en los genitales, el ano y la parte superior de los muslos.
- **No me pongas talco:** Si está irritada mi piel puede erosionarse y el uso del talco está contraindicado, ya que podría haber una reacción y empeorar la irritación.
- **¿Se puede utilizar la esponja?:** El uso de la esponja sólo es aconsejable cuando el culito no está irritado. Debe ser natural y no es necesario frotar la piel, ya que para eliminar la suciedad basta con presionar suavemente. En caso de enrojecimiento no debe usarse, ya que puede agravar la irritación, porque con la esponja se retira la capa de grasa que protege la piel.
- **¿Qué hacer si la irritación persiste?:** Si la irritación dura ya varios días y en la zona enrojecida aparecen granitos con pus, puede ser que se haya sobreinfectado con un hongo llamado 'Cándida'. Debes llevarme al pediatra para que lo confirme y, de ser así, iniciar un tratamiento 'antifúngico' durante varios días.



MODOS DE ELEVAR LA MORAL DESPUÉS DEL PARTO

Aunque no hay un método seguro de prevenir la depresión postnatal, la mayoría de las madres encuentran eficaces los siguientes métodos:

- **Cuídate.** No se pueden cubrir las necesidades del bebé si antes no se han cubierto las propias.
- **Come bien.**
 - Disfruta del reposo adecuado. Hay que descansar durante el día, mientras el bebé duerme, para poder levantarte por la noche.
 - **Si se está acostumbrada al ejercicio, hay que volver paulativamente a la rutina.** Quizás no tengas tiempo de hacer todo lo que hacías antes, pero siempre será más beneficioso que no hacer nada. Si no se ha hecho ejercicio previamente, éste puede ser un buen momento para iniciarse. Además parece evidente que el ejercicio regular libera sustancias que contribuyen al sentimiento de bienestar.
 - **Olvídate de las labores de casa.**
 - **Solicita ayuda al marido, a los familiares, a los amigos.**
 - **Contrata tanta ayuda como sea posible.** Es una buena inversión para el reposo y la paz espiritual.
 - **Desecha las preocupaciones externas,** en la medida que puedas.
 - **Reserva tiempo para ti misma,** incluso aunque sólo sean 15 minutos para leer una revista.
 - **Cuidar el aspecto externo:** Una persona se siente mejor si tiene mejor aspecto. Sin embargo, no hay que obsesionarse con recobrar la línea, y sobre todo, no hay que intentar ponerse todavía las prendas de antes del embarazo.



• **Después de la primera semana hay que vestirse ya completamente todos los días.** Al principio, estar en camisón, puede ayudar al reposo, ya que la gente no esperará demasiado de una madre reciente. Sin embargo, tras este primer período, puede ser decepcionante encontrar a alguien en bata a las seis de la tarde.



• **Contactar con algunas madres recientes.** Al hablar con ellas pueden intercambiarse experiencias y llegar a la conclusión de que todas tienen el mismo tipo de problemas y sentimientos. Esto puede ser una gran ayuda.

• **Al leer estas líneas una puede quejarse de que las sugerencias son demasiado complicadas.** Sin embargo, la mayoría de las mujeres están de acuerdo en que cuando se ven obligadas a cuidarse, acaban sintiéndose mejor.

FORMAS DE TRANQUILIZAR... A UN LACTANTE QUE LLORA

• **Levántame y cógeme en brazos,** probablemente eche en falta el ritmo de vida uterino, cuando sentía los latidos del corazón y la respiración de mamá durante todo el día. Me sentiré satisfecho si me abrazáis tiernamente y me acariciáis.

• **Ponme boca abajo sobre tu pecho** para que oiga el latido de tu corazón y tu respiración.

• **Siéntate conmigo en una mecedora.** Una pequeña oscilación y el abrazarme pueden ayudar también a relajarse a mamá.

• **Si mami está nerviosa y disgustada, también yo reaccionaré así.** En esos momentos puede ser a veces una buena ayuda el tener a alguien más, que me atienda a mí. El hacer un esfuerzo extra para dominarse te ayudará tanto a ti misma como a mí.

• **Levántame,** colócame verticalmente con la cabeza descansando sobre los hombros y pásame.

• **Cámbiame el pañal.** Hay niños que nos sentimos incómodos con el pañal húmedo o manchado, pero a otros, sin embargo, parece no importarnos.

- **Intenta cambiar mi posición**, quizá levantándome, si estoy sobre el hombro, de modo que mi estómago quede por encima de ti.
- **Dame golpecitos** o friccióname en la espalda.
- **Dame un masaje** o dame un baño templado.
- **Hazme eruprar**, una burbuja de aire puede ser muy molesta.
- **Cambia mi posición en la cuna**: boca arriba, de lado o con la cabeza donde estaban los pies.
- **Envuélveme cómodamente con una manta pequeña**. Algunos niños nos encontramos más seguros estando firmemente envueltos, desde el cuello a los pies, con los brazos cogidos a los lados.
- **Calientame o enfríame**, poniéndome o quitándome ropa o cambiando la temperatura de la habitación.
- **Cántame o háblame**.
- **Proporcióname un ruido continuo o rítmico** como música de radio, un latido de corazón simulado ó un ruido blanco (un sonido de fondo regular) como el ventilador en marcha, el aspirador u otro aparato. Graba alguno de estos sonidos.
- **Acuéstame sobre tus piernas y múevelas de arriba abajo**. Esto ha ayudado a más de un padre hasta llegar a la hora de la cena.
- **Ponme en un balancín o cuna y acúname** (en ocasiones hasta 40 minutos).
- **Con una pequeña modificación, arregla la cuna y conviértela en una mecedora**. Al principio me acunarás suavemente y cuando sea más mayor seré capaz de hacerlo yo mismo.
- **Sácame a pasear fuera de la casa en cochecito a cualquier hora del día o la noche**. Cuando el tiempo sea malo se puede pasear bajo techo. La distracción es tan buena para mamá como para mí.
- **Si me está cuidando alguien que no sea mi mamá**, puede dar resultado el que dicha persona se ponga una prenda recién utilizada por mami (un vestido, una chaqueta...) para que yo pueda percibir un olor familiar.



- **Baila conmigo** al son de la radio, la ‘tele’ o el tocadiscos.
- **Si parece que tengo dolor de estómago** (levanto las piernas y lloro como si me doliera), acuéstame boca arriba y mueve suavemente mis piernas en bicicleta para ayudarme a liberar el aire.
- **Cógeme por la zona del cólico**, esto es, boca abajo sobre tus brazos y con mi cabeza al nivel del codo. Así me sostienes con la mano entre las piernas que colgarán suavemente cogiendo las nalgas o muslos.
- **Cuando todo esto te falle, hay que usar chupete como último recurso.** Dicen que no debe hacerse hasta que el aporte de leche esté totalmente establecido, al menos hasta las 4 o 6 semanas después del parto.

ESTÍMULOS PARA EL RECIÉN NACIDO

COMO POTENCIAR LA EFECTIVIDAD, LA INTELIGENCIA Y LA CREATIVIDAD: Para incentivar mi desarrollo físico, mental y emocional, es necesario que tenga a mi lado, personas que me hablen, que jueguen conmigo y que me den muestras de afecto. Todos los niños necesitamos mantener una relación íntima, sensible y de cariño con las personas adultas que cuidan de nosotros. Desde recién nacido soy capaz de dar y recibir afecto, de relacionarme con otras personas.

