

Bienvenido Bebé

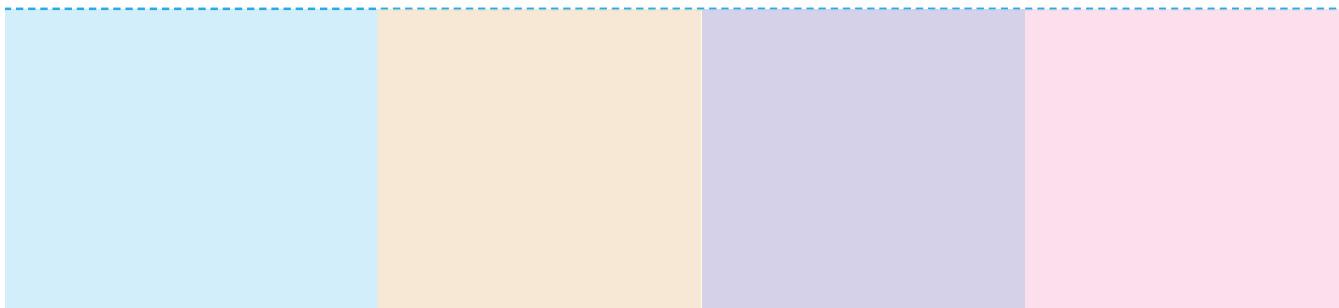
Guía completa para
el cuidado del recién nacido

0 a 3 meses

Bienvenido Bebé

Guía completa para
el cuidado del recién nacido

0 a 3 meses



Bienvenidos papá y mamá

El libro *Bienvenido Bebé* se propone acercar a todos los papás y mamás del país información esencial, así como muchos consejos prácticos sobre el cuidado del bebé en sus primeros tres meses de vida.

Para los padres, esta etapa representa una experiencia maravillosa e irrepetible, llena de sorpresas y desafíos. El objetivo es, entonces, acompañarlos en este trayecto para que lo vivan con confianza y aprendan a anticipar y resolver situaciones que, aunque pueden parecer irrelevantes, son la base del desarrollo de su hijo. Para el recién nacido el buen cuidado, la alimentación y una adecuada estimulación durante los primeros meses resultan cruciales para su crecimiento y desarrollo.

Cada día surgen nuevas evidencias acerca de la enorme importancia que tiene “el buen comienzo en la vida” para todas las personas. *Bienvenido Bebé* pretende proporcionar toda la información necesaria para que los padres puedan proveer el mejor cuidado a sus hijos, asegurándoles así un desarrollo apropiado.

La misión de UNICEF en Uruguay consiste en trabajar para asegurar el pleno ejercicio de todos y cada uno de los derechos de niños y niñas. En este marco, ponemos especial atención al apoyo de acciones e iniciativas que buscan garantizar el mejor comienzo en la vida para todos ellos.

Este libro, del cual estamos presentando la séptima reimpresión, es el fruto de un esfuerzo colectivo que ha involucrado a profesionales, organizaciones y empresas.

Queremos reiterar en especial nuestro reconocimiento a las autoras que desarrollaron la idea del libro con admirable resultado.

A la Sociedad Uruguaya de Pediatría y a la Sociedad Ginecocológica del Uruguay, que a través de la revisión del texto han colaborado con inestimables aportes y observaciones. Es decir, claves que avalan el sólido respaldo científico de los contenidos de la publicación. Por último, queremos agradecer al Ministerio de Salud Pública por otorgar su auspicio a esta iniciativa y el apoyo necesario para que *Bienvenido Bebé* llegue a todos los hogares del país.

Y a los papás y mamás recuerden: cada niño o niña es diferente como lo son también los padres. Por eso, es muy probable que tengan que ajustar las recomendaciones que la guía ofrece a su propia realidad. No olviden que su bebé no necesita una mamá perfecta ni un super papá, sino padres que anhelen cuidarlo, comprenderlo, aceptarlo y respetarlo como persona. En definitiva, padres dispuestos a amarlo y a disfrutar con él esta increíble aventura que es la vida.

¡Felicitaciones!

UNICEF
Oficina de Uruguay

Índice

Después del parto

¡ Al fin llegó !	8 - 9
Cambios en la madre	10 - 11
El pecho materno es lo ideal	12 - 17

En casa con el bebé

Los primeros cuidados del bebé	20 - 21
La recuperación de la mamá	22 - 23
Sensibilidad a flor de piel	24 - 25
Aprender a ser padres	26 - 27
Conociendo a tu bebé	28 - 29
La relación con tu bebé	30 - 33

El cuidado del bebé

Bañarlo y cambiarlo	36 - 37
¿Por qué llora el bebé?	38 - 39
Cómo y cuánto debe dormir	40 - 41

El crecimiento del bebé

El desarrollo del bebé	44 - 45
¡Cómo crece!	46 - 47
El pediatra y los controles	48
Las vacunas	49
Tablas de crecimiento	50 - 51
Estimula al bebé con todo tu amor	52 - 55
Al volver al trabajo	56 - 57
Tu hijo tiene derechos	58



Después del parto





¡Al fin llegó!

Los primeros instantes después del parto constituyen un tiempo único, irrepetible e inolvidable para quienes tienen un hijo. Sin embargo, también suceden situaciones que, aunque normales y fácilmente manejables, pueden generar dolor, molestia o miedo. No dejes que desplacen la importancia de esta experiencia tan especial que ambos —madre y padre— empiezan a vivir. Aunque tengas que enfrentar procedimientos médicos y situaciones nuevas que atemorizan un poco, intenta que nada te distraiga de lo primordial: conectarte con tu bebé, conocerlo, cuidarlo y disfrutarlo.

El tamaño es muy variable. El peso habitual del bebé al nacer va de 2,5 a 4,5 kg. Ten presente que bajará de peso en los primeros días y deberá aumentar a partir de la primera semana.

El cabello varía en cantidad y espesor. Algunos niños nacen con mucho pelo y otros casi calvos. Unos lo traen más fino, otros menos. Alrededor de los 3 meses, la mayoría pierde el que trajo al nacer y genera una nueva cabellera, de un color diferente.

La cabeza del recién nacido es muy grande en relación con el resto de su cuerpo. Se inclina hacia un lado cuando está acostado y cae hacia adelante o atrás cuando lo incorporas, porque así funciona el tono de su cuello en esta etapa de su vida. Por ello, para levantarla y movilizarla debes colocar una mano entre su cabeza y su espalda, y realizar el movimiento en bloque. Por otra parte, no es extraño que tenga algunas marcas en su cara y su cabeza; el médico te explicará cuándo se van. Y en una semana, generalmente, la cabeza se verá "redondeada" y habitual.

» En el centro de la cabeza de tu bebé hay una parte blanda llamada fontanela. Allí los huesos planos del cráneo tienen que seguir creciendo, por ello no se han osificado aún y están unidos por tejidos blandos que dan espacio al crecimiento (al nacer su perímetro craneal mide habitualmente 34 cm y al año, 46 cm). A medida que el bebé crezca, el cráneo cerrará y cubrirá esta parte blanda. Lo usual es que la fontanela cierre totalmente entre los 12 y 18 meses.

Las manos y los pies son redondeados, y los dedos generalmente arqueados. Si notas una coloración azulada, probablemente se deba a la inmadurez circulatoria, pero debes consultar con el pediatra. Las piernas suelen estar tan flexionadas, que te puede resultar difícil estirarlas; no las fuerces, poco a poco irán cambiando el tono. En cuanto a los puños, muy probablemente los mantenga apretados en forma casi permanente. Y sus uñas seguramente estén largas y manchadas por el meconio.

La piel del pequeño es fina y suave, y a menudo viene acompañada de:

- **grasa**, que lo protege dentro de tu panza: el véñix o unto cebáceo;
- **vello aterciopelado** o lanugo, que lo recubría cuando era un feto;
- **descamación** provocada por su permanencia en el líquido amniótico;
- **puntos blancos** en su nariz, que no son más que glándulas sebáceas algo dilatadas.

Todo esto irá desapareciendo con el paso de los días.

Los ojos suelen ser de color azul oscuro cuando el bebé nace, pero el verdadero color se fija hacia el final del primer mes. Los párpados pueden estar hinchados debido a la presión causada por las contracciones uterinas. Y si aparece incluso algún derrame en el blanco del ojo, no te preocunes: pronto desaparecerá.

El cordón umbilical, que unía al feto con la placenta, se corta tras el parto. Generalmente, entre el 7º y 10º día se seca, se arruga y se cae. La cicatriz que deja en tu bebé es el ombligo. Al principio, sobresale hacia fuera, luego se retrae y queda hundido.

Cómo es el recién nacido

¿Habías imaginado un bebé de ensueños, sin marcas en la piel y con los ojos bien abiertos? La realidad pocas veces coincide con lo imaginado. Casi todos los recién nacidos son diferentes a los que aparecen en las fotos de los libros, están arrugados y la forma de su cabeza viene afectada por el pasaje por el canal de parto o la forma del útero. En general, tienen la piel mojada y enrojecida, y la cara hinchada. A medida que pasan los días, la cabeza se redondea y su aspecto se estabiliza.

Desde el nacimiento, tu hijo es parte de ti y de tu familia, con sus particularidades en el aspecto físico y sus parecidos familiares. Lo bueno es que, aunque el bebé real no se parezca al imaginado, te conmoverá desde el primer instante y hará que sientas que tienes en tus brazos al ser más lindo del universo.





Los genitales del bebé son grandes, debido a la acción de las hormonas del embarazo. Por esto mismo, tanto niñas como niños pueden tener glándula mamaria abultada que luego se reducirá.

La niña suele nacer con la vulva aumentada de tamaño y de color rojo oscuro. Es normal que produzca secreción mucosa o sanguinolenta. Son secreciones normales, generadas por el cambio hormonal.

El varón, al nacer, suele tener el prepucio cerrado de tal manera que no se puede replegar. En algunos países o culturas se practica la circuncisión. Sin embargo, la gran mayoría de los niños no necesita ser circuncidado por razones médicas, pero en caso de necesitarlo, la operación se realiza a los 2 años.



Lo que ve...

Al nacer, el bebé puede visualizar tu cara a 20 o 25 cm de distancia. No distingue las facciones de las personas, pero tiene una disposición especial para conocer e identificar tu rostro, sobre todo su contorno. Ayudado por los sentidos del oído y el olfato, lo cierto es que lo primero que el niño identifica como objeto visual es la cara de su madre.

Cuando mira atentamente un objeto:

- Abre los párpados.
- Deja de chupar.
- Mira fijamente con los dos ojos.

Entonces es posible comprobar que:

- Le gusta el contraste de luz y sombra.
- Busca colores vivos y contrastados.
- También le atrae el movimiento.

El bebé prefiere mirar imágenes con características similares al rostro humano: amplias, pero llenas de detalles, con muchos contrastes y líneas curvas, que a menudo se mueven. Y los objetos que mejor ve son los situados a 25 cm de su cara, precisamente la distancia que habitualmente lo separa del rostro de su madre cuando se alimenta.

Lo que escucha...

Desde antes de nacer tu bebé escucha. Una vez que nace oye los ruidos y éstos perciben en él. Es capaz incluso de diferenciar tipos de sonidos —familiares o extraños—, tonos —agudos o graves— y las direcciones de donde provienen.

Por eso conviene evitar lugares ruidosos, en especial con sonidos muy agudos, pues molestarán a tu bebé. Y no te asombres si se sobresalta con un ruido intenso. A veces sólo se estremecerá —si está dormido en fase de sueño tranquilo— y otras se despertará y romperá a llorar.

Si le hablas observarás que primero gira los ojos en la dirección de tu voz y después gira el cuello. Y lo hace con los ojos muy abiertos. Ve y escucha a la vez. En ocasiones hasta intenta imitar gestos como sacar la lengua o abrir la boca.

Ten presente: el bebé prefiere tu voz a la de cualquier otra persona, ya desde el periodo neonatal. Y esto no es así por casualidad: él te conoce, al igual que conoce la voz de su padre.

El bebé es evaluado apenas nace:

El test APGAR sirve para valorar las condiciones vitales del bebé. Se realiza cuando el pequeño tiene 1 minuto de vida y se repite 5 y 10 minutos después. Su objetivo es controlar 5 parámetros, asignando un puntaje entre 0 y 10 en total:

- La frecuencia cardíaca.
- El llanto o la respiración.
- El tono muscular.
- Los reflejos o la respuesta a estímulos.
- El color del cuerpo.

Es un test con valor pronóstico: la puntuación mayor de 7 es la más frecuente. Un APGAR de 0 a 3 significa depresión neonatal y requiere cuidados especiales (sucede en el 2% de los recién nacidos). En su mayoría, los recién nacidos se adaptan bien al nacer y pasan con sus madres al sector de internación, donde son controlados hasta el alta.



Cambios en la madre

Lo más difícil ya pasó. Ahora que tienes a tu bebé contigo, es probable que te sientas invadida por una mezcla de sensaciones físicas y emocionales muy intensas. Y el tiempo para procesar todo esto es escaso, pues debes entrar en la rutina hospitalaria de inmediato, para luego estrenar un nuevo estilo de vida, en casa. No debes descuidarte. Es momento de prestar atención también a lo que ocurre con tu cuerpo, porque son muchos los cambios y desafíos que vivirás en las seis semanas que siguen al nacimiento. ¡Que no te tomen por sorpresa!

Las típicas incomodidades:

En las primeras 24 horas es común sentir malestar; la buena noticia es que pronto pasará.

- Sentirás el perineo inflamado, en especial si recibiste sutura. Alivian los baños frecuentes con sal, pero sin permanecer demasiado tiempo en el agua porque, de hacerlo, los puntos podrían aflojarse.
- La micción puede doler. Se recomienda tener a mano un recipiente con agua tibia para verter un poco sobre la vulva, al orinar.
- La inflamación del perineo y los puntos podrían impedir la apertura de los esfínteres. Cuando hagas fuerza, sostén la vulva con una compresa de pañuelos de papel.
- Si no puedes sentarte recta —porque los músculos abdominales están débiles y la vulva y el perineo irritados—, incorpórate con la ayuda de almohadas y permanece semi sentada e inclinada levemente hacia el costado, para reducir la presión.

Si te practicaron una cesárea, como se trata de una cirugía mayor en el abdomen, sentirás dolor cuando desaparezcan los efectos de la anestesia:

- Si debido al dolor te resulta difícil alzar y amamantar al bebé, acuéstalo en la cama, cerca de ti, o colócalo sobre almohadas y sételo bajo tu brazo.
- Cuanto más te muevas, más pronto te recuperarás.
- Al caminar, sostén la herida.

Después del nacimiento entras en la etapa del puerperio, que dura aproximadamente 40 días. Tu útero se contrae y retorna al tamaño y posición que tenía antes del embarazo. Tu sistema hormonal, en pleno cambio, puede provocar pérdidas de sangre. Tus pechos comienzan a lactar y los sientes a veces tan pesados e inflamados, que te dan la sensación de estar “a punto de explotar”. No es extraño que te sientas molesta, dolorida, extraña en tu propio cuerpo. Pero tampoco sería extraño que te sintieras plena y gratificada con tu capacidad de producir leche.

A cada mujer este nuevo estado le sienta de un modo particular. Lo importante es entender que las molestias y los cambios propios de esta etapa requerirán una especial atención de tu parte y de la de tu ginecólogo: evitar la aparición de problemas orgánicos y psicológicos es clave. Por eso, es bueno que te准备 para encarar las preocupaciones más frecuentes.

¿Qué es el calostro?

A lo largo de los 9 meses de gestación, tus pechos se prepararon y transformaron para la lactancia. El calostro es la sustancia previa a la leche que sale de los pechos a partir del parto, durante los 3 o 4 días siguientes. Este líquido amarillento es muy beneficioso para tu bebé, porque contiene proteínas y anticuerpos que lo protegen contra las infecciones. Por otra parte, el dar de mamar te beneficiará también en tanto ayudará a que el útero se contraiga, pues la misma hormona que provoca el flujo de la leche actúa sobre el músculo uterino. Algunas madres empiezan a segregar calostro en los meses previos al nacimiento, pero lo más común es que la secreción ocurra en las horas siguientes al parto y que demore un poco más en caso de cesárea.

¿Cuándo baja la leche?

La primera bajada de leche ocurre a los 2 o 3 días del parto. Verás que tus pechos se ponen muy tensos e inflamados, y te sentirás molesta, pero te aliviarás si pones al niño a mamar a menudo, para que los vacíe. Aplicar toallas calientes o frías, según tu preferencia, entre cada toma contribuirá a aliviarte. Más adelante, cuando la lactancia se regularice, en cada toma podrás notar una bajada de la leche provocada por la oxitocina. Cuando el bebé mama los nervios del pezón se estimulan, por eso sentirás un pequeño hormigüeo en los pechos cuando haya dado unas cuantas chupadas, señal de que la leche empieza a fluir. Ten cuidado, puede ocurrir que salga un chorro fuerte y atragante al bebé.

La higiene de tu cuerpo

Para mantener una adecuada higiene diaria durante el puerperio es conveniente que te duches todos los días. Y para prevenir infecciones vaginales, es importante evitar los baños en piscina o en el mar.



Episiotomía: Es el corte que generalmente realiza el ginecólogo en el momento previo al parto, para facilitar la salida del bebé y evitar desgarros. Es fundamental mantener una correcta higiene en esta zona:

- Antes que nada, debes lavarte bien las manos.
- Pon agua jabonosa en una jarra u otro recipiente.
- Deja correr el líquido de adelante hacia atrás sobre la zona del corte.
- Repite el procedimiento cada 3 o 4 horas o luego de orinar o movilizar el intestino.
- Despues del lavado, deja secar la zona higienizada al aire.
- Luego de unos minutos, continúa el secado con un lienzo limpio y coloca un apósito limpio sostenido por la bombacha (evita el algodón, en lo posible, porque se deshace).

Si utilizas compresas, es preferible que no tengan plástico para que la herida reciba más aire. No uses tampones durante el primer mes del puerperio: evita el riesgo de infección por acumulación de secreciones.

A medida que pasan los días los puntos se van secando, por lo que podrías sentir cierta tirantez y molestia. La herida cicatriza entre 10 y 15 días después del parto. No es preciso quitar los puntos: por ser de un material reabsorbible, caen solos. Si notas que los puntos están supurando o que la zona se enrojece o se hincha, —hasta puedes llegar a tener fiebre—, deberás consultar con el médico: es posible que alguno de los puntos se haya infectado. También se recomienda consultar ante la sensación de pinchazos.

Evita moverte o permanecer de pie en exceso durante los primeros días. Y cuando estés sentada, evita que todo tu peso recaiga sobre los puntos; para ello puedes colocar una toalla enrollada en el asiento, en el lado contrario a la episiotomía. En cuanto al dolor, puedes aliviarlo mediante compresas heladas y baños de asiento con agua tibia.

Cesárea: Si tuviste un parto por cesárea, luego de retirada la curación debes lavar la herida con agua jabonosa y dejar que seque correctamente, evitando la humedad en el pliegue del abdomen. Si se presentan los signos mencionados anteriormente sobre los puntos, deberás consultar al médico.

Los pezones: Debes lavarlos bien, con agua y una gasa. Evita el jabón, pues tu bebé le sentirá el gusto y probablemente no querrá prenderse.

El útero

Estará contraído luego del alumbramiento y lo podrás palpar en las primeras horas como una masa compacta en la zona del ombligo. Verás que vuelve de inmediato al tamaño que tenía en el 4º. mes de embarazo. Desde el primer día conviene que realices masajes para favorecer la contracción del mismo y evitar complicaciones como la hemorragia. En cuanto a la identificación del útero, es importante que el personal de salud te oriente, para luego poder controlar tú sola la persistencia normal de la contracción.

Loquios

Después del parto es probable que sufras pérdidas vaginales conocidas como "loquios". Se trata de una mezcla de sangre con restos del revestimiento del útero y secreciones que deja la placenta tras su expulsión. En los primeros días, presenta un color rojo intenso y, en ocasiones, viene acompañado por coágulos. Despues, adquiere un tono rosa oscuro y, a medida que disminuye, se vuelve amarillento o blanquecino. Este flujo desaparece totalmente a los 20 días del nacimiento, aunque podría llegar a durar 6 semanas. Si tienes fetidez o si las pérdidas continúan abundantes pasados los 15 días, es aconsejable acudir al médico. También debes consultar si tienes fiebre: podría deberse a restos de fragmentos placentarios en tu organismo, que a su vez podrían producir algún tipo de infección.

Los molestos entuertos:

Son los dolores que se producen tras el parto, causados por la contracción del útero al intentar volver a su posición habitual en la pelvis. La contracción es una respuesta fisiológica normal para reducir el sangrado genital. Implica cerrar los vasos que nutrían a la placenta cuando estaba inserta dentro del útero durante la gestación.

