

LA AVENTURA COMIENZA AQUÍ

Tu guía para el embarazo y la infancia



ÍNDICE

Embarazo y parto

Las etapas del embarazo

El embarazo mes a mes
Sabías que...

Embarazo saludable

Preguntas frecuentes
Sabías que...
Consejos
Superalimentos durante el embarazo

Preparación para la llegada del bebé

Preguntas frecuentes
Consejos
Mamás y papás: preparaos

Después del parto

Preguntas frecuentes
Sabías que...

El recién nacido

Los primeros días del bebé

Sabías que...

Consejos útiles

Preguntas frecuentes
Primeros auxilios
Consejos
Sabías que...

Infancia

Ayudar al pequeño aventurero

Primeros auxilios
Sabías que...

Los próximos retos

Pequeños regalos de Mitosyl

INTRODUCCIÓN

¿Estás a punto para la gran aventura? Aunque no lo estés del todo, no debes preocuparte.

Además, si lo estuvieras, ya no sería una aventura, ¿no?

El embarazo, el nacimiento de un hijo, sus primeros años y el resto de su infancia representan unos momentos mágicos y maravillosos que son del todo irrepetibles. No hay nada en el mundo que se le asemeje. Por eso, lo mejor que pueden hacer los papás y las mamás es prepararse de la mejor manera posible para afrontar cada etapa con mucho sentido común y un corazón lleno de amor.

Para todo lo demás, Mitosyl está aquí para apoyaros.

Además de nuestros productos, diseñados con mimo para simplificarte las múltiples tareas que tienes por delante, queremos que cuentes con nosotros para ofrecerte la máxima información disponible sobre cómo tener a tu bebé y cuidar de él. Y también para cuidarte a ti misma. Porque una madre feliz sabe cómo hacer felices a sus hijos.

Esta guía está hecha para ti. Disfrútala y, si tienes alguna duda o nos necesitas, solo tienes que decirlo. Nos encontrarás en nuestro sitio web www.mitosyl.es y puedes seguirnos en nuestras redes sociales.

La aventura comienza ahora y nosotros te acompañaremos.

1 EMBARAZO Y PARTO

LAS ETAPAS DEL EMBARAZO

Si bien este es un periodo de gran incertidumbre y con infinidad de nuevos descubrimientos, es también en esta etapa en la que el bebé empieza a desarrollar un vínculo único contigo que durará para siempre.

Aquí te damos algunos consejos para cuidar de él y de ti misma, ya que el crecimiento del bebé depende mucho de cómo las mamás traten su cuerpo y su mente. Este es un camino que ya estáis emprendiendo los dos.

Prepárate para una nueva vida... muy especial.

CONOCE A TU BEBÉ

Alrededor de las 12 semanas de embarazo, la ecografía te proporcionará las primeras imágenes de tu bebé. En este punto, puede mover los dedos de los pies y cerrar los puños. Su esqueleto está completo y ahora está formado por cartílago. Durante los próximos meses, sus huesos se empezarán a endurecer. Cada vez es más activo y su pequeño corazón late con determinación. Sus reflejos mejoran y el bebé reacciona cuando se presiona el vientre. ¡Seguro que te emocionas!

EL PRIMER PICO DE CRECIMIENTO

A las 15 semanas, el bebé duplica su peso y crece unos centímetros más. Alrededor de las 16 semanas, los huesos del oído ya se han desarrollado y puede oír sonidos. Su primer reflejo de búsqueda, que lo impulsará a abrir la boca y buscar el pezón de su madre cuando nazca, ya está bien definido. Sus riñones ya producen orina, que se libera en el líquido amniótico. Empieza a desarrollar una fina capa oscura de vello corporal que lo viste y protege de la inmersión en el líquido. La barbilla se eleva por encima del pecho, el cuello se alarga y el bebé comienza a desencorvarse.



EN RÁPIDO CRECIMIENTO

Al llegar al tercer trimestre, empiezan a formarse los dientes del bebé. Entre las semanas 26 y 30, sus ojos comienzan a abrirse y puede ver. Ahora da patadas enérgicas y acerca sus brazos y piernas hacia el pecho para poder permanecer en una posición cómoda hasta el final del embarazo. El cerebro crece más y empieza a plegarse para encajar dentro del cráneo y formar así sus características arrugas y pliegues. El bebé pesa 1,3 kg de media al final del séptimo mes y con la grasa que ha ido acumulando su piel se suaviza y las arrugas desaparecen.