Sentirme amado es fundamental para mi desarrollo emocional, ya que sobre esta base construiré un sentimiento de confianza en mí mismo.

CRECIMIENTO INTELLECTUAL: Así como va aumentando mi tamaño corporal, también me desarrollo física e intelectualmente, es decir, adquiero habilidades cada vez más complejas que me permitirán



poco a poco interactuar con las personas en mi medio ambiente y hacerme independiente.

Durante el embarazo mamá necesita recibir en su dieta buenas cantidades de DHA (ácido docosahexaenoico) que es un componente básico del cerebro, que estimula el sentido de la vista tanto de ella como del bebé. Ese componente se encuentra esencialmente en algas y pescado.



Al nacer mis movimientos y actitudes son respuestas reflejas, instintivas. Con el aprendizaje a través de los estímulos, adquiriré los conocimientos y las habilidades para desarrollar un comportamiento voluntario, caracterizado por la libertad de acción y decisión. Los estímulos pueden proceder tanto de las personas que están cerca de mí, como de las cosas y seres que me rodean. Unos estímulos adecuados potenciarán al máximo mis posibilidades físicas y mentales.

Estudios recientes de la Academia Americana de Pediatría demuestran también que la lactancia materna prolongada favorece el desarrollo de la inteligencia.

Se ha calculado que los niños alimentados con leche materna pueden llegar a tener hasta 8-10 puntos adicionales en su cociente intelectual.

No debemos olvidar que también debo gozar de libertad para explorar y jugar; es algo esencial del proceso de crecimiento que favorecerá mis habilidades mentales, sociales, y físicas, en especial la capacidad de hablar y caminar.

La creatividad de un niño requiere estímulos especiales. Para que se me desarrolle al máximo debéis invitarme a explorar el mundo que me rodea, a poner en práctica mis ideas y a llevar adelante mis decisiones.

- Mis sentidos 'funcionaban' antes de nacer, por eso podíais iniciar una comunicación estimulante conmigo durante el embarazo.
- Los estímulos auditivos pueden comenzar durante el embarazo.

Se ha comprobado que un bebé reconoce (con una sonrisa) la música que escuchó a partir del sexto mes de embarazo. También puede oír la voz de su madre.

- Las caricias son percibidas por mí y me hacen sentirme más seguro. Papá puede y debe participar en el estímulo.
- Jugar, hablar y cantar, me estimula. También cogermme y estar en contacto con el cuerpo.
- Los masajes con las manos calientes y aceites naturales producen un efecto calmante y me dan confianza.
- La lactancia materna prolongada, favorece mi inteligencia.

MI HIJO... 'NO ME COME NADA'

Esta suele ser una frase que decís todas las madres cuando nos saltamos alguna toma, dejamos parte del biberón o mamamos un poco menos tiempo del normal.

Mamá, tienes que tener en cuenta, que mis necesidades alimenticias están en función de mi ganancia de peso y ritmo de crecimiento.

Al ser pequeño, mi estómago también lo es, tiene poca capacidad y necesita hacer tomas cortas muchas veces, hasta que se haga más grande.

También sucede que soy dormilón y vago, eso se solucionará en cuanto tenga un poco más de vitalidad.

Como os suele pasar a los adultos, unos días tendré más hambre que otros, estaré más inapetente o hambriento, no te preocupes cuando esporádicamente suceda esto. No suele tener importancia mientras mis curvas de peso y talla vayan siendo normales.

No te recomiendo que me obligues a comer más de lo que me apetezca en ese momento, porque puedo ponerme bruto y vomitarlo todo, puedo estreñirme o si me fuerzas y haces de la hora de comer una situación desagradable, cogeré manía a la leche y entonces, a ver con que me vas a alimentar.



Tú tienes que ver en qué estado me encuentro: Si tengo los ojos alegres y sonrío, si estoy activo y me muevo con ganas, si mi piel está tersa y la carne dura y hago bien las otras funciones (evacuar y dormir). No deberías tener motivo para inquietarte, sólo dame tiempo para que evolucione según mi genética.

Pero si además de no comer, a esto le acompaña que tengo diarrea, vómitos, muchos cólicos, evacuaciones explosivas, estoy triston y decaído y la curva de peso ha bajado, debes llevarme al pediatra para que me valore y actúe en consecuencia.

MI HIJO REGURGITA... ¡VOMITA MUCHO!

Mami, es habitual que los bebés vomitemos leche de forma inesperada. Es un problema que puedes evitar manteniéndome ligeramente incorporado mientras mamo y moviéndome con suavidad.

Casi todos los niños expulsamos por la boca una pequeña cantidad de leche después de mamar. **Son las regurgitaciones.** Un problema muy habitual que se origina por la inmadurez de nuestro sistema digestivo y que remite durante los primeros meses, para desaparecer cuando pasamos a tomar la alimentación sólida.



El **cardias** es el músculo que regula el paso del alimento al estómago mediante contracciones y relajaciones. En los bebés como yo, está muy relajado y retiene peor el contenido del estómago, por eso a veces una pequeña cantidad de leche puede subir hasta la boca.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE VÓMITO Y REGURGITACIÓN?

La regurgitación se produce cuando el bebé devuelve una pequeña cantidad de leche poco después de la toma. La mayoría de las veces suele ir acompañado de un eructo y la leche ni siquiera está cortada. En cambio hablamos de un vómito cuando el niño echa una gran cantidad de leche cortada de manera súbita y en forma de cascada.

¿QUÉ HACER PARA EVITARLO?

- **Debo mamar en posición vertical.** Los bebés solemos retener aire en el estómago, porque lo tragamos al llorar o mamar. Si procuras que mame en una posición ligeramente vertical, la leche se acumulará en el fondo del estómago y el aire subirá hacia arriba.
- **Procura que haga pausas.** Si a la mitad de la toma dejo de chupar, déjame descansar. Seré yo el que debe marcar su ritmo de comer.
- **Procura que el biberón esté inclinado** y la tetina quede totalmente llena de líquido. Así evitarás que trague aire.
- **Si no quiero más, déjame.** Mi estómago no es demasiado grande y no hay que forzarme a comer más de lo que me apetezca. Si me obligas a comer más de la cuenta, acabaré devolviendo lo que sobra.
- **Muéveme de forma suave.** Después de la toma y antes de acostarme para que descanse, cógeme en brazos, ponme sobre tu hombro, acaríciame la espalda buscando la posición en la que suelo eructar. Si a continuación me duermo, no me acuestes enseguida y pásame un rato hasta que la leche se aposente en el estómago.

***Recuerda:** El juego después de comer, va asociado a balanceos y movimientos que pueden provocar regurgitaciones. Para ello juega conmigo antes de la toma, luego busca la calma y deja que me duerma en tus brazos.*

¿CUANDO ACUDIR AL PEDIATRA?: Si vomito después de una hora de haber comido, tengo fiebre, diarrea y el vómito es repetitivo, podría tener una otitis, una infección intestinal o un catarro. En este caso conviene que me vea el pediatra para que me haga una valoración y ponga tratamiento si procede.

CÓMO SABER SI EL RECIÉN NACIDO... TOMA LO SUFICIENTE

¡¡LA BUENA POSTURA PARA MAMAR O DAR EL BIBERÓN ES IMPORTANTÍSIMA!!

Tomaré probablemente suficiente leche si:

- Durante el primer y segundo mes hago diez tomas al día entre diez y veinte minutos en cada toma y dormiré de una a tres horas entre las mismas; en el tercer mes mamaré de cinco a ocho veces en veinticuatro horas y estaré tranquilo la mayor parte del tiempo.
- Empapo seis o más pañales al día de una orina color amarillo claro.