Los entuertos pueden ser más dolorosos a partir del segundo parto, ya que la musculatura uterina está más flácida. También son más intensos y frecuentes durante la lactancia materna, porque la succión del niño libera la hormona (oxitocina) que estimula las contracciones uterinas y de los conductos de canalización de la leche dentro de la mama, propiciando la bajada de la leche. No te desanimes. El dolor suele desaparecer al cabo de 5 o 6 días. Pero si no desaparece, debes acudir al médico para que determine si existe alguna anomalía en el útero.



El pecho materno es lo ideal

Como alimento para tu bebé, nada más perfecto que tu propia leche. Es el único que necesitará durante los primeros seis meses de vida, porque contiene todos los elementos nutritivos que el niño necesita en la proporción exacta y en la temperatura justa. Además, realizado con placer y en un ambiente tranquilo, el amamantamiento establece las bases para un crecimiento y desarrollo infantil adecuado. Sin duda, se trata de una instancia única y esencial, que te acerca a tu hijo en un marco de contactos, caricias y miradas.

Sin embargo, no todas las mujeres pueden amamantar fácilmente, al menos en un principio. Si el tema no te resulta sencillo, en lugar de desanimarte presta especial atención a cada paso y sugierencia que incluimos a continuación, y no dejes de consultar con el personal de salud cuando lo precises. Debes saber que casi todas las dificultades en relación con la lactancia tienen solución.

Posiciones para dar de mamar



Para empezar, es necesario que conozcas tus reflejos naturales: la erección del pezón facilita la lactancia y la posibilidad de que el bebé se prenda y se alimente mejor.

- Busca una posición cómoda antes de ofrecer el pecho, pues tendrás que mantenerla todo el tiempo que el bebé quiera mamar. No hay esquemas rígidos en esto.
- Puedes amamantar en cualquier posición siempre y cuando quedes enfrentada “panza con panza” a tu bebé, sosteniéndolo con la boca a la altura del pezón.
- Sobre la cama: Recuéstate de costado y tiende al bebé a tu lado, frente a ti, de modo de que pueda alcanzar el pecho que está debajo. Sostén tu cabeza con la mano o apóyala sobre la almohada. Esta posición es buena si estás cansada o te cuesta soportar el peso del bebé por algún motivo como, por ejemplo, la cesárea. También puedes dar el pecho sentada en la cama, con almohadas a uno de tus costados, apoyando en ellas al bebé y enfrentándolo al pecho, con su cabeza hacia delante y su cuerpo hacia atrás.
- Sobre una silla: Siéntate con ambos pies sobre el suelo o sobre un banquito. Apoya tu espalda y tus brazos en almohadas y coloca una en la falda para levantar y sostener al bebé cuando sea necesario. Usa ambas manos para acercar tu hijo al pecho.
- Es importante cambiar las posiciones para vaciar mejor las mamas, prevenir la tensión de la leche en el seno y las grietas en el pezón.

Cómo sujetar al pequeño:



1. Sitúalo en el hueco que formas entre tus brazos y llévalo hasta el pecho. Enfrenta el pezón con la nariz del bebé. En cuanto huela la leche, abrirá la boca. Si le cuesta reaccionar, puedes tocarle suavemente la mejilla con tu dedo para que, en un acto reflejo, busque el pezón.

2. Tu bebé se prenderá de inmediato, pero si no lo hace, toma el pecho con tu mano y guíala a tu niño hasta que su boca lo alcance. Debe introducir el pezón y casi toda la areola en su boca, para que el acoplamiento pecho-boca funcione.

3. Fíjate que los labios del bebé rodeen la areola. Dentro de la boca del niño, el pezón y la areola formarán un cono cuya punta llegará hasta el límite de su paladar duro, lo que hará que la extracción sea eficiente. Si chupa sólo el pezón, la extracción no será eficiente.

4. Al mamar, el bebé succiona el pezón con fuerza. Al terminar, puedes hacer que lo suelte metiendo el dedo meñique entre sus labios. Evita tironear, porque esto podría provocar irritaciones y perjudicar la lactancia.



Cómo producir un buen flujo de leche

La leche que el bebé toma al inicio calma su sed, porque es ligera y baja en materias grasas, pero tiene el 80% de las defensas que recibe el lactante; a esta primera leche sigue otra más rica en proteínas y grasas. El sentido de ésto es que el bebé pueda satisfacer en una sola toma de pecho todas sus necesidades alimentarias.

Para asegurar un buen flujo de leche, sigue estas indicaciones básicas:

- Lo fundamental es que el bebé succione el pecho; cuanto más chupe y la mama se vacíe, más cantidad de leche se producirá.
- Aliméntate adecuadamente. Es importante que estés sana y fuerte, pero la calidad de tu leche no depende de lo que tú comas. Si no comes adecuadamente los nutrientes para elaborar la leche saldrán de tus reservas.
- Síguele el ritmo a tu bebé y aliméntalo según su demanda, pues cuando él tiene hambre, tu cuerpo produce de inmediato lo que él precisa.
- Descansa lo suficiente entre toma y toma, para que tu organismo pueda reponerse.

¿Con qué frecuencia?

En las primeras semanas, prepárate para dar el pecho con mucha frecuencia, pues el recién nacido llega a comer entre 8 y 12 veces en 24 horas. Verás tu vida absorbida por la lactancia, pero la recompensa es grande: tu bebé estará satisfecho, dormirá con facilidad, será más sano y de a poco empezará a comer con menos frecuencia y más eficiencia. Como consejo, evita imponer una rutina rígida, porque esto generará tensión entre los dos y acabará afectando tu capacidad de amamantar.

La idea de que el bebé debe mamar cada 3 horas y durante 10 minutos de cada pecho, perdió vigencia. Hoy se sabe que se debe dar de mamar a demanda: cada vez que lo pida y por el tiempo que lo necesite. Este método garantiza la producción de leche, por parte de la madre, y la correcta alimentación, por parte del bebé. Ten presente que no todos los bebés tienen el mismo ritmo para mamar, unos necesitan más tiempo y otros menos.

¿Por cuánto tiempo?

Cada dupla madre/hijo tiene su propia dinámica de amamantamiento, por eso no hay reglas fijas en cuanto a la duración de las mamadas. Pero es importante que el bebé mame alternativamente de ambos pechos. El 80% del alimento lo consume en los primeros minutos, y en los que siguen chupa la última leche, la que tiene más grasa y lo va a engordar más. El dar primero de un lado y la vez siguiente primero del otro ayuda a mantener la producción de leche. Si tu bebé prefiere un pecho a otro —algo bastante común—, conviene que lo pongas primero en el que menos desea. Por lo general, el bebé se separa solo del pezón una vez satisfecho. Pero si se queda dormido, tendrás que introducir tu dedo meñique entre el ángulo de su boca y el pezón, para desprenderlo.

No fumes ni permitas
que fumen en tu casa.
El humo del cigarrillo
le hace daño a tu bebé.





Las ventajas indiscutibles de amamantar

Para el bebé:

- Se vincula muy estrecha, íntima y afectivamente con su mamá.
- Se trata de una alimentación siempre disponible, esterilizada y en la temperatura indicada.
- La leche es el equilibrio perfecto de proteínas, hidratos de carbono, grasas, sal, minerales, vitaminas, hierro, defensas (anticuerpos e inmunoglobulinas) y células vivas que impiden que el niño se enferme.
- Es un alimento de fácil digestión para el bebé.
- Protege contra las infecciones, tanto respiratorias como digestivas y, en muchos casos, también contra las alergias.
- Incentiva el desarrollo motor y sensorial más precoz.

Para la madre:

- Se vincula muy estrecha, íntima y afectivamente con su hijo.
- Disminuye la anemia posparto.
- Disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama y de ovarios en la edad genital activa (antes de la menopausia).
- Ayuda a eliminar las grasas acumuladas en el cuerpo de la mujer durante el embarazo.
- Implica ahorro de tiempo, porque la leche materna está siempre pronta y en la temperatura adecuada.
- Implica ahorro económico, en contraste con el consumo de fórmulas y el uso de equipo para la alimentación artificial.
- Permite ahorrar en gastos médicos por menos visitas a doctores y hospitales, pues quienes son amamantados se enferman menos.
- Disminuye la cantidad de ausencias de la madre al trabajo, porque el bebé amamantado es un bebé sano.

Cómo saber si el niño está bien amamantado:

- Lo escucharás tragar.
- Se mostrará satisfecho.
- Dormirá tranquilo.
- Aumentará de peso.
- Mojará al menos 6 pañales por día.
- Sus deposiciones serán amarillas, fluidas y frecuentes.
- Tus pechos y pezones estarán sanos.

¿Pero si rechaza el pecho?

Si pasa una vez sola, no es problema: seguramente significa que en ese determinado momento el bebé no quiere comer. Pero si el rechazo es reiterado, entonces tendrás que averiguar con el pediatra si se trata del inicio de algún problema.

¿Y si vomita?

¿Se alimenta igual cuando vomita? Depende. Si vomita un poco en el lapso de una hora aproximadamente después de comer, seguramente significa que comió demasiado o muy apurado. Si aumenta de peso, los vómitos son la consecuencia de un exceso de alimento o de un ritmo apurado al comer, pero si baja de peso, seguramente se está alimentando mal. Y si vomita grandes cantidades o en forma reiterada, lo conveniente es consultar con el pediatra.

Cuando es lento

Algunos bebés son lentos para comer. A veces se debe a un exceso de abrigo. Si tu hijo es lento y el problema se mantiene, consulta al pediatra. Ten en cuenta que un bebé que chupa durante mucho tiempo, no necesariamente se está alimentando, podría hacerlo sólo por el placer de succionar.

El peso del bebé

El bebé debe estar totalmente desnudo para que la medición de su peso sirva. El aumento de peso del bebé que amamanta puede ser algo variable, pero en general aumentan entre 18 y 20 gramos por día en los primeros meses. Si el pediatra tiene dudas sobre cómo se está alimentando tu bebé, probablemente lo pese en 48 o 72 horas. No lo peses inmediatamente antes y después de alimentarlo. El aumento de peso del bebé amamantado se debe medir en lapsos de 2 o 3 semanas, ya que el incremento se produce de manera despareja.

¿Dudas sobre si tu leche es suficiente?

La idea de que te has quedado sin leche o que tu leche no alcanza es falsa. No hay que confundir una crisis transitoria de lactancia —como la que ocurre cuando madre e hijo regresan a la casa después del parto o alrededor de los 3 meses— con la idea de que la leche se acabó o no alcanza para satisfacer a tu bebé. De lo que se trata es de un desfasaje entre tu producción de leche y el crecimiento del niño. Si esto ocurre, durante una semana es probable que el bebé quiera mamar más seguido, pero luego empezará a mamar con la misma frecuencia que antes. Y ten presente: a amamantar se aprende.



Lo que debes saber sobre la lactancia:

Toda mujer está preparada para amamantar. Sólo en situaciones muy excepcionales, no lo está, pero es el médico quien debe indicarlo. Ni una gripe común, ni un resfriado son impedimentos.

En relación con el calostro, que es la primera secreción que sale de la mama luego del nacimiento, no olvides que por más insignificante que parezca, corresponde exactamente a lo que el bebé necesita. Y es lo mejor que el bebé puede recibir en esa etapa. La mayor cantidad de defensas que forma, viene con el calostro.

Premisas como "mi leche no sirve, no es buena, no engorda al bebé, es aguada", son falsas. Todas las leches son buenas; no hay madre que no tenga leche buena para alimentar a su hijo.

El tamaño de los pechos no incide en la producción de leche. Los pechos pequeños tienen la misma capacidad de producir leche que los grandes.



Ten siempre presente que tu producción de leche depende de la frecuencia e intensidad con que tu hijo mame: cuanto más mame, más leche tendrás.

El consumo de líquido no aumenta la producción de leche. Es bueno que la madre que amamanta tome tanto líquido como su sed se lo pida, pero esto nada tiene que ver con producir más leche. La única manera de aumentar la cantidad de leche es aumentar la estimulación de la mama: a mayor estimulación, mayor producción.

Dar de mamar no estropea los pechos. El embarazo puede cambiar su forma y tamaño, pero amamantar no los estropea.

Normalmente dar el pecho no duele. Si sientes dolor, algo no se está realizando adecuadamente, por lo que debes consultar al pediatra.

Las grietas del pezón se producen por un mal acople entre la boca del bebé, el pezón y la areola. El mejor tratamiento es la propia leche materna y el logro de un buen acople.

Si estás ansiosa o preocupada, la producción de leche puede disminuir. El estado de ánimo de la madre incide en la lactancia.

Evita en lo posible mirar televisión, escuchar la radio o hacer cualquier otra cosa durante el amamantamiento. Si hay otros hijos en la familia, explícales que el bebé necesita tranquilidad mientras mamá lo alimenta y que podrán jugar con su hermanito cuanto éste acabe de mamar.



El padre

La participación del padre en las primeras etapas de la lactancia es muy importante.

- Puede estimular y dar seguridad a la madre en relación con su capacidad de amamantar.
- Su presencia y cariño estimulan el vínculo afectivo entre madre, padre e hijo.
- Su paciencia y comprensión son más que necesarias, pues es poco probable que la madre pueda realizar los quehaceres de la casa que habitualmente realiza.
- El padre puede dar la leche extraída de la madre, mientras ella trabaja, o en algún otro momento. Si lo hace, conviene que se desabroche la camisa para que el bebé tenga contacto con su piel.



Sobre la alimentación de la mamá y el consumo de sustancias:

Es importante que te alimentes bien, tanto en cantidad como en variedad de alimentos, y que no abuses de tus hábitos en relación con bebidas gaseosas, café y mate, por ejemplo. Pero ten presente que, salvo el alcohol, lo que comes o tomes no hace mal al bebé, porque no pasa directamente a él. Lo ideal es hacer una dieta sana y natural, que incluya frutas, verduras, carne, pollo, leche y jugos de frutas; todo natural. No es aconsejable comer muchos picantes ni condimentos. No debes fumar ni, por supuesto, consumir drogas o alcohol.

Si te enfermas...

No interrumpas la lactancia, si se trata de algo sin gravedad, como un resfrió. Que tu pareja o alguien colabore contigo llevando el bebé a tu cama. Otra opción en estos casos es extraerte la leche y dejar que tu pareja alimente al niño. Y si tuvieras que tomar una medicación, dile a tu médico que estás amamantando. Aunque son pocos los medicamentos que dañan al niño, debes tratar de evitarlos.

Cómo evitar la irritación en los pezones:

1. Verifica que el bebé esté bien prendido.
2. Evita siempre tirar de él para apartarlo.
3. Trata de utilizar sostén de algodón, de manera tal de que la piel de los pezones se pueda ventilar. Si no consigues sostenes, utiliza una camiseta que quede justa pero no apriete, y acomoda las mamas en ella.
4. Al final de cada toma, deja que los pezones se sequen naturalmente y extrae algunas gotas de tu leche para pasar sobre ellos.
5. Si se agrietan, corrobora que el bebé se prenda bien, es decir, que tome el pezón y gran parte de la areola.

Y si no pudiste evitar la irritación: alimenta a tu hijo antes de que desespere de hambre, porque así tratará con más suavidad tus pechos. E intenta que la leche empiece a fluir antes de amamantar, extrayendo un poco a mano.

Congestión mamaria y mastitis:

Si aparecen nódulos en la mama, significa que algún conducto está bloqueado. En este caso, mientras el bebé se alimenta, masajéalos suavemente para que puedan ir desapareciendo.

Cuida siempre que las mamas no estén muy congestivas, porque la congestión es el paso previo a la mastitis. Si luego de dar de mamar todavía están muy llenas, sécate un poco de leche para aliviar la tensión, y hazlo cada vez que sientas los pechos muy llenos. Si te aparece una mancha roja y dolorosa, es probable que se trate de mastitis. Más evidente aún si tienes fiebre. En este caso debes consultar al médico.

Para aliviar la mastitis:

1. Mantén el amamantamiento.
2. Masajea suavemente los abultamientos del pecho mientras tu bebé mama.
3. Los paños tibios ayudarán a la salida de la leche, igual que el baño de ducha dirigido al lugar congestivo.
4. Es importante calmar el dolor.



Lactancia y trabajo fuera de casa

Si debes volver al trabajo o tienes que pasar tiempo fuera de tu casa, puedes extraerte la leche manualmente o con aparatos. De este modo, mientras estás fuera, otra persona podrá dar al bebé en vaso, con jeringa o cucharita, esa leche que te extrajiste.

Cómo extraer leche de los pechos:

No te desanimes si necesitas un tiempo para aprender.

1. Masajea los pechos desde las costillas hacia la areola, abarcando de a poco el pecho entero.
2. Pon tus dedos pulgar e índice como si fueran una "C" entre la areola y la piel. Sin deslizar los dedos, aprieta con un movimiento hacia atrás y luego hacia delante, hasta que comience a salir leche por el pezón. Una vez que deja de salir, rotarás el lugar donde apoyar tus dedos —alrededor de la línea entre la areola y la piel común de la mama—, para extraer más.
3. Recoge la leche en un recipiente bien lavado para luego guardarla en la heladera.
4. Se puede colectar la leche de 24 horas y luego pasarlal *freezer* con una etiqueta del día que se extrajo, para ir utilizando las más antiguas primero y las más recientes después.

¿Cuánto dura la leche extraída?

- 8 a 12 horas a temperatura ambiente no mayor de 25º C.
- De 3 a 5 días en la heladera, en su área interior (no en la puerta).
- 15 días en el congelador.
- 6 meses en el *freezer*.

La extracción de la leche durante la jornada laboral es imprescindible para mantener la producción. Recuerda que cuanto más chupa el bebé o más se vacía la mama, más producción habrá. La extracción de la leche permite la estimulación de la secreción de la hormona prolactina y, por ello, el mantenimiento de la producción láctea. Los servicios de salud orientan sobre cómo realizar la extracción.

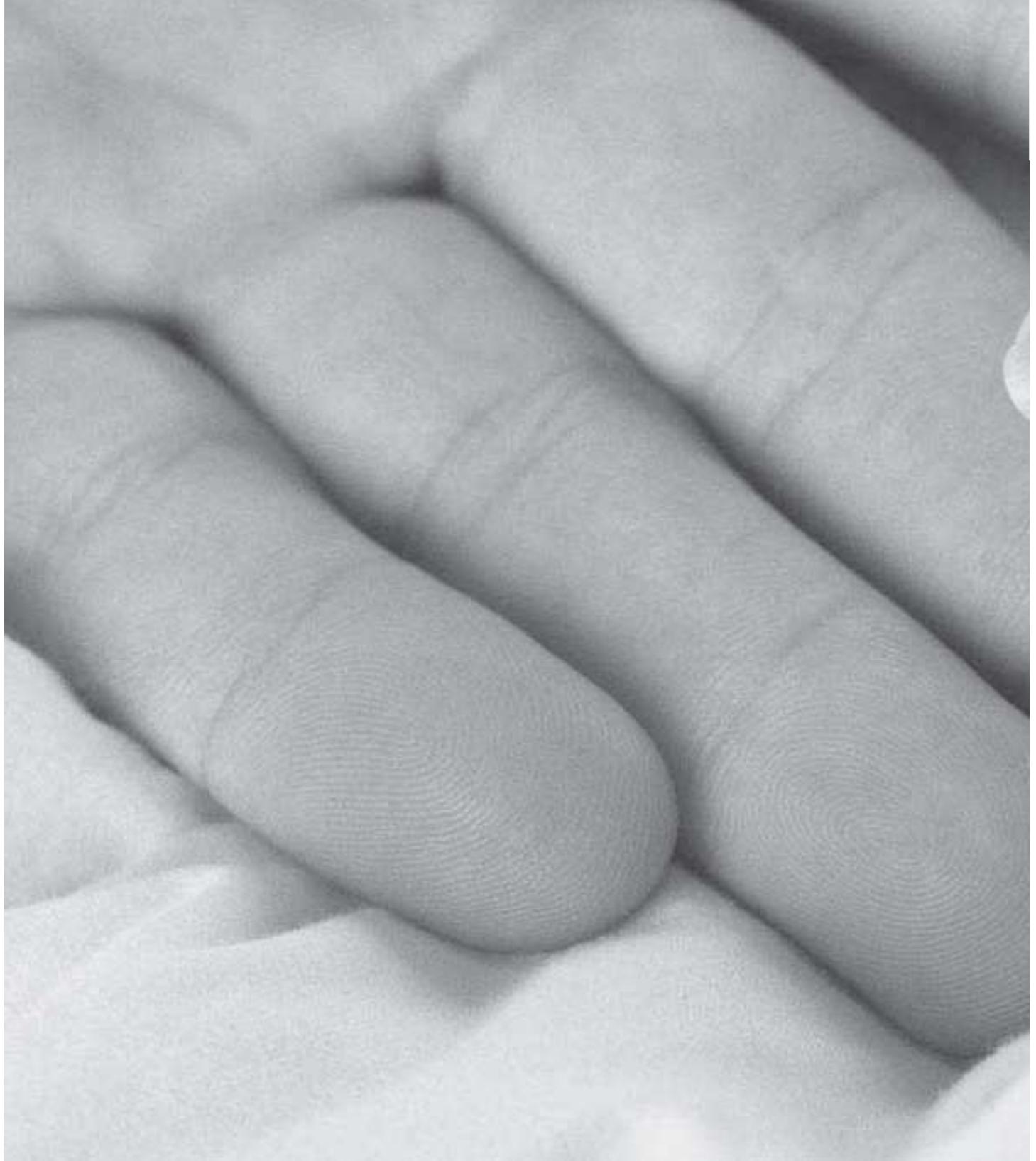
Si tienes mellizos...