SU MANO FAVORITA

Alrededor de las 23 semanas, el bebé podría sobrevivir fuera del útero. En ese momento empieza a contraer y a relajar sus músculos, además de probar con pequeños toques y golpecitos. Puede agarrar el cordón umbilical o palpar la superficie del útero. El hecho de que «elijan» una mano en concreto para hacer esto es un indicio de su lateralidad. El reflejo de succión está desarrollado y ahora presenta un ciclo de sueño/vigilia diferente, que le hace moverse y jugar cuando está despierto. Cuando duerme, flota de forma sosegada. Su oído se vuelve más sensible y puede sobresaltarse ante ruidos fuertes.

EL EMBARAZO MES A MES

MES 1

El primer mes es un momento decisivo para que el embarazo vaya fenomenal. Aquí se aplica el lema de «todo o nada» desde la fecundación del óvulo hasta la implantación del embrión. Cuidate y presta atención a los cambios. Los picos hormonales del principio del embarazo pueden afectar de manera notable a tu estado de ánimo, así que los futuros padres tendrán que adaptarse y ajustarse a los cambios de humor. **¡Evita las provocaciones!**

MES 2

Si te encuentras entre las semanas 5 y 8 del embarazo, debes de estar experimentando muchos cambios. Es sorprendente como, aun estando al principio del embarazo, ya estás preparada para producir leche: tus pechos están aumentando y formando glándulas mamarias y tejidos grasos. Además, debido a que se tiene un sentido del olfato más preciso y un estómago más ácido, con frecuencia se tienen náuseas, que suelen desaparecer en el segundo trimestre.

MES 3

Entre las semanas 9 y 12, empieza a resultar difícil ocultar la barriguita. Tu vientre pronto tendrá el tamaño de un pequeño melón. La cintura se ensancha un poco y el embarazo se empieza a notar. Aprovecha el momento y disfruta plenamente de tu estado.

MES 4

¡Y por fin se acabaron las náuseas! A partir de ahora, con las hormonas más estabilizadas, te sentirás más equilibrada y llena de energía para gozar al máximo de tu embarazo. Además, los niveles elevados de progesterona y el aumento del volumen sanguíneo serán más notorios, lo que se traduce en una piel más bonita y un cabello más grueso y brillante.

MES 5

Y ha llegado el momento tan esperado, en el que sentirás los primeros movimientos del bebé. Ahora ocupa un espacio más grande y las paredes del útero se estiran y adelgazan. Disfruta al máximo de estos momentos tan especiales.

MES 6

Si te encuentras en la etapa comprendida entre las semanas 22 y 26 de gestación, es probable que estés experimentando varios cambios. En este momento, tu barriga es lo bastante grande como para cambiar tu centro de gravedad, lo que te llevará a ser más consciente de tu postura y a corregirla. Saborea estos últimos meses de embarazo, porque pasarán muy rápido.

MES 7

Admítelo, estos 7 meses han pasado volando... ¿verdad? Pero que no cunda el pánico: aún tienes tiempo para ocuparte de todo lo que creas que es importante. Cuanto antes ideas sistemas para evitar tener que preocuparte más adelante por el papeleo, mejor, así luego podrás centrarte al 100 % en tu bebé recién nacido.

MES 8

¡Y ya han empezado las contracciones preparatorias, las denominadas contracciones de Braxton-Hicks! Tu útero se está preparando para el gran momento. En algunas mujeres estas contracciones aumentan su frecuencia; en otras mujeres solo habrá unas pocas. Es el momento de comenzar a prepararse para el parto.

MES 9

Sabemos que el último mes de embarazo siempre pasa más despacio, pero... ¡ya estás a punto de conocer a tu bebé! Esta última etapa, mientras se espera el gran día, puede ser una montaña rusa de emociones. Debes empezar a prepararlo todo para su llegada. No te olvides de la crema protectora Mitosyl. ;)

SABÍAS QUE...