- **Para saber si los pañales desechables están o no mojados, se presiona en la parte inferior** y si el relleno no vuelve a su forma inicial es que está mojado. Si es así, también pesará más.
- **Si tengo movimientos intestinales regulares**, unos más ligeros y frecuentes y otros mayores y más espaciados.
- **Si mis ojos están brillantes**, estoy alerta y tengo buen color de piel.
- **Si aumento mi peso** por término medio de 100 a 200 gr. por semana durante el primer mes y de 150 a 250 gr. por semana durante los tres meses siguientes. Este aumento puede variar mucho de una semana a otra, en una semana puedo ganar de 20 a 50 gr. y en la siguiente de 200 a 250 gr.
- **No me debes pesar en casa**, las balanzas caseras pueden causar preocupaciones innecesarias; el peso de los recién nacidos oscila mucho y el grado de precisión de las balanzas caseras no es excesivo. Hay madres que tienen la tendencia de pesar al niño antes y después de la toma para saber la cantidad ingerida (30 cc. x Kg. de peso) pero algunas pruebas realizadas con bebés criados con biberón, demuestran que se tiende a infravalorar la ingesta de toma de leche.
- **No compares mi aumento de peso con el de otro niño.** Cada bebé tiene su propia velocidad de aumentar peso. En el pasado parecía que los bebés criados a biberón ganaban más peso que los amamantados, pero en la actualidad las diferencias entre los dos grupos son escasas o nulas, si bien hay diferencias en la salud de los niños.
- **No me ofrezcas un biberón después del pecho para saber si todavía tengo hambre**, porque los bebés con una gran necesidad de succionar, nos tomamos el biberón sin estar hambrientos.



POSTURAS PARA FACILITAR EL ERUCTO

Algunos bebés no nos quedamos tranquilos hasta que eructamos. Si lo necesito, así me puedes ayudar:

- **NO TE OBSESIONES:** Quizás he expulsado el aire al incorporarme sin que te des cuenta. He mamado pausada y tranquilamente y no siento necesidad de eructar. Aunque he tragado algo de aire no tiene por qué molestarme.

- **NO ME DESPIERTES:** Si me quedo relajado y medio dormido déjame tranquilo. Si insistes tragaré aire y acabaré teniendo molestias.

Muchas mamás, primerizas o no, se empeñan en que expulsemos el aire tras la toma, actitud que entra dentro de la lógica porque es lo que les han enseñado a la mayoría de las embarazadas durante años, pero en realidad que tu hijo eructe después de comer es mucho menos importante de lo que imaginas.

EN PRIMER LUGAR, CONVIENE DIFERENCIAR EL CASO DE LOS NIÑOS QUE TOMAN PECHO DE LOS QUE TOMAN BIBERÓN

- **SI TOMO PECHO:** El que trague aire y necesite expulsarlo tras la toma suele deberse a una mala posición. Recuerda que todo mi cuerpo debe estar girado hacia ti, mi boca abarcar gran parte de la areola, el mentón tocando el pecho y la nariz algo despegada.

- **SI TOMO EL BIBERÓN:** Los bebés que nos alimentamos con leche adaptada, sí solemos tragar aire al succionar porque en la tetina puede haber alguna burbuja, por mucho cuidado que se tenga, además algunas veces la misma tetina se dobla por la fuerza de la succión y el bebé se va separando de ella para poder tragar y permitir que ésta vuelva a su forma original. Por eso conviene que eructen.

TRES POSIBILIDADES DISTINTAS



1) Un modo tradicional para ayudarme a eructar y que resulta realmente efectivo para eliminar el aire que he incorporado durante la toma, consiste en alzarme y apoyarme sobre el hombro, dándome una sesión de golpecitos suaves en la espalda hasta conseguir que las burbujas de aire se liberen.

2) Si con este procedimiento no se consigue nada, otra alternativa es colocarme boca abajo y acostarme sobre las rodillas palmeándome levemente la espalda. En los dos casos el objetivo será el mismo, la presencia de un eructo que me quite el aire del estómago.

3) Para ayudarme a eructar cuando sea algo mayorcito, a partir de los 5 meses de edad, una buena opción es la de sentarme en las rodillas o sobre una superficie como la cama o el cambiador, sujetándome con una mano que sostenga el abdomen y el tronco, mientras que con la otra mano me palmeáis la espalda. Este proceso será automático y, si soy propenso a juntar gases y cólicos, es buena idea repetir la maniobra a la mitad de la toma.

CONSEJOS PARA QUE MAMÁ SE RELAJE, ANTES Y DURANTE LAS TOMAS

- Telefonea a una amiga sensata, preferiblemente con experiencia en la lactancia.
- Come algo saludable, como un pequeño sandwich, una fruta o un vegetal crudo.
- Bebe un vaso de agua, leche o zumo.
- Acuéstate unos minutos antes y dame de mamar recostada.
- Escucha música suave antes y durante la toma.
- Lee algo fácil y divertido.
- Amamántame en una habitación silenciosa.
- Siéntate en una silla confortable con brazos.
- Toma antes un baño de algas o una ducha caliente.
- Respira profundamente (como aprendiste en las clases de preparación al parto), haz ejercicios de yoga, recuerda imágenes u otras técnicas de relajación antes de la toma.
- Si tienes los pezones doloridos, toma un paracetamol media hora antes de la toma.



**¡UNA BUENA COLOCACIÓN A LA HORA DE AMAMANTAR,
FAVORECE, FACILITA Y MEJORA LAS TOMAS!**

TU LECHE EL MEJOR ALIMENTO

Su composición es única e inimitable: está especialmente ‘diseñada’ a medida de tu bebé, que soy yo.

Tiene todos los nutrientes que necesito en cantidad más que suficiente y, además, puedo asimilarlos a la perfección.

- **Primero aparece el calostro:** La primera secreción láctea tras el parto es el calostro (aunque algunas mujeres lo pueden producir durante el embarazo). Este precursor de la leche, cremoso y anaranjado, entre cuyos componentes destacan los altos contenidos en proteínas, vitaminas, colesterol, antioxidantes e inmunoglobulinas que protegen al bebé de las infecciones.

- **La leche madura es más rica en grasas:** A los pocos días aparece la leche de transición que desembocará en la leche madura con la que me alimentarás los próximos meses.

La leche materna contiene ácidos grasos fundamentales para el desarrollo del bebé, carbohidratos que le dan energía y ayudan a absorber el calcio, proteínas que protegen de las infecciones intestinales, anticuerpos, vitaminas y minerales como el yodo, vital para el desarrollo cerebral...

- **Su composición varía durante la tetada:** Al principio es más acuosa, así calma la sed del bebé. A medida que el pequeño va mamando la leche se hace más rica en grasa y por lo tanto, más saciante.

Déjame que mame cuanto quiera de un pecho y no me cambies antes de tiempo, así aprovecharé todo el alimento que me estás ofreciendo.

- **También se adapta a la hora del día:** La concentración de grasa es mayor por la mañana, quizás por haber espaciado las tomas de por la noche, por la tarde es menor y vuelve a incrementarse por la noche.



IDEAS ERRÓNEAS:

- **Hay leches maternas poco alimenticias:** Ya lo has leído antes, la leche materna es la idónea para el bebé, incluso para los prematuros y aunque pueda precisar algún complemento vitamínico, sigue siendo la mejor para mí.