Podrás amamantar a tus dos bebés sin ningún problema, pues tu producción se adaptará a la succión de ambos. Aunque lo ideal es que mamen a la vez, para ahorrarte tiempo, al principio tendrás que dedicarles tiempo por separado, pero te servirá para conocerlos en forma más individual. Por otra parte, como la lactancia se controla según la demanda y los pechos suelen producir tanta leche como los bebés requieren, si uno es más rápido que su hermano, amamanta primero al más lento, pues el bebé más fuerte estimulará la salida de más leche.

Chupete y mamadera

El uso de chupete y la mamadera en los primeros meses de vida interfiere con la lactancia, porque la posición de la boca del bebé al succionar el chupete es distinta a la posición de tomar pecho. Pero si no tienes más remedio que recurrir a la mamadera, presta mucha atención a la higiene.





En casa con el bebé





Los primeros cuidados del bebé

Has vivido ya una parte crucial de esta aventura. El embarazo, el trabajo de parto, el nacimiento y la rutina hospitalaria han quedado atrás, y ahora llegas a casa dispuesta a comenzar una nueva vida, junto a tu bebé. Pero en el instante en que cierras la puerta de entrada dejando atrás el hospital, las dudas y los temores en relación con el manejo de tu hijo asoman: ¿Tendrá hambre? ¿Querrá dormir? ¿Por qué llora?... Situaciones nuevas te sorprenderán cada día, pero ninguna superará la sensación tan especial de tener a tu bebé en casa.

Su primer día

El primer día del bebé puede ser también tu primer día más difícil. Pregunta todo lo que se te ocurra, es el modo ideal de anticiparte a las situaciones más comunes.

El pecho. No te aflijas si el primer día tu bebé no se prende. Si te lo recomendaron en el hospital, extrae el calostro para alimentarlo, pues podría facilitar la situación. Sigue las indicaciones que te dieron los primeros días en el hospital y trata de darle el pecho a demanda, unas 8 veces por día. No dejes pasar más de 4 horas entre cada mamada.

El sueño. Tu bebé dormirá con frecuencia y a lo largo de todo el día, y sus períodos más largos coincidirán con el horario de la noche.

El llanto. Es probable que escuches a tu bebé llorar muchas veces el primer día. Y no te sorprendas por la fuerza de su llanto ni por tu capacidad para reconocerlo: los bebés expresan sus necesidades de este modo; de a poco aprenderás a interpretarlo y satisfacerlo.



Crear confianza

Poco a poco, observando y conociendo a tu bebé, irás estableciendo rutinas. Las preocupaciones irán cediendo y aprenderás a determinar exactamente qué es lo mejor para él. Pero este período de adaptación toma algunas semanas, por eso conviene que te armes de paciencia y tengas muy presente algunos temas que, aunque son parte natural de la nueva situación, podrían inquietarte.

Los bebés, como los adultos, se comportan de manera diferente: no esperes que todos reaccionen de la misma manera. Cada uno desarrolla su propio estilo y el tuyo irá mostrándote el propio. Si eres capaz de observar con atención la conducta habitual de tu pequeño —en relación con el sueño, el llanto, el baño, la alimentación, las materias fecales—, resolverás con satisfacción la difícil y apasionante tarea que implica ser madre.

El ombligo

Antes de que el cordón umbilical caiga: El ombligo está unido al cordón umbilical, y es una zona que puede mojar un poco en la etapa de desecación y caída del cordón. Limpia el cordón umbilical con una gasa mojada en alcohol, con especial cuidado de no lastimar la piel que lo rodea; luego envuélvelo con gasa seca y repite este proceso cada vez que cambies los pañales.

Una vez que el cordón umbilical cayó: El cordón suele desprenderse antes de la tercera semana de vida. Luego de que el cordón cae, debes continuar con el procedimiento de limpieza durante los siguientes 3 días. No te alarmes si aparece un leve sangrado. Pero consulta al pediatra si sangra mucho, sientes mal olor o notas enrojecimiento alrededor del cordón. Aunque estés de alta en tu domicilio, si no retiraron aún la pinza del cordón, no intentes quitarla ni manipularla: sólo el personal competente debe hacerlo.

El aseo del bebé

Lávate las manos con frecuencia y exige que las personas que estén en contacto directo con el recién nacido también lo hagan. Hasta que el cordón no caiga, debes realizar lavados parciales del bebé diariamente, con esponja humedecida en agua tibia y jabonosa, en todo su cuerpo, incluyendo la cabecita.

El primer baño

Una vez que el cordón umbilical cae —y el ombligo está seco— puedes dar al bebé su primer baño. (Se trata en realidad de una convención, porque en muchos países los bebés son bañados desde que nacen). Lo habitual es que el baño de inmersión se realice al día siguiente de caído el cordón umbilical. El momento ideal es el que mejor se amolde al pequeño y al adulto, no tiene por qué ser en la noche.



La temperatura

Los recién nacidos tienen la misma temperatura que los adultos, pero son más sensibles al frío y al calor que ellos, lo comprobarás al tocar las manos o los pies de tu hijo. Por esta razón, te sugerimos no abrigarlo en exceso. Siguiendo el sentido común, tanto ustedes, los padres, como el pediatra irán determinando el abrigo adecuado.

El ambiente

En la medida de lo posible, evita tanto el frío como el calor excesivo generado por la calefacción o los abrigos innecesarios. Y, si puedes, evita también los ruidos molestos en el entorno del bebé.

Las deposiciones

La materia fecal del bebé alimentado exclusivamente a pecho puede ser muy frecuente y producirse, generalmente, luego de que ingiere el alimento. Al nacer y antes de la llegada a casa, era de color negro-verdosa (meconio). Una vez en casa, verás que va pasando al color amarillo oro y a la consistencia semi-líquida. Si el bebé traga aire, sus materias fecales pueden ser a veces verdes: ¡no te sorprendas! Pero si al observarlas notas algo raro o simplemente dudas, busca el apoyo de su pediatra.

¿Cuándo debo llevarlo al pediatra?

- Si el niño está bien, el primer control se hace antes de los 10 días de nacido. El segundo control puede ser necesario antes del mes, si el pediatra te lo indica, de lo contrario, se hace al mes de vida del bebé.

No fumes ni permitas que fumen en tu casa.

El humo del cigarrillo le hace daño a tu bebé.



Los reflejos del recién nacido

Al nacer el bebé cuenta con una serie de reflejos que son normales en la primera etapa. Pasadas algunas semanas, empiezan a desaparecer:

Prensión: El bebé agarra todo lo que le pongas en su mano y, con mucha fuerza, lo aprieta dentro de su puño. No es una actitud voluntaria, es un reflejo normal.

Succión o búsqueda: Es el reflejo que usa para buscar tu pecho. Verás que si tocas su mejilla, de manera automática volverá su cabeza y buscará tu pezón.

Marcha: Si sostienes al bebé por debajo de sus axilas y lo mantienes "parado" sobre una superficie plana (como la cama), dará pasitos en el aire, intentando apoyar.

Respuesta de Moro: Ante un sobresalto —cuando su cabeza cambia de posición abruptamente y cae hacia atrás o cuando se asusta por algo— el bebé extiende brazos y piernas, y estira el cuello, como para evitar caer. Luego une los brazos rápidamente y probablemente lloré.



La recuperación de la mamá

Muchas madres se desilusionan al comprobar que su cuerpo no vuelve mágicamente al estado anterior al embarazo. Tendrás que ser paciente. Así como tu físico tardó meses en prepararse para dar a luz, tardará otros tantos en recuperarse. Al principio te sentirás débil, no podrás caminar con la agilidad de siempre ni llevar cosas pesadas. Y aunque te sintieras bien, tampoco podrías exigirte demasiado, porque hacerlo retrasaría la recuperación. Confía. Poco a poco todo volverá a su lugar: una adecuada nutrición, un buen descanso, una actividad física suave y el paso del tiempo harán la diferencia.

¿Cuándo debo consultar?

Ante cualquiera de estos síntomas, consulta con tu médico:

- Náuseas y vómitos frecuentes.
- Hemorragias más intensas que las de la menstruación, tras la primera semana.
- Fiebre superior a los 38 °C.
- Ganas constantes de orinar.
- Dolor o escozor al orinar.
- Hinchazón, coloración y sensibilidad en las piernas, especialmente si ocurre en una sola pierna y de forma repentina.
- Tos constante.
- Dolor en el pecho que impide la completa inspiración.
- Molestias persistentes en la zona del perineo.
- Loquios malolientes.
- Tumefacción rojiza dolorosa de una parte de la mama.



El período de recuperación que sigue al nacimiento del bebé es el puerperio. Dura unas 4 semanas, aunque la mayoría de las mujeres se recupera físicamente antes que eso. La recuperación emocional, en cambio, toma más tiempo.

La menstruación

Es muy común y frecuente reiniciar los períodos menstruales en forma espontánea pero irregular. Si amamantas, la regla puede retrasarse unas semanas o, incluso, unos meses. En ocasiones, no vuelve hasta después del destete. La ausencia de menstruación no significa que no seas fértil, ya que puedes ovular. Ten cuidado: si no recurras a algún método anticonceptivo, podrías quedar embarazada nuevamente.

¿Cuándo vuelvo a mi peso anterior?

¡Esa gordura que tanto rechazas! Te preguntas qué hacer con los kilos que sobran. No se trata de aplicar trucos de belleza ni de "matarse" de hambre, en especial porque la lactancia lo impide. Esa sensación tan rara —no estás embarazada, ni gorda, ni flaca y te llenaste de estrías— es natural. Si no te sintieras así, como una extraña dentro de tu piel, tu bebé no existiría.

La rapidez con que recuperarás tu figura depende de los kilos y los centímetros ganados en los 9 meses de embarazo. Tras el parto lo normal es perder entre 5 y 7 kilos, que corresponden al bebé, al líquido amniótico, a la placenta y a una parte del peso del útero y del líquido que has retenido principalmente en las piernas. El resto se irá reduciendo gradualmente en las semanas o meses que siguen al parto, sobre todo si le das pecho.

Las piernas y las manos. La hinchazón es causada por la retención de líquidos; verás que desaparece poco a poco.

La panza. El abdomen también se reduce, aunque puede permanecer hinchado durante algunas semanas. Esta hinchazón se debe a la flacidez de los músculos de la pared abdominal causada por la distensión propia de la gestación.

Los pechos. Se hinchan y agrandan por la leche; se ponen pesados, duros y sensibles. Aliviarás la incomodidad extrayendo leche, dando de mamar al bebé cada vez que quiera, tomando baños calientes y poniendo compresas tibias sobre los pechos.



¿Hago dieta?

Sin duda, una dieta equilibrada y una gimnasia regular te ayudarán a recuperar el tono muscular más rápidamente. Pero el puerperio no es el momento para someterse a un régimen estricto. El parto y la crianza de tu hijo te exigirán un gran esfuerzo físico, por eso debes recuperar fuerzas mediante una alimentación sana y equilibrada. En caso de sobrepeso, podrás iniciar una dieta cuando finalices el período de lactancia. La pérdida de peso y la recuperación de la figura son procesos graduales, no ocurren de inmediato, tras el parto. Y ten presente además que, aunque pierdas todo el peso del embarazo, no siempre volverás a las mismas medidas que antes, debido a la distensión de los músculos.

Después de la cesárea...

Al llegar a casa no podrás evitar sentir el cansancio causado por la cesárea. Afortunadamente, la recuperación es rápida, aunque no lograrás sentirte "como antes" hasta pasado un mes.

Los puntos. A los 6 o 7 días del alta el personal de salud te quitará los puntos. Probablemente sentirás incomodidad. Ten presente que las técnicas de respiración ayudan a aliviarla.

La herida. En los primeros días basta con que la herida se mantenga seca y ventilada. Una vez que te quitan la venda, podrás bañarte normalmente. Si la herida enrojece o se inflama, tendrás que consultar al médico, pues prevenir posibles infecciones es fundamental. Al cabo de unas semanas la irritación disminuirá, pero si te han rasurado, el crecimiento del vello púbico podría causarte picazón. Evita usar bombachas cuyo elástico toque la cicatriz.

La actividad física. Mientras la herida cicatriza, deberás evitar esfuerzos físicos. Por un tiempo no podrás levantar ni llevar objetos pesados y, si manejas un vehículo, no podrás hacerlo tampoco. Lo ideal es que cuentes con tu pareja para compartir tareas.

Molestias muy frecuentes

Hemorroides

Uno de los problemas más frecuentes es la aparición de hemorroides, debido a la tensión sufrida en la zona anal durante el embarazo y el parto. Si padeces este problema, para aliviar las molestias puedes aplicar compresas frías —pero nunca mojadas— o hielo envuelto en un paño o plástico. El médico puede además recomendarte alguna medicación específica.

Incontinencia

Como parte de los cambios normales que siguen al parto, la mayoría de las madres reabsorbe el edema que tenía durante el embarazo y lo excreta por la orina; es el motivo por el que el volumen de orina aumenta tanto en esta etapa, especialmente en la noche.

Estreñimiento

Puede ocurrir que tardes unos días en realizar la primera deposición, pues vaciaste el intestino antes del parto, sobre todo si te aplicaron un enema. Después de los primeros días debes tratar de defecar, pero evita realizar demasiado esfuerzo pues ésto implicaría una tensión excesiva sobre la episiotomía. Si te cuesta, es preferible que ingieras fibra dietética o recursas a algún tipo de evacuante. Y si el estreñimiento es muy fuerte, puedes utilizar supositorios de glicerina o microenemas. Una dieta de alimentos con un alto contenido en fibra y el consumo de abundante líquido ayudarán a prevenir y aliviar esta molestia. Ten presente que si amamantas, debes evitar los laxantes, salvo que el médico te recomiende uno suave.





Sensibilidad a flor de piel

Es inevitable: los primeros meses del bebé son agotadores. Enfrentas una vida nueva que te colma de responsabilidades en varios niveles. Por eso debes buscar la manera de consentirte un poco. Empieza por reconocer y validar tus emociones y trata de satisfacer tus propios deseos y necesidades. No olvides que si estás contenta, disfrutarás mejor de tu bebé y todos en tu casa se beneficiarán.

¿Cómo puede ayudar el papá?

Como madre, es natural que te sientas absolutamente imprescindible para tu hijo. Pero no debes desestimar la significación del padre en las primeras semanas de vida del bebé, pues su presencia es clave:

- Él puede darte ánimo, y animarte es muy importante. Ten presente que el cansancio que sientes por el parto y la lactancia es intenso; su presencia podría aliviarte.
- Aunque deba salir a trabajar, el padre puede administrar sus tiempos de un modo especial en esta etapa. Si no lo plantea, sugiérele preservar momentos para participar en los cuidados básicos del bebé y así apoyarte en lo que necesites.
- Déjalo que manifieste su amor por el bebé y se acerque a él las veces que quiera y como pueda. Anímallo. Si tu niño se siente seguro con su padre, la presión sobre ti será menor.



Un cambio de vida

Este cambio radical en tu vida implica también una dosis de estrés. Tendrás que adaptarte a un nuevo estilo de vida, a la gran responsabilidad de ser madre, a un nuevo desafío en el plano económico, a cambios en la relación con tu pareja y otros miembros de la familia. A todo esto se sumarán noches sin poder dormir como antes. La clave está en comprender que si bien estás emprendiendo una tarea difícil, hay maneras de aliviarla:

Descansa lo suficiente. Cuando no se consigue el descanso adecuado, el día se torna más difícil, por esto debes intentar recuperar el sueño perdido en la noche, en distintos momentos del día. Descansar con tu bebé es una técnica efectiva: aprovecha los momentos en que él duerme para dormir tú también, no importa la hora que esto sea. Técnicas de relajación también ayudan a recuperar la calma y la energía.

Aliméntate con una dieta balanceada. Tomando en cuenta las demandas de tu cuerpo en esta etapa, es importante que sigas una dieta adecuada. El alimento es el combustible necesario para tener energía y proteger tu sistema inmunológico.

Haz ejercicio. Es bueno para el bienestar físico y mental, y te provee de energía. Consulta con tu ginecólogo para que te indique cuándo puedes comenzar a ejercitarte. En ocasiones, unas vueltas a la manzana son suficientes.

Busca un tiempo exclusivo para ti. Hasta los trabajos más demandantes habilitan un tiempo de descanso, la maternidad no debería ser la excepción. Un “tiempo afuera” de la situación te permitirá volver a ella renovada. Y puede ser algo tan simple como un baño reparador o una pausa de lectura concentrada.

Habla con alguien. Una de las mejores formas de evitar o alejar el estrés es compartir las preocupaciones con otra persona. Suele ser muy reconfortante contar con alguna “oreja” amiga, que podría ser tu pareja, un amigo o un especialista. Si te sientes sola o aislada, pide ayuda, no intentes resolver todo por tu cuenta.

Comparte tareas con tu pareja o con quién vivas. Si te sientes superada, tu pareja debe saberlo, conversa con él sobre tus sentimientos. Y, en la medida de lo posible, intenta que comparta contigo el cuidado cotidiano del bebé.

No te encierres. Intenta salir todo lo que tu estado físico y las demandas del bebé te permitan. Encuentros con amigos, familiares y, en especial, con otras madres con experiencias similares, pueden resultar reconfortantes.



Quizás no hayas tomado conciencia de que ser madre implica el esfuerzo físico más importante de tu vida, y que tu cuerpo necesita descanso. Por eso, no deberías permitir que tu bebé absorba toda tu atención, minuto a minuto. Si él monopoliza tu tiempo, la crianza será más un sacrificio que una bendición. Comparte los cuidados del niño con su padre u otro familiar, y tanto tú como el bebé se sentirán mejor. Ser madre no significa renunciar a tus necesidades como persona y como mujer. Recuerda que cuidar de ti misma es una de las maneras más efectivas de cuidar a tu bebé.

Si llegas a deprimirte

La madre deprimida siente que no puede contar lo que le pasa: ¿La llegada de un hijo no supone acaso la felicidad y realización plena de toda mujer? Pues debes saber que no. Entre el 50 y el 80% de las mujeres que dan a luz sufre depresión en las primeras semanas de vida del bebé. En parte, debido a los intensos cambios físicos que, como en cascada, se suceden después del parto y modifican el funcionamiento hormonal. Lo cierto es que muchas mujeres se ponen hipersensibles y cualquier pequeño inconveniente con el bebé hace que sientan que el mundo se les viene encima.

No debes alarmarte si no vives el postparto con total alegría, si padeces ansiedad e incluso angustia. Ten en cuenta que el parto no es sólo un hecho físico, implica una avalancha de emociones intensas. Necesitas tiempo para adaptarte al cambio. La etapa en el hospital fue más fácil que la de regreso a casa, pues allí el niño y tú eran el centro de atención, los depositarios de todos los cuidados. El ambiente que les rodeaba era solidario y el reconocimiento a la delicada situación que vivías, constante.

La vuelta a casa es algo bien distinto. Te sientes débil y dolida tras el esfuerzo de dar a luz. Además de fatigada, confundida y abrumada. No es de extrañar que estés incómoda. Perdiste esa panza linda y erguida que lucías feliz, y ahora no sabes qué ponerle. El sangrado de las primeras semanas y la leche, que a menudo fluye sin que puedas controlar, hacen que te percibas extraña en un cuerpo que no reconoces.

Podrías incluso desconcertarte frente al bebé real y creer por eso que tu amor maternal no se manifiesta a pleno. Y, aun rodeada, te sentirás sola. Habrá días en los que no podrás evitar deprimirte y llorar. Quizás eches de menos tu trabajo y tu libertad. La culpa irrumpe.