¿El corazón del bebé empieza a latir 22 días después de la fecundación, antes de que la mujer sepa que está embarazada?

A las seis semanas, ¿el útero ya ha crecido del tamaño de una ciruela al de una naranja pequeña?

¿El bebé ya tiene huellas dactilares únicas hacia las 13 semanas?

Al final del primer mes de embarazo, ¿el bebé tiene el tamaño de un grano de arroz?

¿La mayoría de las futuras mamás notan los primeros movimientos del bebé alrededor de la semana 20?

EMBARAZO SALUDABLE

SUPERALIMENTOS DURANTE EL EMBARAZO

Elegir una dieta saludable es fundamental para aportar los nutrientes adecuados al bebé, así como para obtener la energía necesaria para afrontar las exigencias del embarazo.

Durante el segundo y tercer trimestre de gestación, se necesitan más de 300 calorías al día, por lo que elegir de forma correcta e inteligente resulta más importante que nunca. Prioriza el brócoli, el queso, los huevos, el boniato, los alimentos integrales (avena, pan, arroz, pasta, quinoa, etc.), el salmón, las partes magras de la carne de vacuno, los plátanos y los frutos rojos.

EL BEBÉ SABE LO QUE LE CONVIENE

Durante el embarazo, tu bebé puede notar el sabor de los alimentos que comes.

Alrededor de la semana 13 comienzan a desarrollarse las papilas gustativas, pero incluso antes, en la semana 11, ya es capaz de sorber y tragar el líquido amniótico que le rodea.

Como el sabor del líquido amniótico cambia en función de los alimentos que ingieres, el bebé puede degustar distintos sabores. Por eso, los alimentos que incluyas en tu dieta influirán en sus futuros gustos y preferencias alimentarias. Después de nacer, el bebé está más dispuesto a comer alimentos con sabores parecidos a los que probó dentro del útero.

LOS "ANTOJOS" DEL EMBARAZO

Los deseos y antojos están influidos por nuestra educación y por algunos tópicos, y pueden volverse más intensos en momentos de mayor ansiedad, como el embarazo. Por eso, muchas mujeres embarazadas muestran antojos de alimentos reconfortantes o que estuvieron presentes en su infancia. Los niveles bajos de glucosa en sangre también pueden desencadenar antojos. Por ello, hay que comer de forma regular: muchas veces pero poca cantidad. La otra cara de este fenómeno son las aversiones alimentarias, que en general empiezan durante el primer trimestre del embarazo y suelen desaparecer más adelante (a diferencia de los antojos).



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Puedo hacer ejercicio durante el embarazo?

Mantenerse en forma y en buen estado físico es algo positivo. Sin embargo, debes optar por ejercicios suaves y ligeros, que no te supongan un sobreesfuerzo. Prueba a caminar, practicar yoga o nadar; son actividades ideales para las embarazadas.

¿Las náuseas durarán todo el embarazo?

No. Por lo general, las náuseas desaparecerán tras la semana 12 de embarazo, lo que te permitirá disfrutar de una dieta equilibrada y aprovechar plenamente esta época tan mágica.

¿Es realmente perjudicial fumar de forma ocasional durante el embarazo?

Sí. Cuando fumas, en tu torrente sanguíneo entran sustancias químicas tóxicas que disminuyen el suministro de oxígeno al bebé y dañan la placenta. ¿Lo bueno? Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos tanto para la madre como para el bebé.

Desde que estoy embarazada, tengo estreñimiento. ¿Es normal?

Sí. Durante el embarazo, debido a la acción de la hormona progesterona, el movimiento de los músculos lisos (los que no podemos controlar) de nuestro intestino se ralentiza. Además de que el útero aumenta de tamaño, la tarea que dichos músculos deben realizar dentro de los movimientos intestinales se hace más difícil. Por ello, puede producirse estreñimiento, así como hinchazón abdominal, flatulencias o heces más duras (e incluso hemorroides). Para minimizar estos problemas puedes, por ejemplo, cambiar tus hábitos alimentarios (aumentando la ingesta de fibra), beber más líquidos, tomar probióticos, establecer una hora determinada para evacuar, hacer ejercicio... En algunos casos más graves puedes necesitar la ayuda de laxantes. Existen algunos productos laxantes que pueden tomar las embarazadas, como los suplementos de fibra y los laxantes osmóticos. Sin embargo, debes consultar siempre con tu médico cuál es la mejor opción para ti.