- **Hay mujeres que no tienen suficiente:** Aunque pueda haber excepciones, la producción de leche sólo depende del estímulo del bebé al succionar. Ni el líquido que se bebe ni el tamaño o forma del pecho influyen. Hay madres adoptivas que amamantan sin haber parido.



- **La alimentación influye en la calidad de la leche:** Se ha comprobado científicamente que la calidad de los nutrientes es igual en todas las leches. Sólo en casos extremos de malnutrición podría disminuir algo la cantidad.

- **¿El estado del ánimo influye en la producción de la leche?** Puede haber descensos en la producción, en el caso de un susto o un disgusto grandes. Pero lo cierto es que volviendo a poner al niño al pecho, la leche volverá a fluir.

Por todo esto, antes de pasar a ‘darme ayudas’ o cambiar sin más a la ‘lactancia artificial’, mamá, **si produces leche suficiente, puedes permitirte laboralmente y te apetece: medita, piensa y sopesalo**, déjate aconsejar por quienes van a cuidar de tu niño, que seguramente sabrán mucho de todo esto.

Por un mal consejo o sin causa seria, no me prives de los beneficios de la lactancia materna.

**¡UNA BUENA POSTURA PARA AMAMANTAR
ES IMPORTANTÍSIMA!**

EL ARTE DE COGERME EN BRAZOS

A lo largo del día tendrás que cogermte muchas veces. Manejarme bien tiene su técnica y se mejora con la práctica diaria. Imprescindible: cogermte con suavidad y sostenerme la cabeza.



Posición de cuna: Mi cabeza reposa en el ángulo del codo, y la espalda y el antebrazo en la otra mano. Esta postura favorece mi contacto. Debo estar a una distancia corta, para que pueda verte bien, pues durante las primeras semanas mi vista no está completamente desarrollada. Es la posición típica para darme de mamar.



Cargarme de pie: Pon una mano bajo mis nalgas y otra sujetándome la cabecita.

Para ayudarme a tomar conciencia de mi propia simetría y evitar que me sienta perdido, coloca mis brazos apretados contra ti, mejor que abiertos.



Tumbarme boca arriba: Para colocarme boca arriba sobre el cambiador, baja primero mi culete y después mi cabeza (no me tumbes de golpe).



Aliviarme un cólico: Al colocarme boca abajo, de forma que mi cabeza descansa sobre tu antebrazo, haces una ligera presión sobre mi tripita. Así me ayudas a expulsar los molestos gases.



Ayudarme a eructar: Para ayudarme a expulsar el aire que he tragado durante la toma, recuéstame sobre tu hombro, lo más alto posible, incluso contra tu cuello. Así evitas que tenga que arquear mucho los riñones.



Sobre las caderas: Esta postura se aconseja a partir del tercer mes, cuando esté fuerte y sujete bien la cabeza. Mi culete se apoya sobre tu brazo y tu otra mano, abierta, sostiene mi nuca. Me siento seguro envuelto por tus manos y puedo observar lo que me rodea. Es una posición muy práctica para subir escaleras o caminar deprisa, porque puedes mover los pies y caminar con más seguridad.

¿CÓMO EFECTUAR UN LAVADO NASAL?

BEBES Y NIÑOS HASTA 3 AÑOS

1
Acostar al niño boca arriba. Girar la cabeza a un lado y aplicar el producto en el orificio nasal

2
Repetir la operación en el otro orificio, girando la cabeza hacia el otro lado

3
Después de 10 o 20 segundos incorporar al niño para que termine de expulsar las mucosidades

PRODUCTO: Suero fisiológico, agua destilada, Rhinomer, Solución de agua marina, etc.

Aspirador de la mucosidad nasal del bebé (NARINEL).

- Fácil e higiénico.
- Cuando la nariz del bebé se llena de mucosidades, su respiración se vuelve difícil. Su vida normal se altera porque con la nariz tapada no puede respirar y llora, deja de comer, duerme mal, etc...
- Ello es motivo de preocupación para los padres que no saben exactamente cómo resolver el problema, sobre todo de una forma que sea fácil e higiénica para el niño.
- NARINEL, es el aspirador de la mucosidad del bebé, está diseñado para conseguir la eliminación de las secreciones nasales que molestan al bebé. Es de uso sencillo, seguro e higiénico, permitiendo al niño respirar y sentirse bien de nuevo.

CUÁNDO UTILIZARLO: Desde el momento en que la nariz de tu niño se obstruye, es recomendable realizar la aspiración nasal tantas veces como sea preciso. Para una mayor efectividad es recomendable realizar previamente a la aspiración un lavado nasal, preferentemente con solución de agua de mar.

MI MASAJE ABDOMINAL

El masaje abdominal es una terapia muy efectiva para evitar los cólicos, los gases y el estreñimiento. Existe mucha literatura sobre este tema que os ayudará y puede mejorar los resultados.

Sólo un par de puntualizaciones:

1. Antes de realizar un masaje debes estar tranquilo, relajado y, sobre todo, no tener prisa.

- Busca una habitación con buena temperatura y sin ruidos molestos. Un poco de música puede ayudar y además es agradable.
- Una vez todo en orden y el clima perfecto, disfrutemos del momento.

¡EH, NO TENGAS LAS MANOS FRÍAS!

2. La segunda puntualización importante es que primero pondrás tus manos sobre mi tripiita desnuda, a esto se le llama 'contacto quieto'. En este momento, nuestras miradas tenderán a encontrarse y una vez que hayan interactuado significará que te he dado permiso para empezar.

¡YA PUEDES COMENZAR!



MIS FONTANELAS

La naturaleza es muy sabia y mi cráneo muy grande, así que ha hecho que los huesecillos de mi cabeza no estén soldados definitivamente todavía. De esta forma mi cabeza tiene cierto juego y su tamaño ha podido variar un poco para pasar por el tortuoso camino a recorrer durante el parto. No tenéis que hacer nada, sino observar como, con el tiempo, mi cabecita adquiere su forma normal.

En las revisiones periódicas irán controlando su correcto progreso. Las fontanelas se irán cerrando poco a poco, la posterior durante el primer mes y la anterior, que es la que más veis, tardará aproximadamente entre un año y un año y medio.



¿ DÓNDE ESTÁ MI CHUPETE?

Qué dilema. Si los mayores tenéis vicios, este es el nuestro. Hay para todos los gustos:

- Los que pasamos.
- Los que lo necesitamos después de comer y para dormir.
- Los que no somos capaces de dejarlo ni con 4 años.



Existen todo tipo de recomendaciones:

- Que si tomo el pecho mejor no.
- Que si lo uso mejor uno de forma achatada.
- Que si lo usas mucho deforma la boca, etc.

Seréis mami y papi quienes vais a decidir si lo uso o no en función de mi reacción ante él cuando me lo ofrezcáis. Yo os recomendaría que me lo proporcionarais de forma moderada y si veis que lo necesito mucho. El verdadero uso es el de tranquilizarme por hambre, rabieta o dolor. En estos casos es súper socorrido.

LA DENTICIÓN... CUANDO LLEGUE

La dentición, como habréis imaginado, es el proceso de crecimiento y salida de los dientes a través de mis encías. El hecho de que el diente penetre en mi encía supongo que me causará inflamación y dolor, por lo que creo que llegará a haber momentos en los que estaré bastante irritable.

El primer diente normalmente me aparecerá entre los 5, 8 y 12 meses y suelen ser los incisivos inferiores, como no todos somos iguales, puede que a mí me salga antes o después.