Todas estas sensaciones, mezcladas y contradictorias, son normales. No existe una manera buena o mala de sentir. Es importante que reconozcas y aceptes tus emociones y a partir de eso logres controlar tus reacciones. Recuerda que tu bebé puede captar tu estado anímico, desde que nace. Por otra parte, es probable que la melancolía desaparezca en pocas semanas, en especial si tienes un entorno familiar que te apoya y te sostiene, pero si la depresión continúa o te supera, no dejes de consultar al doctor.





Aprender a ser padres

Este es un tiempo de cambios para la pareja. Momentos de enorme alegría alternarán con otros de preocupaciones que se superarán paulatinamente. Pasarán de verse rodeados de gente queriendo ayudar, opinando y asesorándoles en todo, a momentos en los que, solos, deberán hacer frente al cuidado diario del bebé. Disfruten de esta situación tan novedosa, especial y única. Al principio la autoestima como madre o padre será baja, pero crecerá en cuanto vean que pueden manejar sin problemas las demandas del bebé. Lejos de restar tiempo, estas demandas cambian a la pareja, uniéndola en instancias tan simples y necesarias como acariciar, alimentar y hablarle al bebé, cambiarle los pañales, lavarlo y dormirlo.

Escuchar a los demás

Muy probablemente la gente que los rodea y quiere—padres, hermanos, amigos—insistirá en darles consejos de todo tipo. Si bien por momentos esto puede llegar a cansar, la situación encontrará su equilibrio dinámico. Por lo general, pasado el mes de nacimiento la madre consolida su propio criterio. Cada vez que sientan la necesidad de preguntar o consultar, no dejen de hacerlo: los profesionales de la salud estarán dispuestos a colaborar.

El primer hijo

La dinámica familiar cambia, así como cambian los roles. El eje central ya no pasa sólo por la relación que existe entre ustedes, como pareja. Ahora cuenta la relación madre-hijo, la relación padre-hijo y la relación madre-padre. Se verán entre ustedes, hombre y mujer, de una manera diferente, como no se vieron antes. Tendrán que ser más flexibles, comprensivos y tolerantes; tengan en cuenta que cada uno está aprendiendo a ejercer un nuevo rol.

Sentimientos de frustración

Además de alegrías, los primeros días del bebé en el hogar pueden generar frustraciones a los padres. Cuidarlo da mucho trabajo, los absorbe y los aísla del mundo. La nueva situación puede llegar a estresarlos como pareja. Aprender a reconocer cuándo se acercan a un punto crítico es clave para desarrollar estrategias que permitan relacionarse en un marco de nuevos equilibrios.

Separar que ser padres implica vivir experiencias pasajeras de cansancio, depresión y emociones ambivalentes. Como resultado, es probable que sientan culpa y se decepcionen de ustedes mismos. Sin embargo, estos sentimientos son habituales, y si ustedes actúan de la mejor manera posible, serán mejores padres de lo que imaginaron. Ahora bien, si se ponen como meta ser perfectos, seguramente cometerán errores y pondrán en riesgo la confianza en sí mismos.

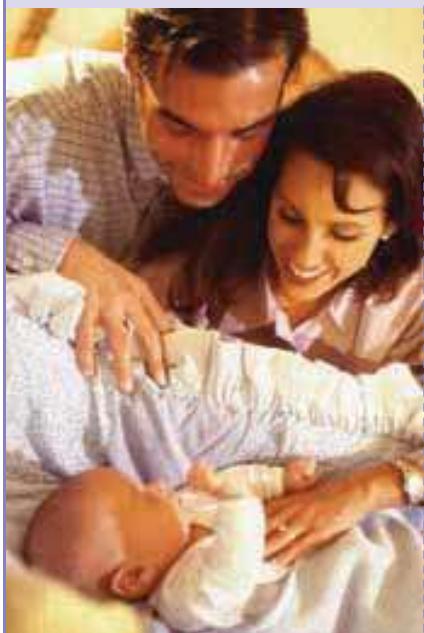
Que el bebé necesite comida, atención, amor y ternura no significa que los padres deban renunciar a su vida personal y de pareja. Aunque ya no disponen del mismo tiempo que antes, no hay razón para que dejen de lado todo lo que les gratifica.

Pedir ayuda

Todos los padres necesitan apoyo y esto, lejos de implicar debilidad, significa asumir que ser padres es una tarea ardua para que una persona la realice por sí sola, todo el tiempo. El equipo de salud está preparado para ayudarlos.

Darse el permiso para pedir apoyo y saber reconocer el momento indicado para hacerlo, no es sencillo, pero deben intentarlo. Y aunque no siempre cuenten con alternativas fáciles, seguramente algún pariente, amigo o persona de confianza podrá cuidar al bebé mientras se toman un merecido descanso. Además, construir relaciones confiables con otras personas, desde los inicios, beneficia al niño.

Ocuparse física, emocional y espiritualmente de uno mismo, de manera individual, así como de la pareja, es fundamental. Es muy bueno para el bebé crecer con progenitores que valoran las relaciones amorosas y que buscan sentirse bien. El bienestar de los padres y de la pareja generará más y mejor energía para volcar en el pequeño.





Si eres madre soltera

Refuerza los vínculos familiares, de amigos y vecinos para compartir con ellos los momentos tan especiales que te toca vivir. Si no tienes pareja para compartir el cuidado cotidiano de tu bebé, es importante que, mediante acuerdo, el padre tenga la posibilidad de ver crecer a su hijo. Independientemente de ser soltera o no tener pareja estable, es bueno que puedas compartir tus alegrías, temores y emociones.

Por otra parte, la familia —chica o grande— y los amigos —muchos o pocos— constituyen una ayuda esencial en esta gran aventura. A menudo el entorno familiar se compromete con la situación más que en casos de parejas constituidas.

Al principio la experiencia te parecerá física y emocionalmente agotadora, pero al cabo de un tiempo tendrás la grata recompensa de ver el desafío alcanzar su equilibrio natural. Y no lo olvides: las madres solteras pueden desarrollar vínculos tan estrechos con sus bebés, como las madres acompañadas.

Algunas recomendaciones:

- Intenta formar una red de personas en quienes puedas confiar. Si son muchas, trata de distribuir el tiempo de apoyo que te brinden a lo largo de la semana, de la manera más inteligente posible.
- Si es posible, pide a un familiar o una amiga que se quede a dormir en tu casa, una vez a la semana, de manera tal de compartir las dificultades de una noche y conseguir un mejor descanso.
- Si el padre está identificado, asegúrate de recibir el aporte económico que le corresponde dar, así como conocer sus derechos y obligaciones.
- No hagas caso a los prejuicios que señalan que no serás capaz —tú sola— de criar a un niño feliz. Y no permitas que estos mismos prejuicios te lleven a evitar pedir ayuda: debes saber pedir y aceptar apoyo cada vez que sientas que no puedes sola.

El bebé pide amor incondicional

El bebé reconoce las sensaciones de bienestar y las asocia con la presencia de la madre, el padre y otros cuidadores. Siente que lo cuidan y así aprende a confiar en el afecto que le brindan. Cuando sus necesidades no son resueltas con la urgencia que desea o no son atendidas porque el cuidador no las identifica ni comprende, surge la desconfianza, el malestar y la frustración en él.

Esas experiencias —las de bienestar y malestar— se alternan en la vida cotidiana del bebé y se prolongan durante su infancia. Ambas son necesarias, pero lo importante es que predominen las de bienestar: hay que instalar en el niño una sensación básica de confianza y a la vez enseñarle a aceptar los límites y tolerar la frustración. La confianza básica con respecto a los otros hará que el niño aprenda también a confiar en sí mismo.

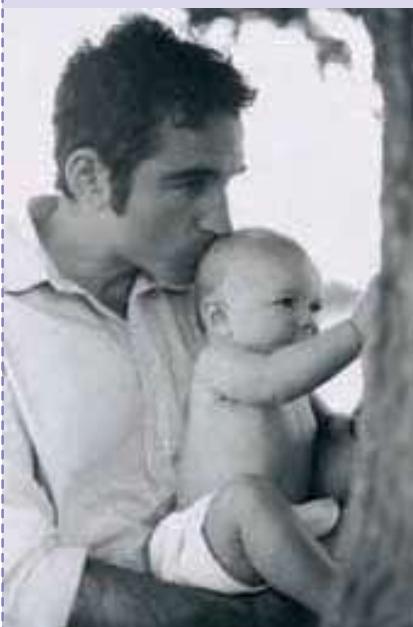
El bebé necesita amor incondicional, ese que se brinda por siempre y no depende de exigencias. El que no se da como premio cuando el niño cumple con las demandas del adulto, ni se retira como castigo cuando se pone “caprichoso” o transgrede las normas. El amor sin exigencias ni condiciones confirma al niño que él vale por sí mismo, con sus posibilidades y limitaciones. Es base de tranquilidad, seguridad y autoestima.

Lo que la madre espera del padre...

- Que repare en mi vulnerabilidad física y emocional. No soy la misma después del parto. La emoción y el esfuerzo han sido demasiado intensos.
- Que no se sienta rechazado al ver que siento por el bebé algo único, especial y muy profundo, que se refleja a flor de piel.
- Que cuide del entorno y evite, en la medida de lo posible, las visitas invasivas. Por momentos, en especial durante la lactancia, necesito intimidad.

Lo que el padre espera de la madre...

- Que ella entienda que no es la única persona en la familia que vive un momento difícil y confuso.
- Que a pesar de las demandas exigentes del bebé, ella logre encontrar un tiempo para mí y para los dos.
- Que sea tolerante con los errores que cometo al involucrarme en los cuidados cotidianos de nuestro bebé. Si actúo con torpeza, no es por falta de interés.





Conociendo a tu bebé

Desde que nace, tu bebé se comunica, aunque no pueda hablar más que el simple "ajó" a partir del primer mes. Con gestos, movimientos, miradas y sonidos expresa lo que quiere o no quiere, lo que le hace bien o le incomoda. Con sólo llorar comunica alguna necesidad o algún dolor; al mirar fijo deja claro que la persona o el objeto que mira, le atrae. Si respondes a sus mensajes con tus propios medios —caricias, palabras, miradas y gestos al abrazarlo o sostenerlo— el aprendizaje de los códigos será más rápido. Cada uno de ustedes —madre e hijo— aprenderá el lenguaje del otro. No te desanimes si al principio sientes que no sabes interpretar a tu bebé; mucho antes de lo que imaginas, sabrás decodificar, como nadie, todos sus mensajes.

El lenguaje del recién nacido

Tu bebé habla con sus gritos y sonidos. Con el llanto expresa lo que siente: hambre, dolor, indigestión, soledad, enojo, miedo, ganas de ser abrazado, cansancio, incomodidad o simplemente deseo de ejercitarse los pulmones. Como madre, irás aprendiendo a reconocer e interpretar el lenguaje de los llantos, para así poder reaccionar y contestarle.

Aunque el bebé no habla, comprende. Es bueno que le expliques lo que pasa, que lo llames por su nombre e imites sus sonidos. Todo esto servirá para estimular su lenguaje.

La comunicación que se establece entre los padres y el niño se apoya en un lenguaje que supone demandas y respuestas. Las respuestas no deben ser excesivas ni insuficientes. No es bueno que seas una madre autoritaria, ni tampoco que te vuelvas esclava de tu bebé.

Si respondes coherentemente a los esfuerzos de tu hijo por comunicarse, estarás ayudándole a construir sus habilidades para el lenguaje. Si cuando llora por hambre tú lo alimentas y él logra sentirse mejor, la situación lo alentará a él a comunicarse más y a ti a sentir que lo interpretas cada día mejor.

Antes del habla...

La comunicación madre-hijo se instala desde los primeros contactos, por eso debes saber que la formación del vínculo afectivo con tu bebé depende, en buena medida, de la calidad de la comunicación que se establece tempranamente entre los dos.

Gritos y llantos

Desde el nacimiento el niño emite gritos y llantos. En la primera etapa, estas expresiones no tienen una intención muy definida, son más que nada actos reflejos asociados al placer que le provoca recibir el alimento o al desagrado que le causan los cólicos, el hambre y otras situaciones normales. Pero el grito desempeña un papel fisiológico muy importante, ya que con él, el niño aprende a coordinar su respiración en función de la intensidad y duración del sonido.

El grito y el llanto —que son reacciones totalmente espontáneas y, al principio, sólo fisiológicas— pasan a ser intencionales cuando quienes rodean al niño dan sentido a estos comportamientos. En un principio no son formas de comunicación, pero pasan a serlo cuando la madre y el entorno interpretan estas reacciones como signos de las necesidades del niño. El bebé se da cuenta del efecto que producen sus gritos y grita para producir ese efecto. Es entonces cuando el grito adquiere una intencionalidad y traduce un estado de ánimo, por ejemplo, manifiesta la decepción del bebé cuando lo acuestan en la cuna después de haber pasado el rato jugando en los brazos de los adultos.

De este modo, los gritos y llantos asociados al placer, la incomodidad o el malestar, al ser interpretados y respondidos por los adultos, se transforman en señales. A medida que pasan los días, tu niño irá expresando su sentir y tú irás respondiendo a sus requerimientos. Aprenderás poco a poco a reconocer sus distintos llantos —el de hambre, el de malestar y el de dolor— y entonces responderás: le darás el alimento cuando llore por hambre, buscarás las causas de su dolor o molestia cuando lo veas sufrir, lo acurrarás para que se duerma cuando entiendas que tiene sueño.

De a poco tu bebé aprenderá que sus necesidades siempre tendrán respuesta. Y tú sentirás gratificación por las reacciones de tu hijo a los cuidados que le das.

La mirada

El encuentro de miradas entre la madre y el bebé es también una forma esencial de comunicación. Cuando tomas a tu hijo en brazos, es bueno que busques con tu mirada su cara y sus ojos, porque a través de su mirada reconocerás sus estados de ánimo y a partir de tu mirada él sentirá que lo atiendes y lo cuidas. El bebé recién nacido es capaz de ver y también de orientar su cabeza en la dirección de las voces que le hablan. Verás que, por lo general, cuando llora y lo levantas de la cuna, se calma, deja de llorar y abre sus ojos para seguirte con su mirada.





Los gestos y ritmos

La comunicación humana no es solamente verbal, sino también gestual. Cuando hablamos, partes de nuestro cuerpo se mueven —a veces de manera evidente y otras casi imperceptible—, y con esos movimientos comunicamos. Cuando tomas a tu hijo en brazos y lo meces, se mecen juntos: sin darte cuenta, adaptas tus movimientos a los de tu bebé. El niño se mueve al compás de tu voz, y estos movimientos son gratificantes para ti y estimulantes para él. Todos los gestos del bebé son estímulos que recibes para entenderlo y comunicarte con él. Y tus respuestas —permanecer a su lado, acunarlo, darle de comer, mirarlo o hablarle— son a su vez los estímulos que tu bebé recibe para seguir comunicándose.



Prepáralo para cuando pueda hablar

Lo ideal es que le hables a tu hijo desde el principio. Aunque él no pueda responder con palabras, si conversas con él, su capacidad para hablar se desarrollará más rápidamente. Y es probable que también adquiera un vocabulario más amplio. Sus habilidades lingüísticas serán mayores y esto a su vez le facilitará el aprendizaje en la etapa escolar.

Consejos esenciales para la mamá

- A tu bebé le gusta mucho ver tu cara —tus expresiones faciales— y escuchar tu voz. Por eso, si **le hablas** con ternura y suavidad, se sentirá seguro, complacido y feliz.
- Se ha comprobado que si **los bebés** se sienten felices aprenden mejor, porque **el estado de bienestar o dicha** los pone más atentos y receptivos. Si tu bebé está feliz tenderá a observar, explorar, jugar y producir más sonidos, y todo esto **le permitirá** aprender más rápidamente.
- Pero así como los bebés sienten felicidad, sufren también emociones negativas (angustias, reacciones al dolor, enojo), que generalmente expresan mediante el llanto. En la medida de lo posible, no dejes que emociones de este tipo duren mucho. Reacciona rápidamente, con amor y con ternura.



La relación con tu bebé

En el universo de las relaciones humanas las más intensas son sin dudas las familiares. Y en esta red de vinculaciones íntimas, el encuentro inicial madre/hijo es el más significativo. Tu bebé, como todos, ha nacido frágil—en estado de dependencia respecto de ti, su padre y otros cuidadores—, y en el marco de esta dependencia temprana se desarrolla el apego. Se trata de un lazo muy especial que formas con tu hijo, que produce en él seguridad, alivio, consuelo y placer, por un lado, pero también angustia cuando asoma el temor o la posibilidad de perderte.

Te sentirás atraída hacia tu bebé; vivirás el deseo físico de olerlo, abrazarlo, mecerlo, arrullarlo y mirarlo detenidamente. Tu hijo, a su vez, responderá acurrucándose, sonriendo, llorando, chupando y agarrándose de ti. Tus conductas serán placenteras, consoladoras y nutritivas para él, y sus conductas causarán satisfacción y placer en ti. Y es precisamente en esta relación madre/infante, tan especial y única, que se desarrolla el apego.

Por eso, la forma en la que levantas a tu bebé, lo sostienes, lo bañas y lo alimentas impacta de manera contundente en su naturaleza. Sin las experiencias tempranas adecuadas —sin los cuidados suaves, sensibles, amorosos y nutritivos de cada día— el potencial de desarrollo del niño no es completo. Y se ha demostrado que mientras el bebé se familiariza con tu voz, tu rostro, con tu olor y tu textura, incorpora bases para los vínculos personales que mantendrá hasta la vejez: si establece una relación fuerte contigo, su probabilidad de crear relaciones saludables con otros es alta; pero si desarrolla un apego pobre contigo, podría vivir problemas emocionales y de relación más tarde en la vida.

Es así como el inicio de la relación con tu bebé —marcado por el instinto de supervivencia y los cuidados afectivos en el hogar— instala en el niño una suerte de base biológica y emocional para todas sus relaciones venideras.





El encuentro que estableces con tu hijo cuando nace es el inicio de una relación profunda que afectará el desarrollo de toda su vida. En este primer encuentro se juegan aspectos cruciales del desarrollo de tu hijo, no solo debido a su estado de indefensión —como el de toda cría al nacer—, sino también porque en los cuidados básicos iniciales el ser humano funda las bases de su personalidad futura. Con el alimento, el intercambio de miradas, el aseo, la conversación y las caricias, transmitemos a tu hijo pautas y mensajes que conformarán los cimientos de su psiquismo.



Cómo hacer más placentero el encuentro con tu hijo:

El cuidado y la relación con tu hijo es tu principal objetivo. Se trata de continuar con lo que has venido realizando durante los meses de embarazo previos.

No descuides los actos que crean apego: alzar y sostener al bebé en el hombro con amor, mecerlo, cantarle, alimentarlo, besarlo y acariciarlo, son todas experiencias cruciales de vinculación temprana. Aprovecha para jugar con el bebé cuando está tranquilo y despierto, y también a la hora de cambiarle los pañales y bañarlo.

Háblale mirándolo a los ojos. Y míralo a los ojos al abrazarlo y acariciarlo; también al darle el pecho, al cambiarle el pañal y al bañarlo.

El momento del amamantamiento es clave; aprovechalo. Procura que sea en un clima tranquilo y que se acompañe de caricias y miradas. En la medida de lo posible, evita actividades paralelas a la hora de dar el pecho, como mirar TV y escuchar radio.

Aprende a interpretar el lenguaje del pequeño. Él habla con sus sonidos y llantos para expresar dolor, hambre, frío, miedo, cansancio, placer... Háblale y tócalo. Aunque él no responda con palabras, comprende lo que le dices. Y trata de llamarlo siempre por su nombre o del modo que lo llamas cariñosamente.

Cuida el vínculo con tu hijo. No es extraño que te sientas a gusto con un bebé tranquilo, pero abrumada con uno irritable. Debes estar atenta, leer las señales no verbales que emite e intentar siempre responder adecuadamente. Con cada hijo tu estilo de comunicación puede variar, porque cada uno es único.

Fomenta un ambiente tranquilo y un ritmo de vida ordenado. Evita movimientos rápidos, nerviosos o violentos. El bebé se relaja sólo cuando la madre está relajada y bien dispuesta. Tu mundo es su mundo.

Cuida los hábitos del sueño del bebé. En la medida de lo posible, acostúmbralos a dormir con los ruidos habituales de la casa y en su propia cuna o cama. La canción de cuna tranquiliza enormemente: le ayuda a conciliar el sueño y sentirse más seguro.

Las separaciones en este momento de la vida del bebé no son fáciles. Para nadie. Si tienes que salir a trabajar, asegúrate de que la persona que quede sea de tu confianza. Pasado el primer momento, la situación se supera con mayor tranquilidad, de cualquier modo, es bueno planificarlo con la pareja y el pediatra en función de cada situación.