¿Puedo seguir saliendo a correr durante el embarazo?

Si ya eres corredora y tu embarazo no tiene complicaciones, por lo general se considera seguro hacerlo. No obstante, evita correr cuando haga mucho calor y no recorras grandes distancias. Es mejor que lo consultes primero con tu médico. ¡Disfruta de la carrera!

¿Es cierto que la mejor posición de descanso para las embarazadas es recostarse sobre el lado izquierdo?

Sí. Al final del embarazo, cuando la mujer se acuesta de espaldas, el feto pesa más y crea presión en la vena cava, lo que puede provocar malestar e incomodidad. Pon unos cojines entre las piernas para poder colocarte mejor sobre el lado izquierdo y para facilitar la circulación sanguínea. Puedes ir cambiando de posición para sentirte más cómoda.

¿Cuánto peso puedo ganar durante el embarazo?

El aumento de peso durante el embarazo debe ser gradual y equilibrado. Ni demasiado, ni demasiado poco. El incremento de peso ideal está entre los 11 y los 16 kg. Atención: ¡durante el embarazo no es el momento de ponerse a dieta! Es decir, no debes perder peso y la progresión nunca debe ser inferior a 7 kg. En la primera etapa, con todas las náuseas y vómitos, la mujer puede incluso no ganar peso. Por eso, una alimentación adecuada es fundamental para el bienestar de la embarazada y para el crecimiento del bebé.

¿Tendré que dar mi gato a otra persona?

Buenas noticias: ¡no será necesario! Basta con que evites ocuparte de cambiarle la arena y de aplicarle tratamientos antiparasitarios, ya que contienen insecticidas. Es muy difícil y poco probable contraer la toxoplasmosis por estar en contacto con gatos (la probabilidad es mucho mayor si se come carne poco hecha, por ejemplo). Disfruta de tu gato y prepáralo para la llegada del nuevo miembro de la familia.

CONSEJOS

Cómo vencer las náuseas durante el embarazo:

Si ya han comenzado las habituales náuseas del embarazo, come una galleta de avena o de jengibre al despertarte por la mañana, antes de levantarte. Te sentirás mucho mejor.



Levántate del sofá:

¿Empiezas a estar más impaciente por conocer a tu pequeño? Haz ejercicios suaves y sal a dar algún paseo. Esto te ayudará a estimular el cuello del útero durante el embarazo.



Hidratación:

Mantener una buena hidratación y beber abundante agua durante el embarazo es esencial. Se recomienda beber entre 2 y 2,5 litros diarios de agua.



SABÍAS QUE...

Un estilo de vida saludable y una buena alimentación pueden ayudar a combatir la fatiga durante el embarazo.

Por el mero hecho de estar embarazada ya es como si realizaras un ejercicio aeróbico de bajo nivel, porque tu ritmo cardíaco aumenta hasta un 20 %.

SUPERALIMENTOS DURANTE EL EMBARAZO

BRÓCOLI

No es el alimento más atractivo, pero te garantizamos que aporta muchos beneficios. Apuesta por él.



SALMÓN

De todos los pescados, el salmón es el mejor para ti y para tu bebé si lo comes con moderación. Si no es de tus preferidos, prueba a ponerlo dentro de un sándwich o a cocinarlo rebozado. Estará delicioso.



BONIATO

Este es el mejor momento para adoptar unos hábitos de alimentación saludables. Asado, en puré o cortado en trozos, el boniato es una opción excelente.

PLÁTANOS

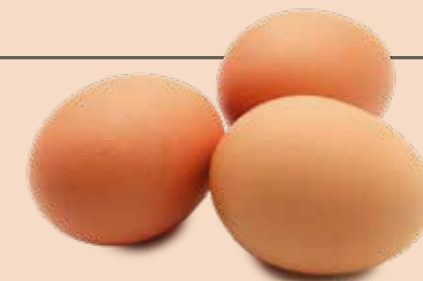
Ya que no solo combaten los calambres, deberías apostar por ellos. En rodajas, junto con los cereales del desayuno, en batidos o al natural, siempre son buenos para ti y para tu bebé.