Aunque no todos estos síntomas sean achacables a los dientes, los que digo aquí os darán una pista de que me encuentro en esta fase:

- 1) Un aumento de la salivación (babearé más de lo normal). Esto puede empezar a los 3 ó 4 meses.
- 2) Me llevaré constantemente los dedos o puños a la boca, además de empezar a reconocer las partes de mi cuerpo. También puede indicar que algo en las encías me molesta.
- 3) Puedo tener una zona de la encía inflamada o enrojecida.
- 4) Estaré inquieto o irritable.



Me puede servir de alivio el tener un objeto consistente para que lo pueda morder (mordedor). Si es de los que llevan agua por dentro y se puede meter en el congelador, el frío me servirá de anestésico.

EL CUIDADO DE MI CORDÓN UMBILICAL...

Bueno, como sabéis hacer muchas cosas, es momento de hablar de este asunto que os preocupa.

Os parecerá una cosa fea, sucia y que me duele. Pero nada de eso. Tiene que llevar su proceso, al final se caerá y si te he visto no me acuerdo.

Al cortar el cordón umbilical durante el parto, un trozo del mismo queda adherido a mí. En su extremo lleva una pinza que tarda en secar y caerse entre 7 y 15 días dependiendo del grosor, pero una vez seco se desprende por sí solo.

LO PRINCIPAL ES QUE LO MANTENGAS LIMPIO Y SECO
¡Que no te de miedo limpiármelo, no me haces daño!

Cuidados a seguir hasta que se me caiga:

- Aprovechar los cambios de pañal para su cuidado.
- Limpiar alrededor del cordón con agua hervida, suero fisiológico o alcohol de 70°.
- La zona debe permanecer siempre limpia y seca.
- Taparla con la parte delantera del pañal.

Cuando se caiga: Limpia la zona con una gasa empapada en agua oxigenada, seca bien y pon encima una gasa plana con una o dos gotas de alcohol de 70°, un par de días.

Luego cuando me bañes, lo limpias como el resto del cuerpo.



MAMÁ, LA QUE ME CUIDA, TIENE QUE CUIDARSE

MAMI

Es fácil y normal que te sientas tensa, desanimada o que tengas ganas de llorar por cosas insignificantes, que te irriten cosas a las que antes no darías importancia.

No te preocupes, son sentimientos y sensaciones comunes y corrientes, que no duran para siempre, se deben a los cambios que has sufrido durante el embarazo y a que he nacido yo.

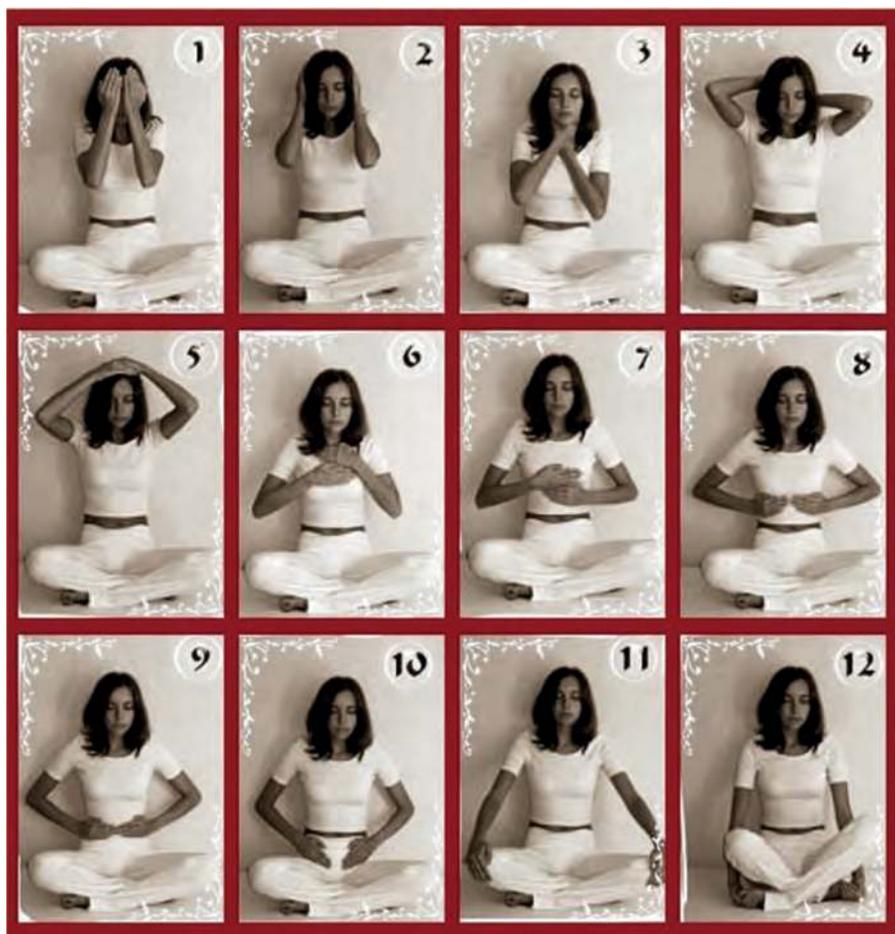
Posiblemente tendrás problemas para dormir bien; por lo menos trata de descansar para hacerle frente a esas emociones tan raras. Estás pasando una época de mucho estrés y todo se arreglará cuando tus hormonas vuelvan a estar en su sitio y nos adaptemos el uno al otro.

Te puede ser útil hablar de estos sentimientos con quien los comparta y conozca, como pueda ser alguien de la familia, amigas o algún grupo de apoyo. También puedes hablar con tu matrona, con tu médico, enfermera o pediatra.

Mamá, este es el momento de pedir ayuda para las comidas, las compras, la limpieza... un buen momento para que me presentes a papi y que comience a jugar conmigo y hacerse cargo de mí.

Al principio te parecerá un poco duro, pero se pasará el primer mes y luego el segundo y así, sin darnos cuenta, tendré un año.

UNOS EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN



Mami, al nacer yo van a cambiar muchas cosas en tu entorno, debes adaptar tu tiempo a mis necesidades, te llevará mucho tiempo al principio, pero con experiencia y dedicación lo conseguirás.

Para poder cuidarme, debes empezar por cuidarte tú, intentar que tu vida vuelva a ser parecida a antes de mi nacimiento, ya que ahora mismo somos las personas más importantes del mundo.

CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

CÓMO PREVENIR LA MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE (SMSL)

Es la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año de edad mientras duerme.

En España es una de las causas principales de mortalidad en niños durante el primer año de vida.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN DEL SMSL

- **Acuéstate boca arriba:** Dormir boca abajo duplica el riesgo. Si tengo algún problema de reflujo gastroesofágico, coméntalo con tu pediatra.
- **El colchón debe ser rígido:** Evita los edredones, almohadas y juguetes blandos en la cuna.
- **No me abrigues demasiado:** El exceso de ropa o el calentamiento de la habitación aumentan el riesgo.
- **Mantén limpio el ambiente:** No permitas que se fume en mi entorno.
- **Si puedes, dame de mamar:** La lactancia materna reduce el riesgo.

Y si tu bebé no ha nacido todavía, recuerda que el consumo de tabaco, alcohol o drogas durante el embarazo multiplica el riesgo de padecer un SMSL. Para más información, consulta a tu pediatra.



CÓMO EVITAR LAS DEFORMIDADES CRANEALES...