Las caricias

Las caricias son esenciales en el proceso de vinculación del bebé con sus cuidadores: las necesita del mismo modo que cualquier criatura animal.

El bebé nace sociable y busca el afecto físico en caricias, abrazos y besos, por eso es importante que tanto tú como tu pareja expresen libre y físicamente el amor por su bebé.

El afecto físico es clave en el desarrollo emocional del niño, no lo olvides. Un niño privado de afecto físico carece de un estímulo esencial para su crecimiento.

El apego es contacto y comunicación

La comunicación que nace entre los padres y el bebé es un lenguaje que supone demandas y respuestas. Los cuidados no deben ser excesivos ni insuficientes. No conviene ser padres autoritarios ni tampoco esclavos del bebé. Tu hijo debe aprender a esperar. Aunque al principio parece querer todo "ya", poco a poco aprenderá a esperar unos minutos, pero sólo será capaz de hacerlo si sabe que puede confiar en ti y en los cuidados que recibe. Cuando lo amamantas, tu bebé mira tu cara, escucha tu voz y se siente acunado, y desde ahí comienza a aprender acerca del mundo que lo rodea. Cuando le hablas y lo mimas, él sabe que es amado, entonces comienza a comprender que puede confiar y depender de ti.

El apego se forma desde antes del nacimiento

El vínculo del apego no se produce en un solo día, sino que se construye y fortalece a lo largo de mucho tiempo. Empieza a formarse cuando los padres planifican tener un hijo o se enteran de que el embarazo se inició. En esta etapa, la mayoría de los padres desarrolla todo tipo de expectativas sobre el bebé que vendrá. Y estas imágenes ceden luego ante la aceptación del bebé que realmente nace. Una de las tareas más importantes que enfrentas como madre es la de reconocer al hijo que tienes, aceptarlo y valorarlo como es.



El apego es la base para las futuras relaciones de tu hijo

Una de las propiedades más importantes del ser humano —necesaria para sobrevivir— es su capacidad para formar y mantener relaciones. Y esta capacidad está asociada al funcionamiento del cerebro humano.

Así como el cerebro nos permite ver, oler, gustar, pensar y movernos, también nos permite formar y mantener vínculos, y amar. Las bases para esto se instalan durante la infancia y los primeros años de vida.

Las experiencias que tu bebé atraviese en este periodo de vida de tanta vulnerabilidad, condicionarán en mayor o menor grado su capacidad para formar relaciones íntimas y emocionalmente sanas en el futuro: un apego sano funda una base sólida para futuras relaciones; un apego problemático establece una base biológica y emocional frágil.

El apego se construye

Cada vez que lo tomas en brazos, aunque al principio lo hagas con torpeza, aumentan los sentimientos de afecto entre ustedes dos. Siempre que puedas, pon a tu bebé contra tu cuerpo, míralo a los ojos, háblale y cántale suavemente mientras lo acunas.

Él puede detectar tu cálida y amorosa presencia, respondiendo con su mirada, sus expresiones faciales, su voz, sus movimientos de piernas y brazos, su prensión manual y cualquier otra forma de contacto. Este proceso de apego —temprano y cariñoso—, gracias al cual padres e hijos permanecen unidos a través del tacto y la mirada, hará que te sientas más cómoda en el cuidado del niño. Y es el primer paso hacia la unión familiar y el normal desarrollo emocional y social de tu hijo.

Háblale mientras lo alimentas, lo bañas, le cambias los pañales y juegas con él. No olvides que se trata de un ajuste mutuo: tú debes aprender cuáles son los ritmos de tu niño —para comer, dormir, jugar, reaccionar— y el niño, por su parte, tiene que aprender a manifestar sus necesidades.

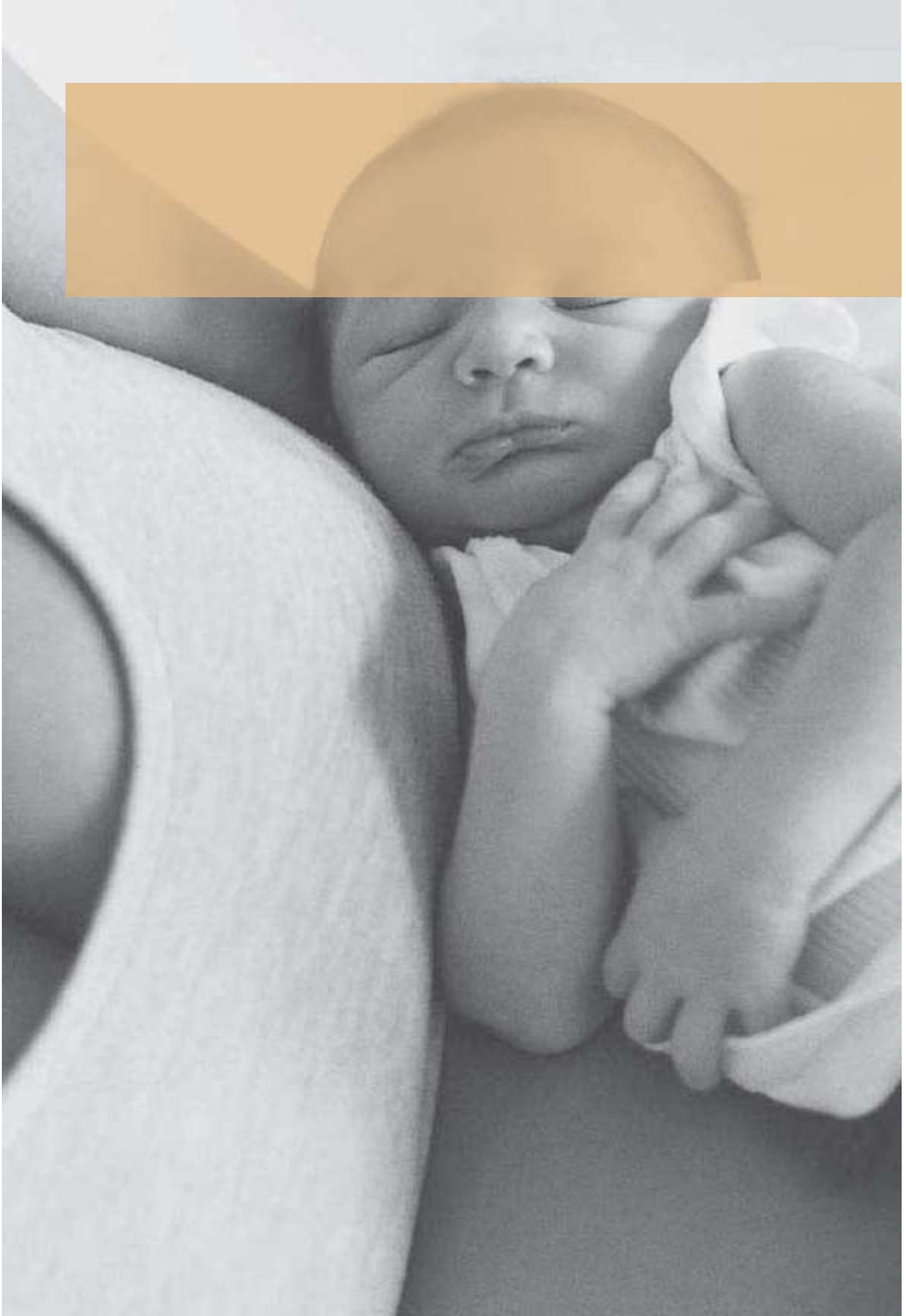
Este entendimiento mutuo es posible desde muy temprano y de manera instintiva. Evita siempre la práctica de dejar llorar a tu hijo con el objetivo de no consentirlo. Cuando lo escuches llorar, sentirás el impulso de tomarlo en brazos para saber qué le pasa y poder consolarlo; no dejes de hacerlo.

Los masajes

Al bebé le gustan mucho los masajes, porque además de relajarlo los vive como expresión de contacto y amor. La duración puede variar en función de la tolerancia o intolerancia expresadas a través de la tranquilidad o el llanto. No sientas obligación de realizar masajes a tu bebé, pero ten presente que son caricias que puedes darle en distintos momentos:

- A la hora de dar un masaje a tu bebé, debes estar tranquila. No olvides que la propiedad relajante del masaje es también para quien lo da.
- Asegúrate de que el lugar físico esté templado.
- Acuesta a tu bebé sobre una manta o sobre una toalla.
- Pon música suave. Háblale o cántale con dulzura.
- Trabaja sobre todo su cuerpito, masajeando ambos lados con movimientos parejos y simultáneos, manteniendo tu cara próxima a la de tu bebé y mirándolo a los ojos.





El cuidado del bebé

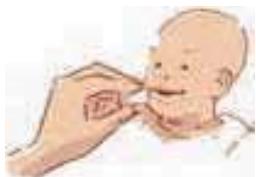




Bañarlo y cambiarlo

Los bebés recién nacidos precisan higiene y lavados parciales en los primeros días. Para el primer baño completo, lo mejor es esperar uno o dos días después de caído el cordón umbilical. Pero ten en cuenta que, aparte de asegurar la higiene, el baño es una excelente excusa para un encuentro especial con tu bebé, en el que los juegos, las caricias y los mimos dan sentido a todo. Aprovéchalo.

No te sientas insegura a la hora de lavar o bañar a tu hijo por primera vez. Aunque sea pequeño y parezca frágil, es muy resistente; sólo tienes que tratarlo con firmeza, confianza y suavidad. Un esquema recomendado es limpiar su cola solamente con agua tibia cada vez que le cambias los pañales y bañarlo diariamente o cada 2 o 3 días, de acuerdo a la época del año y las facilidades que tengas en tu casa.



El lavado

Conviene que laves a tu bebé cada vez que le cambias los pañales y la ropa, de manera tal de ahorrar tiempo y molestar menos al pequeño. Si quieres dejarlo bien limpio, deberás lavarle la cara, las manos y el área de los pañales, para lo cual no necesitas desnudarlo por completo. La mejor herramienta para esto son tus manos recién lavadas. También podrías usar algodón, siempre y cuando lo descartes enseguida de usarlo. Las esponjas no son convenientes: se contaminan muy fácilmente.

- Lávate las manos.
- Sácale la ropa al bebé sobre un cambiador o una toalla, dejándole una camiseta puesta.
- Con tus manos limpias y mojadas en agua tibia, limpia suavemente su rostro, sus orejas y los pliegues de su cuello.
- Sécalo con una toalla limpia, sin frotar, pero comprimiendo suavemente y poniendo especial atención en los pliegues.
- Con tus manos o con algodón humedecido en agua hervida y tibia, limpia sus ojos, desde la nariz hacia fuera. Para prevenir contagios, si usas algodón evita que sea el mismo en ambos ojos.
- Quita el pañal y limpia la zona con agua tibia. Una atención especial merecen los pliegues. Lava la zona genital de adelante hacia atrás.
- Sécalo y ponle un pañal limpio. ¡Listo para que lo vistas!

Si es una niña: Limpia la vulva y el ano siempre de adelante hacia atrás y sin volver adelante, de modo de evitar que las bacterias fecales lleguen a la vagina.

Si es un varón: Limpia toda la zona con agua tibia. Limpia el ano de adelante hacia atrás. No intentes correr la piel que cubre el pene —prepucio— hacia atrás; esto lo supervisará el pediatra en cada control.

El baño

Ten a mano todo lo necesario: además de tus manos limpias, un jabón neutro o de glicerina, una toalla, pañales y ropa limpia.

1. Llena la bañera con 5 a 8 cm. de agua, empezando por el agua fría y siguiendo con el agua caliente. Con tu muñeca o codo irás probando la temperatura, hasta dar con la indicada: tibia.

2. Desnuda al bebé, pero no completamente: déjale la camiseta puesta. Lávale la cara y el cuello. Envuélvelo en una toalla y, tomándolo bajo el brazo con la cabeza sostenida sobre la bañera, lava y enjuaga su pelo con el agua de la bañera. Sécale el pelo con una toalla dando suaves toques.



3. Retira la toalla, quítale el pañal y levanta al bebé para introducirlo en la bañera, sosteniendo su cabeza y sus hombros con una mano y sus piernas con la otra.

4. Sosteniéndolo con firmeza en la bañera y sujetando su cabecita y su brazo, tómalo por debajo de la axila; el bebé se sentirá seguro. Lava su cuerpo suavemente con la mano libre. Si patea y golpea el agua, mejor.

5. Para sacarlo de la bañera, alza su cabeza y sus hombros con una mano y pasa la mano libre debajo de sus nalgas. Levántalo y envuévelo en una toalla seca de inmediato, para que no se enfrié. Sécalo bien, siempre comprimiendo suavemente y evitando frotar, con especial cuidado de hacerlo en los pliegues del cuello, los muslos y debajo de los brazos, para evitar paspaduras.

6. Ponle el pañal. ¡Listo para que lo vistas!



La ropita

La ropa que tu bebé usará en las primeras semanas de vida le quedará chica al poco tiempo. Por eso no conviene invertir demasiado tiempo y dinero en ella: basta con asegurar una serie de prendas adecuadas al clima, cómodas y prácticas para el bebé.

Como probablemente tendrás que cambiar a tu hijo varias veces al día, te conviene elegir ropa que le puedas poner y sacar fácilmente, y que se pueda lavar y secar sin dificultades.

- Para molestar al bebé lo menos posible, elige prendas amplias y con elásticos suaves o flojos en los extremos.
- Los cierres a presión son preferibles a los botones comunes.
- Los lazos no son convenientes, porque se anudan con facilidad.
- Si puedes, elige telas y texturas que no irriten la piel.
- No uses ropa de nylon, el bebé prefiere siempre la de algodón.
- En verano, trata de vestirlo con prendas que lo protejan del sol.

Los pañales

Serán compañía inseparable del bebé en sus 2 primeros años de vida, por lo menos, hasta que pueda controlar sus esfínteres. Por eso, conviene que aprendas la manera más eficiente de cambiar pañales.

- Antes de empezar, reúne todo lo que precisarás, porque una vez en medio del proceso, no podrás perder de vista al bebé ni por un instante.
- Lávate las manos.
- Acuesta a tu bebé sobre una superficie limpia.
- Quítale el pañal sucio.
- Con agua tibia, limpia toda la zona del cuerpo que estaba cubierta por el pañal, desde el frente hacia atrás, para evitar infecciones.
- Cada 3 o 4 horas, limpia cuidadosamente el cordón umbilical. Para ello usa —con delicadeza— una gasa mojada en alcohol y exprimida; pásala bien por el cordón. Luego enróllale una gasa seca.

Ten presente que los recién nacidos usan muchos pañales por día. Cámbiale el pañal a tu bebé en cuanto lo moje o ensucie, si quieres evitar el sarpullido y si buscas que se sienta cómodo.

Elementos necesarios: Un lugar cómodo para cambiarlo, un pañal limpio, un recipiente con agua tibia, crema protectora y un recipiente donde tirar el pañal sucio.

Erupciones y paspaduras: Estas molestias se pueden evitar si cambias a tu bebé enseguida de ensuciarse, en especial si ha defecado. Las irritaciones se producen en general por contacto con algún tipo de sustancia que viene con el pañal, como gel y perfume. Le puedes poner alguna crema protectora para prevenir. Y si tu bebé tiene la piel muy sensible, trata de dejarlo sin pañales cada vez que sea posible. Si la cola se pone más roja de lo habitual, consulta al pediatra.

Consejos básicos a la hora de bañarlo:

- Lávalo o báñalo siempre en un lugar templado, sin corrientes de aire (no tiene que ser necesariamente en el cuarto de baño).
- No introduzcas hisopos de algodón en los oídos de tu bebé: el tímpano podría dañarse. Quita solamente la cera que está en la oreja, a la vista, no adentro del conducto.
- Procura evitar el uso de esponjas.

Lo imprescindible:

- Agua hervida y tibia para lavar los ojos.
- Agua tibia en un recipiente para lavar la cara y el cuerpo.
- Toallas suaves para envolverlo y secarlo.
- Implementos para el cambio de pañal.
- Ropa limpia.





¿Por qué llora el bebé?

Una de las cosas que más preocupa a las madres es el llanto del bebé, en especial cuando parece inconsolable. Pero lo cierto es que, mediante sollozos o gritos desesperados, todos los bebés lloran en algún momento del día. Y esto puede causarte mucho estrés al principio, en especial si tu niño ha sido alimentado, mudado y no hay razón aparente para que sienta molestias. No desesperes. Lograrás adaptarte y aprenderás a interpretar su llanto a medida que pasen los días y tu hijo encuentre su equilibrio.



Si llora por cólicos o gases

Si sabes que el niño llora por cólicos, no debes darle remedios sin prescripción médica, ni siquiera la vieja paratropina pediátrica. Lo ideal es ponerlo boca abajo, frotar su barriguita y, si lo tienes en brazos o incorporado sobre el hombro, golpearle suavemente la espalda.

En caso de que el pequeño tenga gases, hay algunos medicamentos de factor AG pediátrico para disolverlos; podrías recurrir a ellos una vez que consultes con el pediatra. Y en cuanto a las medidas físicas, te recomendamos ponerlo boca abajo y apretarle la barriguita contra el hombro o doblarle las piernas para que expulse los gases.



Pueden ser muchas las razones...

Durante los primeros meses, las principales causas del llanto son el hambre, la fatiga y la incomodidad. Sin embargo, también debes tener en cuenta que el llanto es la forma que encuentra el niño de comunicarse contigo, con su padre y con el entorno. Poco a poco aprenderás a diferenciar el llanto normal del que requiere consulta.

Cómo responder

Con el llanto el bebé reclama, expresa que tiene hambre, frío o simplemente ganas de llorar. Es importante que respondas a sus necesidades. No es bueno levantar al pequeño apenas llora, sino dejarlo en la cunita mientras lo acaricias y acompañas. Una buena forma de consuelo es el contacto corporal y las palabras en voz suave y tranquila.

Tu bebé no es bueno o malo según llore o no llore; esta reacción poco tiene que ver con su comportamiento. Si llora, seguramente algo le ocurre, por eso debes responder con la mayor rapidez posible:

- El niño se sentirá más seguro, confiado y amado si respondes de inmediato.
- Mediante el llanto, él trata de comunicarse. Ten presente que su repertorio para expresarse es limitado: no lo dejes sin respuesta.
- Si no reaccionas a su llanto, es probable que llore más y más, hasta obtener la atención que busca.
- Respondiendo, fomentas las capacidades sociales e interactivas de tu bebé.

Situaciones típicas

Ante el llanto del bebé es muy común preguntarse: *¿Se habrá quedado con hambre?, ¿tendrá dolor de barriga?, ¿sueño?* Son dudas típicas, en especial en madres de recién nacidos. Cuando el llanto irrumpe cada tanto, podrás sobrevalorarlo bien, el problema aparecerá si estas situaciones perduran en el tiempo y llegas a sentir que no logras entenderlo.

Cuando llora por hambre

Si tu bebé ha estado durmiendo por 2 o 3 horas y se despierta llorando, seguramente tiene hambre. Aliméntalo, y si aún así continúa llorando, probablemente quiera más.

Cuando llora por incomodidad

Un pañal sucio puede provocar el llanto en tu bebé. El exceso o la falta de abrigo, también. Controla los pañales de tu hijo y la temperatura de su cuerpo, si rompe a llorar. Y si nada de esto parece ser la causa, revisalo para ver si tiene erupciones.



Cuando llora por cansancio

Si está cansado, es posible que se largue a llorar y que te cueste calmarlo. Recurre a algún ritual de mimos y caricias para dormirlo; abrázalo o cántale una canción de cuna.

Cuando llora por aburrimiento

A medida que crezca, tu bebé disfrutará más de la compañía y del entorno. No te extrañe que llore en un intento por reclamar atención o compañía. En este caso, álzalo y llévalo a dar un paseo en brazos por tu casa o por el barrio.

Cuando llora por inseguridad

Un impacto repentino, un movimiento brusco, una luz intensa o un ruido agudo e inesperado, podrían provocar el llanto de tu bebé. Haz que recupere la seguridad mediante un abrazo firme.

Cuando llora por algún dolor

Si tiene fiebre alta, siente dolor de oído, de barriga o de otro tipo, tu niño llorará. Si no logras calmarlo mediante mimos y caricias, consulta al pediatra.

Si no deja de llorar

Probablemente te preguntarás qué pasa, por qué no logras calmar ese llanto continuo o reiterado. Te sentirás más nerviosa y se generará un círculo vicioso: ambos —madre e hijo— se pondrán muy irritables y esta situación acabará por afectar a toda la familia. Dormirán mal, las culpas aumentarán en ti por sentir que no lo puedes calmar y te preguntarás si estás haciendo algo mal o si se trata de un niño que está enfermo.