QUESO

Durante el embarazo no todos los tipos de queso son recomendables, pero el queso curado pasteurizado no te hará ningún mal, al contrario.

CARNE DE VACUNO

Siempre que elijas la parte magra, esta carne te aportará muchos beneficios, sobre todo contra el cansancio. ¡Pruébalo!



HUEVOS

Siempre que estén bien cocidos, los huevos son una gran fuente de proteínas. Deben formar parte de tu alimentación durante el embarazo, ya que tienen muchos beneficios.

ALIMENTOS INTEGRALES

Hay una infinidad de alimentos integrales entre los que puedes elegir para luego distribuirlos entre las comidas del día. Son una opción estupenda.



FRUTOS ROJOS

Fresas, arándanos, moras, frambuesas... existen muchísimos y sus beneficios son enormes. ¡Consúmelos!

PREPARACIÓN PARA LA LLEGADA DEL BEBÉ

¿CÓMO SÉ QUE HE ROTO AGUAS?

Cuando el saco amniótico se rompe, notarás que liberas un líquido caliente, de color perla mate, con un olor característico, pero casi inodoro. A veces puede ser mucha cantidad, en otros casos solo un poco, la sensación varía. ¿Cómo se sabe? Tienes que comprobar si, cuando toses, sale algo de líquido, y también asegurarte de que no es orina (por su olor y color). Además, puedes acudir a urgencias para confirmar el contenido del líquido mediante una ecografía u otras pruebas. Atención: si el líquido es de color verde o marrón, debes ir de inmediato a urgencias porque puede ser un indicio de que el feto está sufriendo. Si el líquido es de color claro, relájate y prepáralo todo porque ha llegado el momento de ir a la maternidad.

¿DEBO PREPARARME PARA EL PARTO?

La preparación al parto incluye no solo el momento de dar a luz, sino también los cuidados necesarios para el bebé y su madre, así como otros consejos e información de suma importancia. Si puedes asistir a un curso de preparación, siempre será un valor añadido para los padres.

¿DEBO IR DIRECTAMENTE A LA MATERNIDAD EN CUANTO PIERDA EL TAPÓN MUCOSO?

No es necesario. El tapón mucoso es solo una señal que emite nuestro organismo, el cual nos informa de que se está preparando para el parto. Puede ocurrir en días u horas, no hay un momento concreto. Las señales de alerta son la pérdida de sangre o líquido, la disminución de los movimientos fetales y las contracciones regulares y dolorosas.

¿QUÉ SON LAS CONTRACCIONES DE BRAXTON-HICKS?

Estas contracciones aparecen al final del embarazo y son una forma de que el útero se prepare para el parto. Son indoloras y suelen producirse con más frecuencia durante la noche. Las mujeres embarazadas sienten el vientre firme y duro, como un calambre sin ningún dolor.



CONSEJOS

UNA BUENA INFUSIÓN

Si quieres estar lo más preparada posible para dar a luz a tu bebé, prueba a tomar infusiones de frutos rojos. Si lo bebes durante el último trimestre, fortalece los músculos del útero.

LISTA DE NOMBRES





























MAMÁS Y PAPÁS: PREPARAOS

PON MÚSICA QUE LE GUSTE A LA MAMÁ

Dar a luz a un hijo no siempre es un momento tranquilo y a veces puede provocar cierta ansiedad. El futuro papá puede ayudar a la mamá poniéndole una canción que le guste. De esta forma, los dos os sentiréis mucho más relajados.

SÉ UNA BUENA FUENTE DE DISTRACCIÓN

Reserva tu buen humor para el momento del nacimiento. Es importante, durante esta etapa, que el papá se convierta en una buena distracción para la mamá, así que conversad y utilizad el humor para sentir os más motivados. Os hará más felices a los dos.