Para que la forma de mi cráneo sea normal, debes realizar cambios en la posición de mi cabeza durante los primeros meses de vida. Siempre poniéndome boca arriba cuando duerma y la cabeza de cada lado alternativamente.



Normal



Plagiocefalia



Pero si se produce una deformación postural:

1. Deberé dormir apoyado sobre el lado contrario. Para ello me pondrás un rodete (toalla o sábana hecha un rollo) entre el colchón y el somier de la cuna.
2. Poner juguetes, luces, música o estímulos en el lado contrario al 'plano' para que gire la cabeza.
3. Colocar la cuna de tal forma que al niño se le estimule y hable desde el lado contrario al aplanado.
4. Permitir que el niño juegue sobre la 'barriguita' durante los 3-4 primeros meses, siempre en presencia de los padres, para fortalecer los músculos cervicales.

PARA PASEARNOS...

Pasear, eso si me gusta. Me sienta bien, es muy relajante y además me calma. Es recomendable, si podéis, pasearme todos los días. Si es posible por lugares soleados, pero evitar el exceso de calor y de viento. Cuando os canséis, dejarme debajo de un árbol y me divertiré viendo cómo se mueven las hojas.

El sol es una fuente importante de vitamina D y ayuda a prevenir el raquitismo.

Para el viento y la lluvia existen unas fundas de plástico transparente chulísimas, porque puedo seguir viéndolo todo y el aire no me molesta.

VIAJES Y MEDIDAS DE SEGURIDAD...

Llevo poco tiempo de existencia, pero no soy tonto y sé que es mejor prevenir que curar y a mí me queda mucho por vivir. Así que ya podéis ir cuidando de mi seguridad.

Eliminar los riesgos es una fórmula bastante buena de prevenir. Es verdad que durante mi vida deberéis dejarme tropezar, de vez en cuando, para que aprenda, pero en el caso del coche la experiencia dice que es mejor no jugar.



Como una de las primeras cosas que haréis será meterme en el coche para llevarme desde el Hospital a casa y, en adelante, la mayoría de los desplazamientos que realicemos serán en coche, debéis proveeros de

Un asiento de seguridad para bebés para el automóvil

Los bebés y los niños en general somos los pasajeros más vulnerables dentro de un vehículo, por esto es fundamental que cuando me lleves en él utilices el mejor elemento de seguridad para cada caso.

Buscad siempre el que mejor se adapte a mi peso y tamaño

El menor riesgo se obtiene con asientos de seguridad con sus propios arneses, colocados en el sentido contrario a la marcha y en el asiento trasero. Pero en cualquier caso, sigue las recomendaciones del fabricante y asegúrate siempre que mi asiento esté bien fijado al del coche con el cinturón de seguridad.



MIS VACUNAS...

Las vacunas son muy importantes para mí, ya que evitarán que contraiga algunas enfermedades.

Depende de dónde vivamos el calendario será diferente. En algunos sitios pueden comenzar a vacunarme en el hospital, pero luego os tendréis que encargar vosotros de seguir el calendario de vacunaciones, para que me vayan poniendo las que me correspondan según crezca.

Os informarán de que hay algunas vacunas que no están el calendario que también me podéis poner.



MAMÁ, PARA QUE NOS ATIENDAN SUPER BIEN...

Ya sabes que aquí los niños son muchos; el tiempo y el personal de las Consultas, es el que es, limitado, por ello con la colaboración de todos, será posible que hagan su trabajo de la manera mejor y más eficaz para mí.

Seguro que alguna vez cuando vamos a salir de casa para acudir a la Consulta de Pediatría, se me ocurrirá hacer cacas, vomitaré y me pondré perdido o me apetecerá comer... esto

ya debes preverlo para no llegar tarde a nuestras citas, que nos han dado con suficiente antelación.

Después de haber leído esto, para que me atiendan como me merezco y lo mejor posible, vamos a poner un poco de nuestra parte y si somos puntuales ellos también podrán serlo.



**Gracias por entenderlo
y
por tu colaboración**

Mi niño no se quiere dormir



Mami, cuando nacemos los hijos, nadie os explica ni la mitad de lo que se os viene encima; con quién y con qué vas a tener que luchar; ni que artimañas voy a usar yo –tu **‘gnomo gruñón’**– para alegraros los días y, sobre todo, las noches.

También se callan que te vas a quedar sin vida social y que, en lugar del optimismo que tenías en los primeros tiempos del embarazo, aparecerán preocupación y agobio y *¡lo de dormir toda la noche, se ha acabado por un largo tiempo!*

Te puede corresponder *‘un niño no come’, ‘un niño no hace caca’, ‘un niño regurgita mucho’, ‘un niño no engorda’, ‘un niño llorón’, ‘un niño no duerme’, ‘un niño irritable’, etc.*, con una sola o combinando varias de estas características.

No olvides que los bebés tenemos desde pequeños nuestro carácter y nos debéis aceptar, respetar y querer como somos.

Todos los padres han comprobado alguna vez que los bebés no siempre dormimos bien y que esto crea conflictos



en nuestra convivencia. Si estas dificultades son frecuentes, se traducen en perturbaciones, **a veces serias de la vida familiar**, por lo que plantearse tener otro hijo no es una opción demasiado atractiva en este periodo, aunque luego cuando las cosas cambian y mejoran, os dejáis engañar y repetís.

Mi sueño es una necesidad fisiológica muy importante para la salud, **estoy obligado a dormir**, no en vano invertimos una tercera parte de nuestra vida en esta actividad y en la primera infancia el sueño adquiere una mayor relevancia, porque me pasaré la mayor parte del día durmiendo.

El sueño es un tema corriente de conversación y de preocupación para padres y profesionales como lo son la alimentación, las cacacas, las dermatitis y los granitos, los dientes, el babeo excesivo y el peso. No hay más que ver el montón de literatura que encontramos sobre estos asuntos.

Pasaré por distintos episodios: Cólicos-gases, vacunas, cambios de leche, introducción de alimentación no láctea, estreñimiento, otitis, regurgitaciones, catarros-mocos, etc., que son periodos en los que dormiré menos y mal. *“Los que me cuidan”* (mi pediatra y enfermero) te dirán que cuando tenga una determinada edad todo cambiará, pero muchas veces la realidad es muy diferente y lo de dormir seguirá siendo un grave problema para nosotros.

Un solo consejo: *¡Amaros de paciencia y tratar de entenderme y quererme!*

¿Se puede enseñar a dormir bien al bebé? No hace falta, sabe hacerlo solo. *¡A dormir no se aprende. Como es necesario, lo hace espontáneamente!*

Pero los bebés no nacemos preparados para dormir bien todas las noches y mucho menos, cuando y como los papás quieren que durmamos. Lo que tenéis que procurar es inculcarme unos buenos hábitos de sueño.

Los niños somos seres profundamente rítmicos, es decir rutinarios. Podemos soportar algún pequeño cambio de horario no muy rígido, pero, en general, no nos gustan las variaciones y preferimos las rutinas, la repetición. Me da seguridad saber lo que viene después, que estéis pendientes de mis señales de sueño –bostezos, frotarme los ojos, estirarme– y que me llevéis a dormir enseguida. Por eso cuanto antes establezcamos una rutina a la hora del sueño nocturno, mejor.



Los primeros días de mi vida son un poco irregulares y anárquicos, pero podéis comenzar **la iniciación al buen hábito del sueño** a las 4, 6 u 8 semanas todas las noches.