Evita ese tipo de situación. Si el bebé llora sin parar, prueba distintos caminos:

- Verifica si tiene hambre.
- Fíjate si tiene un provechito.
- Revisa sus pañales.
- Intenta ponerlo en otra posición.
- Cántale.
- Háblale suavemente.
- Álzalo.
- Pasáelo.

Y si luego de probar todo lo que se te ocurre, tu niño sigue llorando, mantén la calma. Él percibe si estás preocupada. Y nunca lo sacudas, aunque te sientas desbordada. Si ves que no puedes más y necesitas una pausa, pide la colaboración de tu pareja, de un familiar o de algún amigo. Ten presente que todos los bebés lloran, que el tuyo también lo haga no significa que no lo sepas cuidar. Haz todo lo que puedas para calmarlo, pero si no lo consigues, no lo agredas ni te culpes.

Ten presente...

Los bebés reaccionan así —con irritación, resistencias y llanto— porque necesitan de alguna manera expresar lo que sienten y, como no pueden hablar, lloran, se niegan a comer, a dormir o hacen todo a la vez. Expresan con su cuerpo lo que no pueden expresar con palabras. En esta etapa de su vida, como madre te toca traducir en palabras lo que el niño expresa con su cuerpo.

El llanto de tu bebé es señal de que te necesita y quiere que lo atiendas. A medida que vayas conociéndolo, aprenderás a leer y responder a sus distintos llantos a través del ensayo y el error. Cuando parece que nada funciona, es buena idea dejar que otra persona ayude; ten presente que ambos se están ajustando a grandes cambios en sus vidas.





Cómo y cuánto debe dormir

El sueño es una instancia vital para tu bebé. No te sorprendas: en sus primeros meses dormirá entre 10 y 16 horas diarias, en total, y lo hará en cualquier ámbito, sin importar los ruidos y si está oscuro o iluminado. Y no dormirá necesariamente en horarios que coinciden con los tuyos, en la noche, porque a los bebés les toma tiempo aprender la diferencia entre el día y la noche.



Duración y frecuencia

Los bebés también presentan singularidades en sus hábitos de sueño: la cantidad de veces que se despiertan durante la noche y el tiempo que permanecen despiertos durante el día, varía en cada caso.

Es importante que vayas descubriendo cuántas horas necesita dormir tu bebé. Muchos pequeños duermen la mayor parte del tiempo, en tanto a otros les es más difícil dormir. Y si bien cada cual tiene un ritmo propio, lo más común es que durante el primer mes de vida duerman por períodos breves, entre una y tres horas, inclusive en la noche.

Y ten en cuenta lo siguiente: intentar que tu bebé duerma cuando no lo necesita, no tiene sentido. Aunque quieras una pausa, evita inducirlo al sueño.

Cómo duerme

Los bebés, a diferencia de los adultos, no pueden dormirse de manera profunda con mucha rapidez. Ellos pasan de unos 20 minutos de sueño liviano a un sueño cada vez más profundo. Una vez dormidos, difícilmente se despiertan si no durmieron lo necesario. Por eso, debes tener presente que cuando acuestas a tu bebé, él no se dormirá profundamente de inmediato: conviene que lo acunes un rato y que te armes de paciencia, en especial al final del día, cuando tú misma necesites dormir.

Posición boca arriba...

Tu bebé debe dormir boca arriba porque, según los conocimientos más recientes, es la posición más segura. Durante mucho tiempo se aconsejó que los niños durmieran boca abajo, pero ocurre que así se puede producir la Muerte Súbita Infantil, que sucede principalmente en los primeros meses de vida y es de causa desconocida. La posición boca arriba no es el único factor de protección contra este mal, también la lactancia materna, evitar el calor o el abrigo excesivo y evitar fumar en la habitación o casa del niño. Pero lo cierto es que las evidencias científicas han demostrado que dormir boca arriba es un factor de protección importante para los recién nacidos y lactantes. Si el médico no ha indicado ninguna posición particular para el sueño de tu bebé, la recomendación es que lo acuestes en esa posición.

¿Debo despertarlo? ¿Cuándo?

El recién nacido debe dormir cuando tiene ganas de hacerlo. Siempre que tu bebé quiera dormir, conviene que lo haga. Y como en esta etapa el sueño está muy ligado a la alimentación, lo normal es que se despierte por su cuenta cuando sienta hambre. En una etapa posterior los tiempos del sueño de padres e hijos se irán ajustando, por lo cual el sueño diurno del bebé empezará a disminuir.



- El promedio total de horas de sueño oscila entre 10 y 18 por día.
- En el primer mes, el bebé se alimenta siempre o casi siempre a pecho materno y a demanda. Pasada esa etapa, en el control del primer mes el pediatra, valorará la situación particular de tu hijo, teniendo en cuenta la alimentación, el crecimiento y el sueño.
- Si pasa más de 3, 4 o 5 horas sin alimentarse, y hay indicaciones profesionales expresas de que se tiene que alimentar en ese intervalo, puedes despertarlo con unas dulces y suaves caricias.

Dónde conviene que duerma

Al principio el lugar será irrelevante para el bebé, y si está oscuro o iluminado poco afectará su sueño. Sin embargo, es conveniente acostumbrarlo a que se duerma con los ruidos habituales de la casa, pero que lo haga en su propia cuna.

Si no dureme...

Seguramente te preocupa y cansa, pero también te gratifica, porque manifiesta una lucidez y un entusiasmo particular. No te sientas defraudada o pienses que hay algo malo en tu niño, si no duerme mucho.

Cuando el bebé permanece despierto es porque quiere el contacto con sus padres, porque disfruta y establece lazos con el entorno. Es importante observar qué hace y qué lo entretiene o gratifica, para poder acompañarlo. Pero si duerme poco, es conveniente que consultes al pediatra y le expliques qué hace cuando no duerme, para que pueda ayudarte.

El ritual de ir a dormir

El hábito de ir a dormir es para los niños una experiencia diaria de separación, necesaria para su buen funcionamiento y el del grupo familiar. Con los ritmos y exigencias de la vida actual, es bueno que apoyes esta separación en rituales preparatorios —como el canto de cuna—, que hacen de este momento algo paulatino. Lograr que tu niño se duerma implica algo más que concretar su necesidad fisiológica de dormir. Es vivir un ritual nocturno cargado de afectividad.

La canción de cuna

Cuando te dispones a separarte de tu bebé para dejarlo dormir, la experiencia placentera de la canción de cuna te aproximará a él. Con tu canto el bebé empezará, poco a poco, a conciliar el sueño; lentamente te alejarás y dejarás en tu lugar la música. Es un modo de moderar la angustia del pequeño y, en ocasiones, la tuya, pues es probable que también te cueste la separación.

La canción de cuna da tranquilidad al bebé, le ayuda a conciliar el sueño y a sentirse más seguro. Le permite vencer el miedo a la separación o, al menos, hacerla menos dolorosa.

Como madre, sentirás el impulso natural de arrullar y mecer a tu bebé cuando lo tengas en brazos, acompañando el gesto con sonidos repetitivos y canciones de cuna. Y cuando lo hagas, —cuando arrulles a tu bebé, tranquilizándolo y durmiéndolo con susurros que concilian el sueño—, establecerás con él una unión íntima en un marco de dulces y tiernos sentimientos.

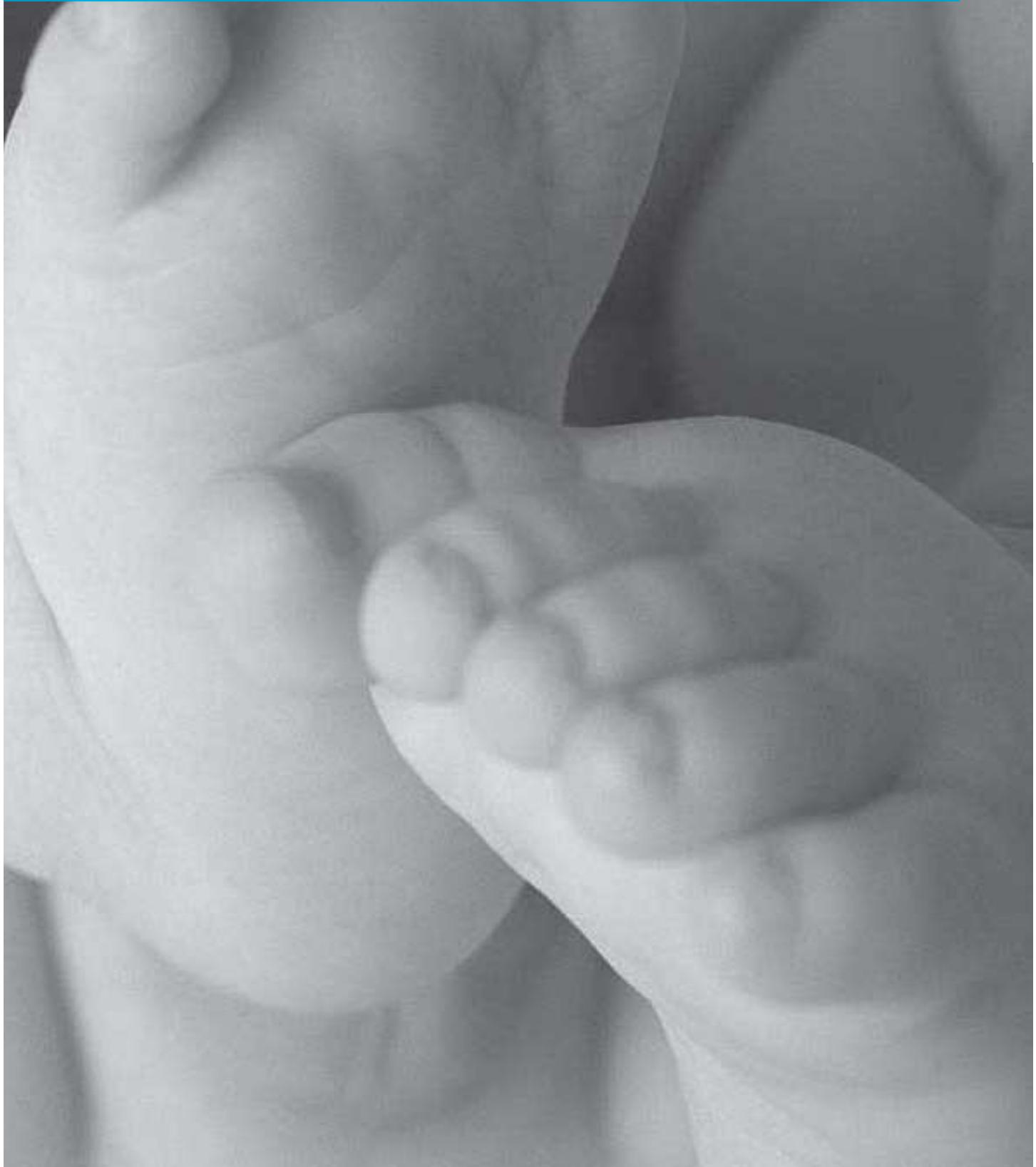
La primera voz humana que oye un recién nacido es la de su madre, así como es su cuerpo el primero que siente y toca. Es natural que seas tú también la primera persona en cantarle a tu hijo cuando esté agitado, angustiado o cuando el sueño y el hambre lo venzan. Lo conveniente es que lo hagas con voz suave y envolvente, mientras lo meces al ritmo de la melodía.

No dudes: la música tranquiliza y alegra a los bebés. Verás que cuando le cantas, él responderá con gorgoritos y sonidos de distinto tipo. Las canciones de cuna son la manera más perfecta de adormecer a tu bebé y conducirlo hacia un sueño pacífico. Son melodías que confortan y promueven el lazo afectivo entre padres e hijos.

**No fumes ni permitas que fumen en tu casa.
El humo del cigarrillo le hace daño a tu bebé.**



El crecimiento del bebé





El desarrollo del bebé

Ver a tu bebé crecer y desarrollarse es ver la maravilla de la vida. Te emocionarás al observar cómo transita cada etapa: sus primeros días, la llegada a casa, el primer mes... Lo verás aprender y cambiar junto a su familia. En este paulatino crecimiento, procura no preocuparte, asustarte y mucho menos presionarlo. Disfruta de cada momento, cumple con los controles marcados en el "carné del niño" o los que tu pediatra te indique y ten presente que cada bebé se desarrolla a su tiempo.



El recién nacido comienza a desarrollarse en el instante mismo de su nacimiento. Por eso, desde el primer día irás descubriendo e identificando cambios en tu bebé. Observa cómo, a poco de nacer, abre los ojos al establecer contacto contigo, y cómo es capaz de vincularse intensamente con su entorno, como si quisiera incorporar información:

- Tu bebé es capaz de reconocer tu voz apenas nace, y también la de su padre.
- Si lo pones a 20 o 25 cm de distancia, puede mirar tu rostro de inmediato.
- Reconoce olores, busca su alimento, expresa lo que quiere con gestos.
- Al cabo de unos días, se irán entendiendo cada vez mejor.

No te apures ni lo apures...

Aunque te entusiasmes viendo cómo tu bebé se desarrolla, es fundamental que entiendas que se trata de un proceso en etapas. Por eso mismo, él será capaz primero de sostener su cabeza, luego recién podrá sentarse, más adelante gateará, después podrá pararse, hablar y así sucesivamente. Recuerda que cada bebé tiene su propio tiempo y crece a su propio ritmo.

El desarrollo de su cuerpo depende de la madurez del cerebro y los estímulos que reciba de ti y del ambiente. El recién nacido no puede hablar, controlar la vejiga ni caminar, porque aún no madura su desarrollo. (A modo de referencia, ten presente que los momentos especiales del desarrollo del niño figuran en el "carné del niño" que se entrega en el momento del nacimiento).

Evita comparar a tu bebé con otros, pues esto genera preocupaciones sin sentido. No hay 2 niños que se desarrolle al mismo ritmo. Hay una variación normal de tiempos.

El orden de desarrollo es de la cabeza a los pies. Por eso, tu bebé no se sentará hasta que no sostenga su cabeza y no se pondrá de pie mientras no haya podido sentarse.

Recuerda que tu bebé no producirá palabras con sentido hasta pasados los 10 meses. En esta primera etapa, conténtate con balbuceos, gestos y el bien conocido "ajó".

Sus capacidades y destrezas irán evolucionando paulatinamente, es importante ir descubriendolas.

El nivel de estimulación para el desarrollo se aprende con la convivencia y el asesoramiento pediátrico y familiar.



El misterio y la maravilla del cerebro

El cerebro de tu bebé empezó a crecer antes del nacimiento, y en el momento de nacer su tamaño era 4 veces menor que el de un cerebro adulto. A partir de ese instante y hasta los 3 años, el desarrollo cerebral comienza a ser más intenso y vertiginoso que nunca.

El desarrollo del cerebro de un bebé depende de:

- La nutrición.
- Las experiencias vitales.
- Actividades cotidianas como escuchar a los padres, agarrar juguetes y obsevar.
- Las relaciones con el entorno humano y material.
- Factores heredados de los padres.

El estímulo y el juego son fundamentales para que las células del cerebro del niño hagan conexiones importantes y definan las capacidades que tendrá en la adultez. Por esta razón, explorar, aprender, jugar y convivir con personas que lo quieran y le hablen es fundamental para su desarrollo neurológico.

El recién nacido dejó de ser considerado un ser pequeño que sólo llora y ensucia pañales. Hoy las investigaciones dan cuenta de las capacidades que los bebés traen consigo cuando nacen. En los 3 primeros años de vida, se establecen las bases de su desarrollo biológico, psicológico y social. Por eso, este periodo es tanto o más importante que el comienzo de la vida. Sin duda la genética incide, pero la experiencia vital del niño con su ambiente material y social es la clave.

Una relación tierna, cálida y estimulante con el bebé contribuye saludablemente a su desarrollo. Al parecer, produce en él mucho más que tranquilidad, alegría y seguridad: influye en la promoción del crecimiento, la seguridad emocional, el funcionamiento cognitivo, lingüístico y social, además de protegerlo e “inmunizarlo” contra la enfermedad, el estrés y el trauma. Esto significa que el tipo de contacto que mantengas con tu hijo, la calidad de respuesta que le des y la manera en que estimules sus sentidos tendrán un efecto decisivo sobre todas las habilidades del pequeño. Un entorno que responda y nutra a tu bebé hará que crezca más fuerte y saludable.

- En la medida de lo posible, mantén siempre alerta a tu bebé: sus actos y señales comunican sus necesidades y deseos.
- Intenta responder de forma adecuada a las señales que te envía sobre su estado físico —si tiene hambre, está cansado, necesita higiene o está por enfermarse—, de manera tal de responder ajustando tus acciones a sus necesidades.

Hasta su tercer cumpleaños, aproximadamente, las conexiones entre las células del cerebro del niño presentan una velocidad y eficiencia vertiginosas, que no se repetirán en el resto de su vida. De ahí que estos primeros meses sean tan trascendentales:

- El desarrollo neurológico es extensivo y rápido.
- El desarrollo cerebral es sensible a la influencia del ambiente.
- Existe evidencia científica sobre el impacto negativo del estrés en la función del cerebro y sobre el impacto positivo del afecto y el cariño materno y familiar.



Los padres: los primeros maestros

No es una frase hecha o un lugar común: los padres son —efectivamente— los primeros maestros del bebé. Interactuando, jugando, gesticulando y hablando, tienes la posibilidad de enseñar a tu hijo a descubrir el mundo.

Ten presente que desde su nacimiento él está dispuesto a observar, curiosear e imaginar.



¡Cómo crece!

Poco a poco tu bebé empezará a darse cuenta de que hay un mundo allí, rodeándolo. Y su interés por conocerlo irá creciendo. Empezará a ver mejor a las personas y los objetos que se mueven frente a él. Se mantendrá más despierto y más alerta que antes, entre otras cosas, porque la fuerza de su cuello y de sus hombros le permitirá sostener mejor la cabeza. Empezará a dormir mejor de noche, se adaptará mejor al alimento y sus movimientos ya no serán tan bruscos. No te extrañes si además empieza a emitir sonidos nuevos: susurros, balbuceos, gritos... ¡Y todo esto en apenas los primeros meses!

Acompaña sus progresos

Es necesario que estés atenta a los progresos de tu bebé, para poder acompañarlo de la mejor manera. Cuando el pequeño esté a punto de adquirir alguna nueva habilidad, te dará señales; aprovechálas y, sin forzarlo ni presionarlo, ayúdalos a incorporarla.

Al mes de vida, tu bebé...



- Mantiene las manos y los dedos un poco abiertos la mayor parte del tiempo.
- Aprieta un dedo si alguien se lo pone en su manito.
- Cuando está boca arriba, casi llega a darse vuelta.
- Cuando está boca abajo, gira la cabeza hacia un lado.
- No sostiene su cabeza solo.
- Hace ruidos con la garganta y gorjeos.
- Succiona sin problemas.
- Le asustan los ruidos, los gritos fuertes y las luces muy brillantes.
- Coordina los movimientos laterales de los ojos.
- Te mira a los ojos y probablemente te sonría al verte o al oír tu voz.
- Reacciona a sensaciones más o menos placenteras, con calma o con llanto.
- Puede dormir de 2 a 3 horas entre alimentos. A veces, duerme más de 5 horas seguidas por la noche.

A los 2 meses de vida, tu bebé...



- Alza y sostiene la cabeza por unos segundos cuando está boca abajo.
- Adquiere más control sobre su cuerpo. Empieza a mover los brazos y las piernas de manera más coordinada y uniforme. Y hasta “pedalea” con los pies cuando algo le emociona.
- Pone sus manos arriba de la cabeza cuando juega.
- Puede torcer el cuerpo y mover la cabeza de lado a lado.
- Puede meter su mano en la boca para chuparla.
- Se mira las manos con más frecuencia y fijamente.
- Distingue personas y voces diferentes.
- Fija la vista en personas y objetos que despiertan su interés. Te sigue con la mirada cuando te mueves.
- Ahora no sólo te sonríe a ti, también a otras personas.
- Susurra y gorjea cuando algo o alguien llama su atención.
- También muestra su desagrado mediante el llanto.
- Se mantiene más despierto durante el día, pero toma varias siestas.
- Reacciona a sonidos y se volteá para ver de dónde provienen.



A los 3 meses de vida, tu bebé...

- Empieza a sostener completamente su cabeza.
- Puede sostener la cabeza cuando alguien lo endereza.
- Sonríe con facilidad.
- Observa sus manos, juega con ellas y se las lleva a la boca.
- Se lleva todos los objetos que pueda a su boca.
- Presta atención a los estímulos verbales.
- Puede seguir con la mirada un objeto, de manera continua.
- Intenta tomar objetos. Inicia la etapa de la transición entre la prensión refleja y la prensión voluntaria.
- Empieza a distinguir formas y colores.
- Aumenta el tiempo de vigilia.