PAPÁ SE ENCARGA DE LA COMIDA Y LA BEBIDA

El día del parto, el papá puede ayudar a la mamá a preparar la comida y la bebida. Ella se sentirá más relajada y tranquila si se le proporcionan aperitivos fáciles de comer. Lo más importante es que la futura mamá se sienta supercómoda.

AYUDA CON LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Puesto que dar a luz no es un momento exclusivo de la mamá, ofrecemos un consejo para los papás: ayúdala con las técnicas de respiración y relajación, que forman parte de este momento mágico.

MEDITAD JUNTOS

Es natural que, durante la fase inicial del parto, se experimente una gran (e innecesaria) inquietud. Para calmar esta ansiedad, imeditad juntos! Los dos os sentiréis mucho más relajados.



DESPUÉS DEL PARTO

MASAJEAR LA CICATRIZ POSPARTO

Uno de los aspectos más importantes del posparto, y que suele pasarse por alto, es el masaje de la cicatriz. Se recomienda masajear e hidratar la piel en general; no es necesario masajear la cicatriz. Las cicatrices pueden ser de dos tipos: de cesárea o de episiotomía, siendo esta última un corte natural en la zona del periné para facilitar la salida del bebé por el canal del parto. Ambas requieren cuidados similares, pero con algunas diferencias a las que debemos prestar atención.

El masaje solo debe iniciarse cuando todo esté cicatrizado. En cualquiera de los dos tipos de cicatriz, te aconsejamos que si el dolor es intenso y sientes grandes molestias o si, en el caso particular de la episiotomía, no puedes mantener relaciones sexuales normales con tu pareja, pidas una revisión entre los 3 y los 5 meses del parto. Se trata de una señal de alarma de tu cuerpo y debes hacerle caso.

¡EN FORMA!

Estar en buena forma no tiene que ver solo con la cifra que muestra la báscula. De hecho, es un dato muy subjetivo. Estar en forma es sentirte bien contigo misma, de manera que disfrutes comiendo bien, hidratando tu piel, moviendo el cuerpo para sentirte activa y descansando correctamente para tener energía y buen humor. Con el parto, el cuerpo sufre una transformación increíble. Y, aunque la mujer esté preparada físicamente, a veces a nivel psicológico no está preparada para un cambio tan brusco de su imagen (¡en solo 9 meses!). Por eso, es importante vivir y disfrutar esta etapa con la máxima tranquilidad y encontrar estrategias que te hagan sentir menos preocupada por tu aspecto físico (aunque la salud y la autoestima son importantes, por supuesto). Es el momento ideal para cambiar tu estilo de vida por otro más saludable, más holístico y que alimente tu alma. Es en esta etapa cuando muchas mujeres toman decisiones importantes sobre su salud y bienestar, como dejar de fumar o cambiar los hábitos alimentarios. También se sabe que el aumento de peso es inevitable durante el embarazo. Ahora bien, este aumento tiene que ser progresivo y debe estar siempre supervisado por un profesional sanitario que adapte las estrategias más saludables a tu estilo de vida. El ejercicio es una manera fantástica de favorecer el bienestar de

la mujer durante todo el embarazo y en su recuperación tras el parto.

¿PUEDE LA LACTANCIA MATERNA IMPEDIRME VOLVER A HACER EJERCICIO?

Al contrario, puede incluso ayudarte. Las mujeres que dan el pecho pierden los kilos de más del embarazo de una forma más rápida y segura. A veces, incluso están en mejor forma después de ser madres.

¿CUÁNDO DEBO RETOMAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS DEL PARTO?

Se puede y se debe hacer ejercicio en el periodo posparto, pero tiene que adaptarse a cada mujer y a cada fase del posparto. Cuando llegue el momento de reanudar la actividad física, debes elegir un centro y unos profesionales cualificados para prescribir el entrenamiento a las mujeres durante el embarazo y el posparto.

Tras el control posparto, cuando el obstetra da su aprobación, es seguro empezar a hacer ejercicio. Por lo general, en caso de parto vaginal, puedes iniciarlo después de 15 días y, en caso de cesárea, a las 4-6 semanas.

¿QUÉ PRECAUCIONES HAY QUE TOMAR CUANDO SE VUELVE A ENTRENAR SIN DEJAR DE DAR EL PECHO?