Como en los últimos años han aparecido muchas teorías distintas de ‘cómo enseñar a dormir a los bebés’, todo este montón de opiniones puede confundir a los padres de un niño como yo, que se despierta muchas veces por la noche.

Es importante que os informéis y conozcáis los distintos métodos para dormir a los bebés y quedaros con el que más os convenga a vosotros y a mí. Sois los que más sabéis de vuestro hijo y tomaréis la decisión que más se adapte a la familia, mejor que una persona ajena a nosotros que escribe en una revista o en internet.

Por un lado, hay partidarios de intervenir directa e intensamente sobre la conducta del niño para modificarla consiguiendo una rutina que ayude al niño a dormir y a los padres a manejar el sueño del bebé (Recomendaciones del Dr. Estivill, autor de ‘Duérmete niño’).

Otros dicen que serán negativas las repercusiones emocionales y psicológicas que puede acarrear el hecho de que el niño llore solo, sin nadie que satisfaga sus necesidades de afecto **¿Quién tiene razón si cada niño es diferente de los demás?**

Este grupo basa sus intervenciones en el afecto y los sentimientos, el calor humano y el “colecho”.

Con un ejemplo veamos la diferencia de planteamientos: Si el niño se despierta y llora, los padres se levantan y comprueban que no le pasa nada, tiene el pañal limpio, no tiene hambre ni sed, tampoco está asustado por una pesadilla o un terror nocturno, pero sigue llorando... unos abogarán por ignorar el lloro y otros por satisfacer las demandas de afecto que parece expresar el niño.

A unos les preocupa que el niño aprenda con el llanto, a manipular y manejar a sus padres. Otros opinan que hay que evitar sufrimientos inútiles a los niños.

Hay también diferentes planteamientos en torno a si debo dormir



solo o hacerlo a veces con vosotros. Si debéis dormirme en brazos antes de dejarme en la cuna, o si tenéis que atender todas mis demandas (lloros) o por el contrario podéis ignorar aquellas que no sean apremiantes.

COMO EN MUCHAS OCASIONES, EN EL TÉRMINO MEDIO ESTÁ LA VIRTUD

Con un poco de práctica y sentido común podéis aprender a distinguir mis demandas y en función de la situación, así actuaréis: unas veces habrá que ignorarme y dejarme llorar y en otras ocasiones llenarme de besos.



¡¡Y A DORMIR, QUE BIEN!!

La capacidad de un niño para dormir plácidamente es muy valorada por los padres porque les indica buena salud y les permite a ellos el descanso.

La evolución del sueño experimenta grandes variaciones hasta llegar al patrón del adulto.

Un recién nacido como yo, puede dormir 16-18 horas al día con una distribución uniforme de más o menos 2 horas.

Hacia las 5-6 semanas se empiezan a producir concentraciones de vigilia y sueño sin coincidir con periodos de luz y oscuridad. Hacia las 12 semanas ya existe en muchos casos un predominio de sueño coincidente con la fase de oscuridad.

A los 12 meses dormiré 14-15 horas, la mayoría por la noche con un par de siestas al día.

El sueño tiene gran importancia para mi desarrollo neurológico, mi peso y talla.

Además, los más pequeños necesitamos habitualmente el contacto paterno-materno o de los cuidadores para tranquilizarnos o volver a conciliar el sueño.



Por tanto es importante que sepáis:

- La concentración de sueño en las horas nocturnas no se produce habitualmente hasta el tercer o cuarto mes de vida.
- La mayoría de los bebés menores de un año, especialmente menores de seis meses, se despiertan una o varias veces por la noche.

Los niños más pequeños necesitamos atención al despertarnos y la reclamaremos mediante el llanto, puede ser que también necesitemos comer o que sólo reclamemos una presencia tranquilizadora.

Vosotros tendréis que ir aprendiendo a reconocer mis necesidades y de qué forma os las comunico.

No hay soluciones claramente efectivas y generales para disminuir los despertares, por tanto tendréis que probar en cada caso lo

que más convenga, eliminando factores que impidan el adecuado sueño o ajustarlos de forma que se mejoren los efectos de vuestra interacción.

Los niños vamos adquiriendo progresivamente la capacidad de calmarnos sin necesidad de contacto con los padres al despertar, pero en menores de un año pocos hemos alcanzado esta habilidad.

Hay niños que dormimos durante bastantes horas seguidas en los primeros meses y después presentamos más despertares con o sin hambre, sin que haya ninguna enfermedad, aunque si tiene importancia la erupción dental.

Los periodos de sueño de los niños más pequeños son cortos y son raros los bebés de pocos meses que son capaces de dormir toda la noche sin interrupciones y según parece menos aún los lactados a pecho, que parecen despertarse más.

MAMI, procura no dormirme en tus brazos de pequeño, porque dependeré de ti para dormir y te lo estaré reclamando cuando sea mayor.

Lo que más me calma son las demostraciones de afecto que me dedicas, con eso y sabiendo que estás pendiente de mí, dormiré feliz.

Cuando lloro porque estoy sucio, cámbiame pronto, para que no se me irrite esta piel tan fina que tengo.

Si lloro porque me he despertado, acude a calmarme, pero retrasa cada vez un poco el tiempo que tardes en llegar y si puedes no me cojas, solo acúname y tranquilízame.

Si lo necesito puedes dejarme una pequeña luz encendida, no pasa nada por ello.



**BUENO, YA SABES QUE NO EXISTEN
FORMULAS MÁGICAS PARA LOGRAR
QUE DUERMA BIEN,
SÓLO CONSTANCIA,
COMPRENSIÓN Y TIEMPO**

MODIFICACIÓN DEL ENTORNO Y DEL COMPORTAMIENTO

Es normal que tenga despertares nocturnos, con o sin necesidad de alimentación. Si tratáis de encontrar una solución, debéis tener en cuenta las dos tendencias que recomiendan sobre cuál debe ser la actitud paterna: Por una parte están las técnicas de comportamiento basadas en no prestar atención al llanto. Por otra parte están aquellas que consideran natural la petición de atención por parte del lactante, como mecanismo de supervivencia. Y también están las actitudes intermedias basadas en crear un entorno de sueño favorable, evitando el condicionamiento que supone acunar o alimentar específicamente para inducir el sueño e intentar retrasar unos minutos la atención en los despertares nocturnos a partir de de las 3-4 semanas de vida.



Dormir en la misma habitación y en la misma cama o camas juntas (colecto) sobre todo en la lactancia a pecho, favorece la atención pronta, incluso darme pecho y volver a dormirme al poco rato.

Las técnicas de acondicionamiento conductual consiguen una tasa muy buena de éxitos en poco tiempo, pero resultan difíciles de aplicar por algunos padres.

Hay autores que consideran esta actitud cruel y antinatural, dado que la petición de atención del lactante es un mecanismo evolutivo para la continuidad de la especie.

Estos son partidarios de atender al niño cuando llora al despertarse.

Sugieren que la cercanía de los padres hacia el niño satisfaga todas sus demandas al momento sin interrupción del descanso.

Una opción más moderada e intermedia, aunque de respuesta más lenta, consiste en retrasar progresivamente la atención al llanto. Por supuesto, aunque no se atiende al niño en el sentido de acunarlo o estar con él hasta que se duerma, no quiere decir que se pasen por alto problemas como la dificultad respiratoria, alteraciones digestivas o eccemas, dermatitis etc. que sí requerirán vuestra atención en ese momento. Deberéis tener en cuenta que los más pequeños

somos muy sensibles a los cambios de entorno y dado que nuestro sueño es bastante superficial, habréis de evitar estímulos que puedan despertarnos (ruidos, luces), fuera de lo habitual.