Algunos consejos para acompañar su desarrollo:

- Fija siempre objetivos realistas para tu hijo. No esperes que juegue con un juguete hecho para niños de 1 año si apenas tiene 1 mes.
- Pon el énfasis en sus progresos, nunca en aspectos negativos. Y háblale con expresividad, haciendo gestos llamativos que él pueda notar claramente.
- Juega con tu hijo más de una vez por día, no sólo durante el baño o el momento en que lo vistes. Aprovecha esos ratos en los que disfruta jugando, aunque sean cortos o imprevistos. Pero no te desconcentres si notas que está atendiendo algo.
- Aunque todavía no hable, ponte a 20 o 25 cm de distancia de su rostro cuando balbucee y, mirándolo a los ojos, síguelo "el diálogo". Si conversas con él, además de estimulado sentirá que lo valoras.
- Repite lo que dices unas cuantas veces, sin variar el tono de voz —suave y pausado— y mostrándole con tus gestos lo que haces. El bebé aprenderá mucho al observarte y escucharte.

Los futuros dientes de tu bebé:

Para asegurar un crecimiento sano de los dientes de tu hijo, debes mantener sanas sus encías, desde los primeros meses. Límpialas todos los días, con una tela suave, limpia y mojada. Debes evitar acostar al bebé con la mamadera en la boca y recostarla en ningún objeto para dársela. Cualquier bebida que no sea agua puede causar caries, en especial si contiene azúcar, por eso tu bebé sólo debe tomar leche materna o agua. Si le pones un chupete, evita mojarlo en líquidos dulces, pues podrían causarle caries cuando los dientes aparezcan. Limpia los chupetes con jabón y enjuágalos siempre con agua limpia.



El pediatra y los controles

La relación con el pediatra de tu hijo es muy importante y especial. Por eso es bueno que elijas a aquél con quien te sientes cómoda. Las consultas son fundamentales para la supervisión del desarrollo y crecimiento de tu bebé, por eso debes acudir a ellas periódicamente.

Puedes escribir antes de la consulta los problemas principales o las dudas que tienes sobre tu hijo. Así podrás preguntar o conversar sobre esas situaciones y algunos exámenes especiales de control.

En los controles el pediatra analizará cómo ha pasado el recién nacido desde la última consulta, los avances que ha tenido y las próximas etapas. Además controlará cómo se está alimentando y descansando. Realizará el examen físico, te indicará la vacunación que le corresponde e irá registrando (completando) su historia clínica. Así mismo actualizará el *carné del niño* (ver página 50) en cada control.

Si el recién nacido está bien, el primer control se hace antes de los 10 días de nacido; y luego un control semanal hasta que cumpla su primer mes. Luego deberás llevarlo al pediatra una vez por mes hasta que cumpla 1 año, salvo que surja algún problema o el pediatra te indique un tiempo menor.

En las primeras consultas, el doctor...

- Realizará un examen físico general, que incluye la cabeza, el corazón y los pulmones de tu bebé.
- Medirá su estatura, también lo pesará y medirá el perímetro del cráneo.
- Observará su habilidad para moverse.
- Indicará la vacuna que le corresponde.
- Indicará suplementación con Vitamina D a partir de los 20 días de vida y más adelante suplementación con hierro.
- Le hará un examen de la vista y la audición.
- Te preguntará sobre la alimentación y te apoyará en la lactancia.
- Te dirá si está creciendo y adquiriendo desarrollo normal.
- Te dará información muy útil sobre cómo ayudar a tu bebé.
- Orientará sobre la realización de ecografía de cadera.

No dejes de consultar con el médico, si tu bebé...

- Tiene fiebre o lo ves enfermo.
- Tiene tos, respira más rápido o con quejido respiratorio.
- Duerme demasiado, más de lo habitual.
- No muestra ningún interés en la comida o lo hace pobremente.
- Tiene un color amarillento en los ojos.
- Está persistentemente irritable e inconsolable.
- Tiene los labios y la lengua morados o violetas.
- Transpira demasiado cuando llora o se alimenta.
- Vomita repetidamente.
- Sus deposiciones son muy claras, casi blancas.
- No gana peso.
- Tiene dermatitis o erupciones generalizadas.

Y recuerda, si tienes dudas o dificultades con la lactancia consulta siempre con tu pediatra.





Las vacunas

Afortunadamente cuentas con distintas maneras de mantener saludable a tu bebé. La vacunación es una, y por cierto muy importante, pues muchas enfermedades infecciosas de la infancia se pueden evitar gracias a ella. En los primeros meses de vida tu bebé tendrá que preparar su sistema inmunológico —de defensas— contra los “bichos” del entorno que provocan, entre otras enfermedades evitables, la hepatitis, el sarampión, la varicela y las paperas. Y tendrá que protegerse también contra enfermedades más graves como la polio y la tos convulsa. Sin las vacunas, podría enfermar y hasta morir. No te quedes con ninguna duda sobre el tema, pregúntale al pediatra todo lo que necesites saber.

En la infancia una serie de infecciones pueden presentarse y ser fácilmente contagiables entre los pequeños. Muchas son leves —resfrió común, bronquitis, diarrea— y se evitan con medidas simples como el control ambiental y el lavado de manos. Pero si a pesar de las prevenciones el niño enferma, lo normal es que se cure pronto y que la enfermedad no deje secuelas.

Sin embargo, existen cuadros infecciosos que pueden ser graves o generar complicaciones serias en el niño; es el caso de enfermedades como el sarampión, la poliomielitis o parálisis infantil, la tos convulsa, el tétanos y la parotiditis o “paperas”. Lo bueno es que muchas de estas enfermedades hoy se pueden evitar con la vacunación.

Por eso es fundamental que tu bebé reciba en tiempo y forma las vacunas que el Ministerio de Salud Pública incluye en el Programa Ampliado de Inmunizaciones (P.A.I.).

Recuerda que:

- Las enfermedades agudas leves no son contraindicación para la vacunación de los niños sanos. Si le corresponde recibir la vacuna de la polio y tiene diarrea, no debe ser vacunado pues la vacuna no le haría efecto.
- El bebé prematuro debe ser vacunado a la edad cronológica habitual, salvo cuando se trata de la BCG, que se da una vez que el niño haya alcanzado los 2500 g de peso.
- Los niños inmunocomprometidos (que padecen una enfermedad maligna, SIDA o inmuno supresión) requieren de un esquema de vacunación diferente al de aquellos que no tienen su sistema inmunológico comprometido.

Reacciones adversas

Los menores de 1 año se vacunan en la cara anterior del muslo; con esto se busca un mejor efecto de inmunidad por mayor absorción muscular. La vacuna puede dar fiebre, por eso conviene solicitar al pediatra la medicación correspondiente. Y puede generar dolor; si ocurre, el mismo medicamento que se usa para la fiebre servirá para aliviarlo.



BCG: vacuna BCG (bacilo Calmette-Guerin) / **DPT-HB-Hib:** vacuna pentavalente (difteria-pertussis-tétanos + hepatitis B + Haemophilus influenzae tipo B) / **PVI:** Vacuna antipoliomielítica inactivada / **SRP:** Vacuna triple viral (sarampión-rubeola-paperas) / **Varicela:** Vacuna anti-varicelosa / **Neumococo:** Vacuna antineumocócica 13 valente/ **Hepatitis A:** Vacuna anti-hepatitis A / **DPT:** Vacuna triple bacteriana (antidifteria-antipertussis células completas-antitetánica) **dPaT:** Vacuna triple bacteriana (antidifteria-antipertussis acelular-antitetánica) / **Doble Bacteriana:** Vacuna antidifteria +antitetánica.

Vacunas	Edad en meses							Edad en años		
	0	2	4	6	12	15	21	5	12	c/10
BCG	■									
DPT-HB-Hib		■	■	■	■	■				
VPI		■	■	■						
SRP					■	■		■		
VARICELA										
NEUMOCOCO	■	■								
HEPATITIS A					■	■				
DPT								■		
dpaT									■	
dT										■



Tablas de crecimiento

El crecimiento del recién nacido, lactante y niño se controla mediante gráficas de crecimiento que aparecen incluidas en el *carné de salud del niño*. Periódicamente, el médico medirá el peso corporal, la talla y el perímetro de la cabeza del bebé, y las tablas permitirán evaluar el crecimiento del pequeño en función de su edad y de la repercusión de factores ambientales, entre otros.

Historia o registro clínico del bebé:

Guardar o llevar registro sobre el crecimiento del bebé es fundamental. El médico debe hacerlo por escrito e incluir los exámenes que se hacen periódicamente. Una idea conveniente es que copies en un cuaderno propio la información relevante que el pediatra señale en los controles: mediciones (peso y estatura), vacunas, enfermedades (si las tuvo), etc. No olvides que la información les ayudará —al pediatra y a ti— a seguir con más cuidado el proceso de desarrollo y crecimiento del bebé.

Carné de salud del niño e historia clínica

El Ministerio de Salud Pública entrega a las madres, en todo el país y en forma obligatoria (maternidades públicas, mutuales o privadas), el CARNÉ DE SALUD DEL NIÑO, cuando éste nace. El carné, similar para todos los niños del Uruguay, incluye los datos del recién nacido, su domicilio y el servicio de salud donde se controla. Es un documento del niño y su familia.

El carné es fundamental en los primeros meses de vida, porque contiene datos e información relevante para el cuidado de tu hijo. Siempre tiene que estar en tu poder: debes guardarlo luego de los controles y llevártelo contigo en caso de internación o consulta.

Los registros sobre el crecimiento y el desarrollo del niño los debe hacer por escrito la institución responsable (según el formato de HISTORIA CLÍNICA de cada institución), e incluyen los registros médicos, las internaciones y los exámenes; todo esto como respaldo de la evolución del niño. La historia clínica es responsabilidad de la institución de salud y se toma en cuenta en las consultas, controles e internaciones.



Apenas nace, en el *carné de salud del niño* se registran los valores de peso, perímetro craneano y talla del bebé y, a partir de ahí, en cada control se irá visualizando la curva de crecimiento conforme se agregan los nuevos valores. (Se registran los puntos correspondientes al cruce de los valores de peso y edad y se unen luego por una línea a los valores obtenidos en los controles anteriores).

Esta forma de registro de datos, si se hace en la frecuencia adecuada, te permitirá conocer la tendencia de crecimiento de tu hijo a lo largo del tiempo, comparando cada nuevo valor con las medidas previas. Además, el carné tiene una gráfica chica peso-talla que permite ver esa relación. Si la tendencia de ambas curvas —peso y talla— son ascendentes (parte pintada en verde), se confirma el crecimiento adecuado de tu niño. Si la tendencia de una o ambas curvas es horizontal, estarás frente a una señal que obligará a una interpretación y diagnóstico médico de la situación. Si la tendencia de la curva de peso es descendente, el pediatra te informará las medidas a tomar.



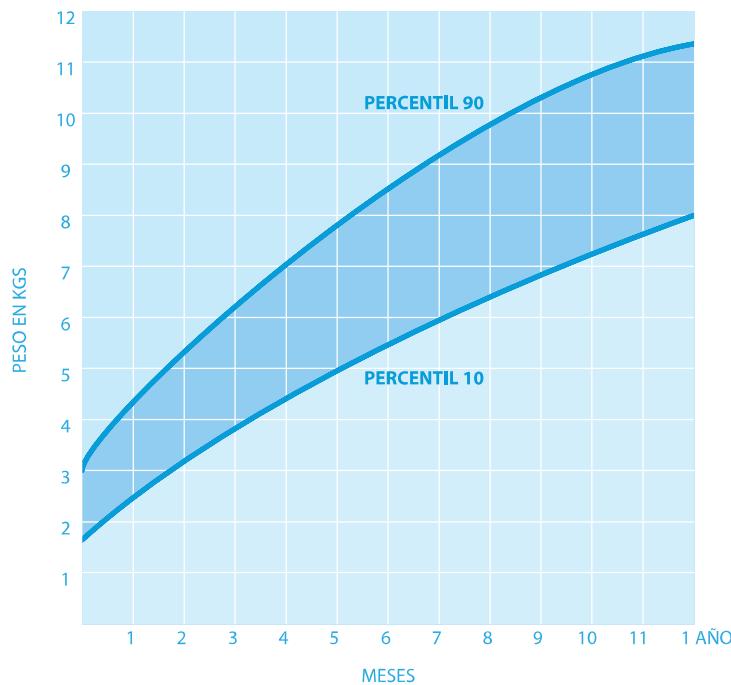
No hay una medida ideal

No existen medidas únicas e ideales para todos los niños. Aunque hay rangos de medidas a tener en cuenta, el peso y la altura varían entre lo que se llaman percentiles y o desvíos estándar. Los percentiles 10 y 90 son valores que representan el riesgo de que pueda existir algún problema, para una población determinada de la población. Para valorar el crecimiento se considera una amplia variación de peso como concepto de normalidad en un control aislado, pero importa también la velocidad de crecimiento que es interpretada por el pediatra en función de un rango amplio de normalidad.

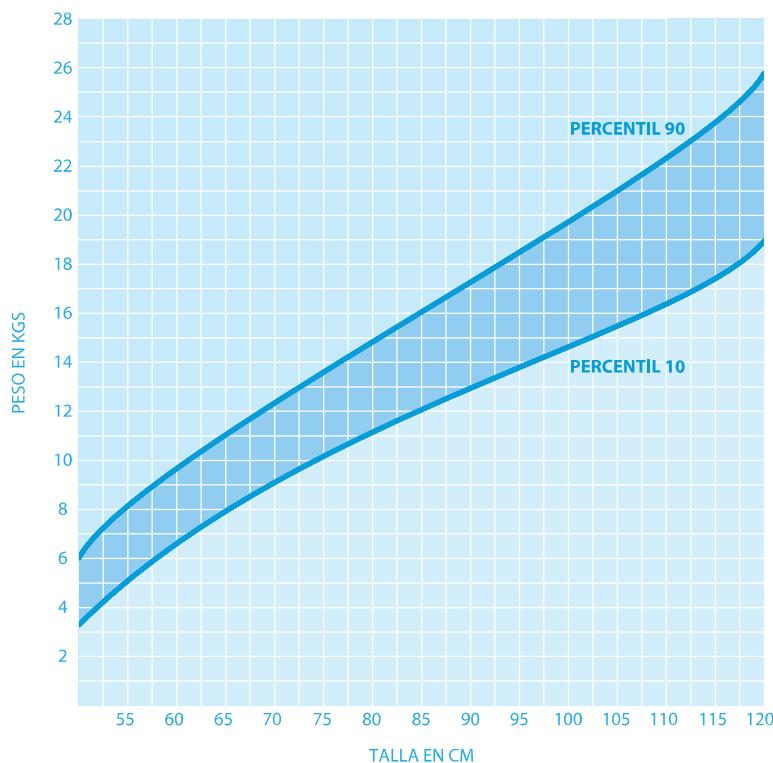
La evolución del niño

Es importante ver los valores en el contexto de vida del niño, de su evolución, su alimentación y las enfermedades que tuvo o tiene. El significado de los percentiles implica tomar el 100% de la población para esa determinada edad. En el caso del percentil 90, sólo un 10% de los niños sigue una evolución por encima de lo que representa dicho percentil. Por otro lado, en el caso del percentil 10, el 90% de los niños, es decir, la mayoría sigue una evolución por encima de dicho percentil.

En el recién nacido y en los niños de hasta 6 años, como figura en el gráfico peso-edad del carné del niño, se usa el “punto de corte” en los percentiles 10 y 90, como límites para clasificar su crecimiento. Si tu hijo no se encuentra en esos valores, el pediatra te explicará qué medidas tomar.



*Material de Apoyo para la Promoción, Protección y Vigilancia de la Salud del Niño
CLAP - Centro Latinoamericano de Perinatología y Desarrollo Humano.





Estimula al bebé con todo tu amor

Los padres son los primeros maestros del bebé. Y también sus primeros compañeros de juegos. Por eso, si quieras que tu hijo se desarrolle feliz en todo su potencial, deberás nutrirlo con estímulos de todo tipo. Ten en cuenta que su sistema nervioso está todavía incompleto, por eso, todo lo que toca, ve, escucha y siente es clave para su crecimiento intelectual y emocional. Mediante la interacción y el juego podrás fomentarle la imaginación y la curiosidad sobre el mundo que lo rodea. Apóyalo con elogios y aliento en su proceso de incorporar nuevas habilidades y descubrir paulatinamente el mundo, permitiendo siempre que marche a su propio ritmo.

Ten presente también...

- Si vistes a tu bebé con ropa cómoda (no ajustada), le será más fácil moverse con todo su cuerpo. Esto a su vez contribuirá a que poco a poco descubra su ambiente y fortalezca los músculos.
- Los bebés necesitan tranquilidad y regularidad. Es necesario que encuentren el ritmo ordenado que mejor se adapte a tu hijo.
- Evita siempre los movimientos bruscos, rápidos o nerviosos. El bebé se relaja solamente si tú estás relajada y bien dispuesta.
- Cada bebé es un ser individual, que crece y se desarrolla a su propio ritmo y en su propio estilo. El desarrollo no es una carrera ni una competencia.
- El estímulo de los sonidos es también muy importante, por eso háblale todo lo que puedas, cambiando el tono. Ponle música de diferentes ritmos. Y evita los sonidos muy fuertes.

Estimulación temprana

Con el nacimiento, el niño inicia un camino de descubrimiento del universo que lo rodea y de sí mismo. Y aunque nace preparado para aprender, igualmente necesita de ti, de su padre y sus cuidadores, para transitar un camino de aprendizajes que lo conducirá a una mayor autonomía. En la medida en que tengas presente que cada bebé se desarrolla a su paso, es mucho lo que puedes hacer para promover el desarrollo de tu hijo. No es necesario contar con juguetes didácticos costosos ni aparatos de última tecnología para que tu bebé crezca sano e inteligente. Es muchísimo lo que puedes hacer desde las situaciones más cotidianas para que tu bebé ejerza el cuerpo y la mente. Él tiene que desarrollar la capacidad del equilibrio frente a los estímulos internos y del entorno. Por eso irá adquiriendo paulatinamente más recursos para explorar y afrontar activamente el mundo. Acompaña y ayuda a tu hijo en este proceso de autorregulación tan esencial para su vida.

Su mente: Poco a poco, comenzará a comprender las señales emocionales y a responder. Nútrelo cada vez con más estímulos, pero siempre atenta a su capacidad de tolerar niveles de mayor estimulación. Estas interacciones habilitan a las células del cerebro a reclutarse para distintas funciones. A través de estos caminos, el desarrollo cerebral comienza a afectar la regulación del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino.

Su cuerpo: Tu bebé irá controlando su cuerpo en etapas; comenzará por la cabeza, luego los brazos, seguirá con el tronco y finalmente con las piernas. Al principio, apenas podrá levantar su cabecita. Despues de unas semanas, estando boca abajo será capaz de levantar no sólo la cabeza sino también el pecho. Este es un importante logro si tenemos en cuenta que el niño recién podrá sentarse por sí mismo cuando logre el control sobre su cabeza y tronco. En esta etapa hay que tener especial cuidado con su espalda —débil aún— y su cabeza, que requieren todavía del apoyo necesario.

1) Cómo estimular a tu bebé cuando nace

Casi todos los movimientos del recién nacido son actos reflejo, es decir, automáticos e involuntarios. No puede sostener cosas por sí mismo de manera intencional: agarra los objetos que le pones en sus manos por el reflejo de prensión con el que nace. Igualmente puedes estimularlo desde su nacimiento, con delicadeza y despertando su sensibilidad de a poco. El momento ideal para hacerlo es cuando recibe el alimento y mientras lo mudas o lo bañas. Con la leche materna, el recién nacido se nutre también de amor y seguridad.

Durante los primeros meses los bebés son sumamente dependientes, por lo que una adecuada estimulación es fundamental para maximizar sus potencialidades. Un bebé no estimulado será, sin duda, un bebé con dificultades para adaptarse a su medio ambiente y, en consecuencia, su buen desarrollo se verá amenazado.

- Mientras lo mudas o lo bañas: masajéale suavemente el cuerpo y ponle un dedo en su manito para que lo apriete.
- Susúrrale palabras tiernas.
- Sonríele.
- Míralo a los ojos.
- Acarícialo. Tócale las manitos y la cara.