También esto tiene sus contraindicaciones, como son los padres consumidores de drogas, incluido el alcohol, de determinados fármacos o que fuman en la habitación, se deben evitar mantas y edredones pesados y compartir la superficie de descanso con otras personas distintas de la madre, si esta no se encuentra presente.

FÁRMACOS SEDANTES E INFUSIONES

No suelen usarse fármacos para que los niños duerman y si se usan, ha de ser **siempre bajo prescripción médica**.

Existen multitud de preparados a base de plantas, según el lugar del mundo, que se emplean para conseguir más sueño y menos despertares en los niños. Las infusiones naturales tienen sus problemas como puede ser: Calcular la dosis y los efectos colaterales de las plantas. Se debe valorar la interferencia con la alimentación ya que ocupan espacio gástrico sin aportar calorías ni nutrientes.



ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Conviene revisar la técnica de la alimentación tanto de la lactancia materna como la preparación del biberón en el caso de la lactancia artificial, para asegurarnos de que el niño no se despierta con frecuencia por una ingesta escasa o por biberones mal preparados.



Recordar que los lactados a pecho hacemos más tomas que los que toman lactancia artificial.

Es recomendable que la madre que dé pecho evite el alcohol por que altera el sueño, el desarrollo motor, disminuye la producción de leche y aumenta el riesgo de accidente en caso de “colecho”.

La administración de cereales en la toma nocturna no ha demostrado aumentar la proporción de niños que duermen toda la noche sin despertarse, comparados con los que sólo toman leche de fórmula exclusivamente.

La leche materna contiene sustancias que inducen al sueño y su concentración varía a lo largo del día (ácidos grasos de cadena media y el aminoácido triptófano) de manera que pueden modificar la estructura y duración del sueño, por ello recientemente han aparecido en el mercado leches cuyo contenido de estos productos se ha adecuado al horario de las tomas, como “leches de día” y “de noche”, la percepción de los padres que usan estas leches es que hay cierta mejoría en el sueño de sus niños.

Si por la noche me duermo en brazos de papá o de mamá, paseándome en mi coche y con el ruido de la tele, lo normal es que al despertar durante la noche quiera volver a dormirme de igual manera.

Si estoy relajado, es probable que me vaya a la cama fácilmente y me quede dormido rápidamente...

Tienes que aferrarte a una rutina lo mejor que puedas, incluso cuando no estamos en casa, facilitando que me adapte a entornos que no me son familiares y, ya sabes lo poco que gustan los cambios.

Lo que incluyas en la rutina es cosa tuya, pero algunos elementos comunes son: darme un bañito, hacerme un masaje, ponerme el pañal, ponerme el pijama, darme de comer, jugar conmigo, hacerme mimos, a veces cambiarme otra vez el pañal, cantarme una nana, leerme un cuento, acercarme el chupete o chupetes y mi muñeco favorito, ponerme en la cuna y ¡a dormir!

Debéis aseguraros, antes de acostarme, de elegir actividades que me calmen en lugar de excitarme y tratar de que las rutinas terminen en mi habitación y en mi cuna o cama.

Mi cuarto debe ser un lugar agradable y no un sitio donde me desterráis a la hora de dormir, solo y a oscuras.

Si me altero cuando te vas después de arroparme, dime que volverás luego a ver cómo me encuentro, deséame buenas noches, que duerma bien y que mañana seguiremos jugando. Lo más probable es que, cuando regreses a ver como estoy, me haya quedado dormido.

Una vez que decidas qué plan es el que más nos conviene, procura mantenerlo y seguirlo durante un tiempo. Si ves que funciona, sigue con él o introduce una pequeña variación, para que produzca el efecto que quieres.

De las siguientes sugerencias de rutinas encontrarás algunas que te vengan bien a ti. Debes de planificarlas con tiempo por que es un momento muy especial que me dedicarás.



- Déjame jugar o juega conmigo un poco para que descargue energía acumulada.
- Revisa que la ropa con la que duermo sea cómoda y que con la ropa de la cama no pase frío ni calor.
- Asegúrate de que no tengo hambre ni sed.
- Que no estoy demasiado lleno.
- Mira si necesito un cambio de pañal.
- Dormir por la noche en un ambiente tranquilo y oscuro me hará asociar este tiempo como el de ‘sueño largo’.
- Acuéstame y levántame a la misma hora todos los días.
- Si lloro, acude a mi lado y cálmame, quédate conmigo un ratito o hasta que vuelva a coger el sueño. No me cojas si no es estrictamente necesario.
- Procura que tenga un compañero de juegos con el que irme a la cama. A veces necesitaré varios chupetes esparcidos por mi cabecera.
- Cámbiame mi entorno habitual lo menos posible.
- Prueba: Dormir, comer, jugar, dormir.
- Estate atenta a mis señales de sueño, bostezos, estirarme, frotarme los ojos y llévame de inmediato a dormir.
- No me sobreexcites con tu nerviosismo. Debes mantenerte calmada, en lo posible.
- Háblame, cántame, arrúllame... contéplame, quiéreme.
- Ten mucha paciencia y constancia. Si perseveras, lo lograremos.
- Recuerda que siempre puedes contar con la experiencia de los abuelos y con "los que me cuidan" (mi pediatra y enfermero).

Decides tú y solo tú, qué es lo que más nos conviene a tu hijo y a tu familia. No te sientas derrotada si las cosas solo van regular al principio y continua con el plan que te hayas propuesto. Todo cambia con el tiempo y con mi madurez.

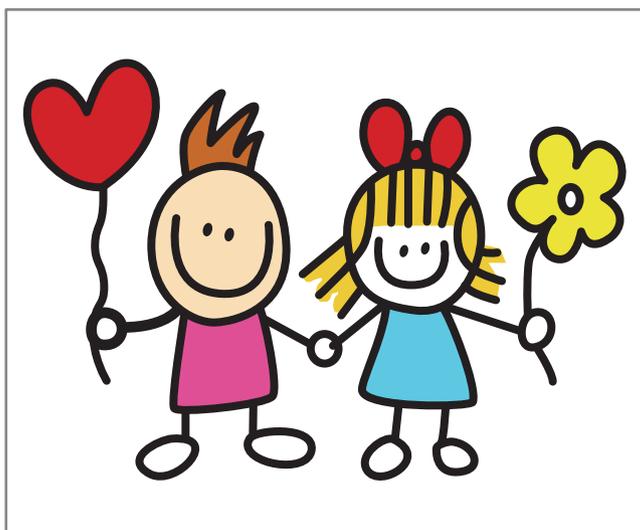
No te des por vencida si tardo algo en lograr un buen ritmo de sueño. Al final lo conseguiremos.

Cuando tengas dudas acude a mi pediatra, que siempre tiene recursos que nos pueden ayudar, si los seguimos correctamente.

Sin que te des cuenta, tendré edad para dormir solo en mi habitación y si hemos hecho bien el proceso de adaptación al sueño, no tendrás que preocuparte por mí, ya que yo solo haré el resto.

**Te deseo mucha paciencia y
mucho éxito en esta empresa en la
que todos estamos
comprometidos.**





Por una infancia más feliz



COLEGIO DE ENFERMERÍA
DE CANTABRIA



FUNDACION de
la ENFERMERIA
de CANTABRIA