2) Cómo estimularlo al mes de vida

Cuando tenga 1 mes, el bebé probablemente te regale su primer sonrisa, que si bien no reflejará una intención real de comunicar, como sucederá en los meses posteriores, reflejará un sentido de participación y placer. En el transcurso del primer mes, su cuello comenzará a responder a las órdenes, pero sus músculos estarán aún débiles. El niño será capaz de disfrutar observando las caras, particularmente la de su mamá, y de fijar la mirada en puntos específicos.

- Mientras mama, háblale. Y, si puedes, con la mano que tienes libre acaricia su cara y sus manitos.
- Cuando el bebé está desnudo, hazle masajes suaves en el cuerpo.
- Si te aprieta el dedo, levántalo para que haga más fuerza.



- Tómale los brazos y muévelos hacia los costados, hacia arriba y abajo, muy suavemente.



- Estando el niño acostado de espaldas, tómale las manos y siéntalo suavemente. Luego, acuéstalo nuevamente. No te asustes cuando la cabeza caiga hacia atrás.
- Estando el bebé boca abajo, empuja uno de sus pies hacia delante. Verás que avanzará un poquito. Luego empuja el otro pie. Esto le obligará a hacer fuerza con los brazos y a levantar la cabeza.
- Acostúmbralos a dormir con ruidos —suaves— y a estar en un ambiente con distintas personas.
- Cuando aprenda algo nuevo, repite la actividad una y otra vez. A tu bebé le divertirá y disfrutará de intentar cosas nuevas.
- Sé siempre su maestra. Tu hijo observará cómo reaccionas ante todo, si le explicas lo que haces, mejor.

- Háblale y cántale siempre que puedes. Esto le ayudará a desarrollar las habilidades del lenguaje, aunque todavía no hable. Léele desde que nace y continua haciéndolo mientras crece.
- Colócale un móvil para que lo siga con la mirada.



- Muéstrale un objeto de color brillante y muévelo lentamente, alentando al niño a seguirlo con su mirada.
- Evita las críticas negativas, las burlas y los castigos. Tu bebé no distingue aún el bien del mal, ni lo peligroso de lo inofensivo.
- Procura que siempre esté en un lugar seguro.

Es importante que en estos primeros meses el papá participe en las actividades de la crianza, evitando así que se sienta por fuera de este vínculo tan especial que surge entre la mamá y el bebé. Tanto el padre como los hermanos mayores del bebé, si los tiene, pueden colaborar en la estimulación.



3) Cómo estimularlo a los 2 meses



A los dos meses el bebé comerá varias veces al día y dormirá unas cuantas horas. Pero si lo observas, verás claramente que sus ciclos no sólo son de alimentación y sueño, sino también de ejercicio de sentidos y movimientos.

Es fundamental que respes los tiempos del bebé sin ceñirte a horarios estrictos e innecesarios. Él se encargará de "decirte" si necesita amamantar, dormir o si quiere que juegues con él. Si logras "escuchar" o tratar de interpretar a tu hijo desde un principio, tu relación con él será mucho más sencilla de lo que imaginas, pues lograrás establecer las bases para una buena comunicación. Y si te preguntas cómo aprender a "escuchar" a tu bebé, la respuesta es simple: dedica unos minutos del día a observar todo lo que hace.

En el transcurso de este segundo mes, el bebé comenzará a escalar una serie de peldaños en los niveles social, intelectual y sensorio-motor. Descubrir estos progresos te llenará de placer, pero si por el contrario percibes retrasos, te alertará.

- No dejes de aplicar las pautas sugeridas para el primer mes de vida.
- Anímallo a explorar. Muéstrale cómo mirar, tocar, oler, escuchar y manipular objetos.
- Acostumbra a tu bebé de manera progresiva a permanecer boca abajo mientras está despierto (no para dormir). En esta postura fortalecerá sus brazos y su cuello y, sobre todo, podrá satisfacer su curiosidad con mayor libertad. Ponle de lante algún objeto de color fuerte que se mueva o suene. Intenta despertar el gusto de tu bebé por dicha postura, apoyándolo también sobre tu propio cuerpo. Y cuando estés recostada, háblale y acaricia le la espalda: verás cómo levanta la cabeza para observarte.



- Cuando el pequeño esté boca arriba, estimula la fijación de su mirada hablándole, gesticulando y sonriéndole. Una vez que ha logrado fijar su mirada, comienza a moverte lentamente para darle tiempo a que te siga. Estimula los movimientos de su mirada en forma pareja, hacia la derecha y hacia la izquierda.

- Acondiciona el ambiente previo o posterior al baño, dejando que el bebé disfrute la libertad de movimiento que le permite el estar sin ropa. Aprovecha este momento para promover el contacto corporal: hazle caricias y masajes, sin duda te lo agradecerá. Si el tiempo y el medio ambiente lo permiten, vístelo con el mínimo de ropa posible.



- Tómale las piernas, estíralas y dóblalas suavemente.



4) Cómo estimularlo a los 3 meses

A los 3 meses tu bebé alcanzará un primer gran logro desde el punto de vista motor: el control de su cabeza, es decir, el comienzo del dominio activo de su propio cuerpo. Y llegará ahí paso a paso, estimulado a estímulo, en una evolución única e irrepetible:

- Los músculos del cuello se han fortalecido, por eso ya no tendrás que preocuparte tanto si su cabecita se bambolea. Ahora estás en presencia de un bebé más activo y curioso que, al haber aumentado sus posibilidades, necesita ejercitárlas. Ya puede comenzar a seguir objetos que se mueven hacia un lado y hacia el otro y, boca abajo, puede observar por más tiempo lo que se le pone delante. Si lo orientan, es incluso capaz de señalar qué cosas le gustan más.



- Debes tener presente que, al igual que una esponja, tu niño absorbe toda la información que le es posible captar y la que tú, a través de actos sencillos y cotidianos, le proporciones. Estimúlalo adecuadamente para que pueda lograr

un desarrollo armonioso y crecer como un bebé independiente.

- A partir del tercer mes aumenta el tiempo de vigilia. El mundo externo se pone más y más interesante para el bebé, que además comienza a distinguir formas y colores. Deja que meta sus manos en la boca: está conociéndose. Todo objeto que se encuentre a su alcance terminará indefectiblemente en su boca. Experimentará lo que es duro, blando, frío y caliente.

Teniendo en cuenta todo esto, aplica las pautas de estimulación más adecuadas a la edad de tu niño:



- Muéstrale tus manos y juega con ellas.
- Intenta que siga tus movimientos con la mirada, si te mueves para tomar algo, llámalo para que mire hacia tu lado.
- Cuando está boca abajo, ponle objetos delante para que los observe (verás que levanta su cabeza). Aumenta progresivamente el tiempo de permanencia del pequeño en esta posición: lo ideal es que esto ocurra en el piso, sobre una alfombra o acolchado que no se resbale, pues de este modo evitas el peligro de que caiga y el bebé se beneficia más con la postura sobre una su-

perficie firme que una blanda, como la cama.

- Cuando esté boca arriba, ponle objetos al alcance para que intente llegar a ellos.
- Juega a “¿Está? ¡Acá está!” con tu bebé. Puedes hacerlo tapándote la cara con el pañal limpio, para destaparte luego y re-aparecer sonriente.
- Recuerda que es conveniente variar los objetos que se le presentan, pero a su vez mantener un número reducido, para que él se familiarice con ellos.
- Repite los sonidos que el bebé emita para favorecer la comunicación.

También al tercer mes es importante que continúes con las pautas de estimulación correspondientes a los meses anteriores. Observa la evolución de tu bebé y recuerda que lo fundamental es que las conductas propias de su crecimiento (ver páginas 46 y 47) aparezcan, aunque no sea en los meses exactos indicados. Ten presente que cada niño es diferente y, por lo tanto, necesita que se respeten los tiempos y ritmos propios.



Al volver al trabajo

Ser madre y trabajar al mismo tiempo no es fácil, y si acabas de tener tu primer hijo, menos fácil aún. La adaptación a la nueva situación te exigirá tiempo y esfuerzo. Puede ocurrir, incluso, que te sientas culpable por tener que delegar la función del cuidado del bebé en otra persona. Las separaciones cuestan. Por eso, a la hora de volver a trabajar, es conveniente que dejes a tu hijo bajo el cuidado de alguien en quien realmente confies. Esto te permitirá salir todos los días de tu casa con la certeza y la tranquilidad de que el pequeño está en buenos manos.



El recién nacido es un ser indefenso, por eso requiere de ti una entrega casi total. Pero si vuelves al trabajo, inevitablemente no podrás ocuparte de manera directa de todo. Y esto no te pone en falta ni te hace "peor madre". Progresivamente, el bebé irá comprendiendo que no todo se satisface en el momento en que lo pide y irá aprendiendo a acompañar sus propios ritmos con los del hogar. De cualquier manera, la situación es compleja en un inicio y por ende exige un encare cuidadoso.

El manejo de la culpa

La vuelta al trabajo es un momento especial en la vida de ambos: madre e hijo. Despues de estar juntos alrededor de 3 meses, se separan. El bebé debe adaptarse a vivir menos tiempo con su mamá y ésta a equilibrar su rol materno con el profesional. Te sentirás culpable ante la posibilidad de perderte los primeros acontecimientos —como el primer "ajó"— o de salir de casa dejándolo enfermo. Y es natural que te sientas así. Estarás delegando el cuidado de lo más preciado que tienes, en otra persona. De manera casi inevitable, la culpa y los miedos se entrecruzarán: *¿Y si lo cuida mal? ¿Y si se lastima?*

Para aliviar esa culpa tan habitual y a la vez tan incómoda, conviene que en primer lugar tengas presente que reintegrarte a tus actividades y dejar a tu hijo por unas horas a diario, no significa que por ese tiempo dejes de ser madre; te ausentas, pero delegas los cuidados en una persona de confianza a quien das una serie de indicaciones esenciales.

En segundo lugar, conviene que analices los motivos que te llevan a retomar el trabajo; saber por qué necesitas separarte del bebé te permitirá organizar tus emociones: controlar la ansiedad, sentir menos culpa y lograr cierto equilibrio. Debes entender que ser madre es mucho más que estar presente en cada uno de todos los momentos de la vida de tu hijo. Y debes reconocer con realismo las limitaciones, para que la nueva situación no te desborde.

Un modo de facilitar el proceso de adaptación a la nueva realidad es que empieces a ausentarte gradualmente, saliendo de casa por períodos breves antes del término del postnatal. Y una vez que te reintegres al trabajo, un hábito esencial es que al volver cada día a tu casa aproveches el reencuentro y dediques a tu hijo todo el tiempo que tengas.

Opciones de cuidado para tu bebé

Afortunadamente, hoy existen muchas opciones para las madres que trabajan. Entre ellas, las guarderías independientes, las ubicadas en los lugares de trabajo, los centros de estimulación temprana con guardería y también personas dispuestas a asistir a la casa donde vive el bebé para cuidar de él. Cada opción tiene ventajas y desventajas; junto con tu pareja tendrás que decidir la que crean mejor en el marco de sus posibilidades.

En términos generales, lo ideal es que sólo una persona asuma el cuidado del bebé mientras trabaja y que esa persona lo conozca con anterioridad a tu reintegro laboral. Además, en la medida de lo posible conviene que el ambiente se mantenga estable, se continúe con las rutinas y no haya traslados o cambios de casa.



La guardería es también una alternativa, aunque implica un cambio de ambiente y pasar de una o dos cuidadoras a más. Es muy recomendable si está ubicada en el lugar de trabajo de la mamá, porque allí puede amamantarla dos veces al día y prolongar el contacto.

Si lo dejas en casa, al cuidado de una persona ...

Si encuentras a la persona adecuada, ésta puede ser la mejor opción, ya que tu bebé estará en su propio medio ambiente y esto hará que se sienta más seguro. Además, podrás tener mayor control sobre su alimentación. Probablemente sientas que no encontrarás a alguien que cuide a tu bebé como lo harías tú, por eso, al buscar a la persona indicada, piensa qué es realmente importante y sé muy estricta en estos aspectos, pero relájate un poco sobre los aspectos que no consideres esenciales.

A la hora de elegir a la persona adecuada, en la medida de lo posible ten en cuenta su experiencia en cuidar niños y su grado de responsabilidad y capacidad de cariño. La clave es que te sientas a gusto y sientas que puedes confiar en ella.

Si lo dejas en la guardería...

Debes ser muy cuidadosa al escoger la guardería, ya que tu bebé pasará ahí varias horas diarias. Entre las ventajas de esta opción, cuentan:

- Tu bebé será tratado por personas capacitadas para el cuidado de niños. Sabrán qué hacer en casos complejos o de emergencia.
- Si se trata de una buena guardería, seguramente ofrecerá actividades que promueven el desarrollo integral del bebé.
- Al convivir con otros niños, tu bebé aprenderá a relacionarse con los demás.
- Si el sitio queda cerca de tu trabajo, podrás estar ahí en poco tiempo en caso necesario.

Si finalmente te decides por una persona para que cuide del bebé en tu casa, pídele que al principio vaya por algunas horas mientras todavía estás en casa, para que vea cómo manejas los cuidados de tu hijo y para que ellos dos se acostumbren, el uno al otro, en presencia tuya. Así te irás más tranquila a trabajar. Si te decides en cambio por una guardería, al principio asiste unas horas con tu bebé y acompáñalo, de manera tal de que puedan adaptarse juntos a la nueva rutina; una vez que notes que está cómodo y adaptado, te costará menos dejarlo.

El efecto en tu bebé

Momentos difíciles no dejarán de existir, sobre todo si tu hijo se enferma o se siente mal. Es importante que des tiempo para que él se adapte su rutina y tú te acostumbres a los nuevos horarios. De esta forma, juntos irán aprendiendo a manejar esas situaciones más complejas que se pueden presentar. Si continúas preocupada por que el trabajo afecte negativamente al bebé, no olvides que si tienes claro el motivo de tu decisión y eliges la mejor opción de cuidado para tu hijo, él podrá tener un desarrollo completamente normal.

La clave está en que los momentos de convivencia con tu bebé los dediques completamente a él, te relajes lo suficiente como para jugar despreocupadamente y le des todo tu cariño. Y procura un buen contacto con las personas que cuidan de él mientras trabajas, de esta forma sabrás cómo tratan a tu hijo cotidianamente.

Cómo seguir dándole el pecho...

No olvides que en los primeros meses, amamantar a tu hijo es clave para su desarrollo físico, intelectual y afectivo. Y trabajar no es un impedimento. Organízate para poder extraerte la leche y guardarla de modo tal de que el padre o la cuidadora, en tu ausencia, se la puedan dar al bebé. Además de todos los beneficios que esto brinda a tu hijo, te dará una enorme satisfacción. (Ver página 10 - 15).



Legislación y lactancia

Es importante que te informes de los beneficios que te corresponden por ley y por acuerdos alcanzados en el sector donde trabajas. Luego de hacer uso del descanso puerperal —12 semanas si eres empleada en el sector privado, 13 si eres funcionaria pública—, tienes derecho a una reducción de tu jornada de trabajo: se reduce medio horario "hasta que el lactante lo requiera" en caso de ser funcionaria pública y se reduce en dos descansos de media hora por día en el sector privado.

A estos beneficios se suman otros alcanzados y convenidos en forma particular por sectores o empresas. Una vez analizados también estos beneficios legales, debes contemplar tu situación particular: tipo de trabajo que tienes, duración de la jornada laboral, distancia del trabajo a tu casa, posibilidad de extracción de leche en el trabajo. En algunos casos los empleadores permiten que el niño sea llevado al trabajo de la madre, en otros permiten a la madre salir para amamantarlo. Si ninguna de estas opciones es la tuya, la solución será la extracción de leche en horario de trabajo para guardarla y dársela al bebé al día siguiente.

Ten siempre presente: la extracción de la leche durante la jornada laboral permite la estimulación de la secreción de la hormona prolactina y, por ende, el mantenimiento de la producción láctea. Los servicios de salud pueden orientarte sobre cómo realizar la extracción.



Tu hijo tiene derechos

La Convención Internacional de los Derechos del Niño es un acuerdo firmado por la mayoría de los países del mundo, en el cual se establece que los niños tienen derechos que todas las personas estamos obligadas a respetar. La Convención determina que, al igual que cualquier persona adulta, el niño es sujeto de derechos y que su "interés superior" debe prevalecer ante todo.



Todos los niños y niñas del mundo tienen:

- Derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo.
- Derecho a un adecuado nivel de vida.
- Derecho a una identidad propia: a ser inscriptos inmediatamente a su nacimiento, a tener un nombre, una nacionalidad y a conocer a su familia.
- Derecho a la educación.
- Derecho a no tener que trabajar para vivir ni a ser explotado económicamente.
- Derecho a la salud y a un adecuado acceso a los servicios de salud.
- Derecho a una justicia que garantice plenamente un debido proceso.
- Derecho a no ser separado de sus padres.
- Derecho a no sufrir ninguna clase de maltrato físico, psíquico o cualquier otra forma de violencia o abuso sexual.
- Derecho a no ser discriminado por ninguna causa.
- Derecho a participar y a que sus opiniones sean respetadas.

La Convención establece que los padres deben ser activos protagonistas para asegurar la plena vigencia de los derechos de sus hijos. Pero también señala que el Estado es quien deberá apoyarlos en caso de que éstos no puedan proveer por sí mismos la protección que sus hijos necesitan.

La familia, la escuela y la comunidad cumplen roles fundamentales en la enseñanza y la práctica de los derechos humanos, al promover ámbitos de tolerancia y de respeto. Sólo garantizando la plena vigencia de los derechos de los niños podremos asegurar una sociedad en la que los derechos humanos sean respetados, sin exclusión, para todos sus integrantes.

Inscripción de nacimiento

No olvides registrar a tu hijo. La inscripción del hecho del nacimiento en el registro correspondiente es obligatoria. Depende de la Dirección General del Registro de Estado Civil del Ministerio de Educación y Cultura.

1. En Montevideo, el trámite se realiza en:

- a. Sarandí 428, de lunes a viernes, y según la letra inicial del apellido del nacido, el horario varía: de la "A" a la "LL", de 7:30 a 12:00 horas; de la "M" a la "Z", de 13:00 a 17:00 horas. Teléfonos de contacto: 2915 3260 / 2915 6067 / 2915 6051.
- b. Hospitales Pereira Rossell, Policial, Canzani, Militar o de Clínicas cuando el nacimiento ocurrió en estas instituciones.

2. En el Interior del país, el trámite se realiza en:

- a. Los Juzgados de Paz correspondientes.
- b. La oficina N° 14 de la Ciudad de la Costa (Canelones), de lunes a viernes de 13:00 a 18:00 horas, entre marzo y diciembre, y de 08:00 a 13:00 horas, entre diciembre y marzo.

Para inscribir a tu bebé se necesita:

- Certificado médico obstétrico de nacido vivo.
- Cédula de identidad de la o los persona/s que realiza/n la inscripción.
- Libreta de matrimonio, si los padres son casados. En este caso, comparece uno sólo.
- En caso de que los padres no estén casados, la simple declaración de aquel parente que lo inscriba supone reconocimiento expreso.

Y ten en cuenta...

- El trámite no tiene costo.
- La inscripción de nacimiento debe realizarse dentro de los 10 primeros días hábiles de ocurrido el hecho, de lo contrario, se trata de una inscripción tardía.

Inscripción tardía: En caso de inscripción tardía, el parente o los padres deberán presentarse con dos testigos mayores de 18 años, cada uno con su cédula de identidad. Si los padres son casados, tendrán que presentar la partida de matrimonio; si son viudos, la partida de defunción; si son divorciados, la sentencia de divorcio o la partida de matrimonio con nota marginal de divorcio.

Copyright © Fondo de las Naciones Unidas
para la Infancia, UNICEF Uruguay 2005

Proyecto *Bienvenido Bebé*

Apoyan: Ministerio de Salud Pública

Sociedad Uruguaya de Pediatría

Sociedad Ginecitológica del Uruguay

Coordinador por UNICEF: Álvaro Arroyo

Idea original y producción general: Elaiza Pozzi

Rosario Valdés

Edición: Virginia Silva Pintos

© Fotografías: Leo Barizzoni páginas 8, 20 y 21

Image Bank

Impresión: Gráfica Mosca - D.L. 336.968

ISBN 92-806-3885-8

Primera edición: Agosto 2005

Séptima reimpresión: Octubre 2012

UNICEF Uruguay

Bulevar Artigas 1659, piso 12

Montevideo, Uruguay

Tel (598) 2403 03 08

Fax (598) 2400 69 19

montevideo@unicef.org

El libro Bienvenido Bebé es aplicable a todos los niños y niñas de 0 a 3 meses de vida. Por criterios de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, hemos optado por usar términos generales tales como "niño", "recién nacido" y "bebé", sin que ello tenga connotaciones de discriminación de género.