En primer lugar, ponte un sujetador adecuado. No debe ser demasiado apretado, ya que podría obstruir los conductos. También hay que optar por ropa y calzado cómodos. En general, deben hacer que la mujer se sienta bien y ser adecuados para la rutina de entrenamiento (por ejemplo, zapatillas adaptadas al tipo de entrenamiento) a fin de evitar lesiones o caídas. Si tienes que dar el pecho, puedes interrumpir el ejercicio y luego retomarlo con mayor intensidad: ¡así consumes el doble de energía! No vayas a entrenar con los pechos llenos, ya que esto te causará molestias.

Amamanta a tu bebé antes de entrenar o extráete leche con la mano o un sacaleches para aliviarte un poco. La moderación y el amor propio son esenciales para vivir esta fase con el máximo bienestar. No hay nada más poderoso y hermoso que una mujer feliz y segura de sí misma.

PEZONES DOLORIDOS

Al principio de la lactancia, es normal que los pezones estén más sensibles. Sin embargo, pueden irritarse (y/o agrietarse, en situaciones más extremas), por lo común en la fase inicial de adaptación y aprendizaje del bebé y de la madre. Un pezón dolorido es un signo de agarre incorrecto y puede ocurrirle a cualquier madre en los primeros días de lactancia si no está prestando mucha atención a cómo succiona el pecho su bebé.

¿CÓMO AMAMANTAR CORRECTAMENTE?

Hay que estar alerta, ya que no deberías sentir dolor durante la toma, ni oír un ruido similar al del chupete (el único ruido que cabría esperar es el de la deglución). Lo principal es asegurar un buen agarre: el bebé debe abrir bien la boca, abarcar casi toda la areola, manteniéndola bien pegada al pecho, con los labios hacia fuera (boca de pez) y el mentón contra el pecho. El bebé mama, respira y traga de forma natural y coordinada, en succiones lentas y profundas. La mano de la madre debe estar en forma de «C», apoyando el pecho. Además, no es necesario limpiar el pezón antes de dar de mamar. Un factor clave es que, después de amamantar, la mujer se aplique unas gotas de su propia leche (puede ser incluso calostro, que es muy nutritivo y repara la piel) y las extienda sobre su pezón. Luego, puede dejarlo secar durante 1 o 2 segundos y aplicarle una pequeña cantidad de crema a base de lanolina. No pasa nada si el bebé traga sangre en esta fase, en caso de que los pezones sangren. Ahora bien, deberías acudir a una asesora de lactancia para que te ayude a corregir el agarre del bebé.



MASTITIS

La mastitis es una afección bastante frecuente en las mujeres que dan el pecho, sobre todo durante las primeras etapas de la lactancia. En el momento del diagnóstico, las madres pueden sentirse desanimadas y preocupadas por su bebé. Por ello, es necesario conocer los síntomas para poder actuar a tiempo, sin renunciar a la lactancia. ¿Y por qué ocurre? La gravedad de los síntomas de la mastitis puede variar, pero se manifiestan cuando un conducto galactóforo no drena bien y se inflama. Esta presión, debida a una obstrucción, da lugar a una inflamación en los tejidos circundantes. Suele ocurrir solo en un pecho. Algunas mujeres experimentan síntomas como un nódulo rojo y doloroso cuando el bebé mama; otras sienten un dolor que describen como «alfileres clavándose». El aspecto de la leche cambia, se vuelve más espesa y con apariencia fibrosa; fiebre y malestar; pus o sangre. Otros síntomas, como las náuseas y los vómitos, indican una mastitis bacteriana. El tratamiento se basa en los siguientes principios: analgésico (prescrito por el médico), aplicación de frío o calor antes de amamantar, frío después durante 5 minutos, drenaje manual frecuente de la leche, reposo, antibióticos (si es necesario y con prescripción médica) y probióticos. Consulta a un profesional sanitario especializado en lactancia para que te asesore. El apoyo es fundamental.

SABÍAS QUE...

¿Las moléculas presentes en la leche materna estimulan al bebé durante el día y lo relajan por la noche?

¿Cerca del 75 % de las mujeres producen más leche en el pecho derecho?

¿El pecho está formado por tejido glandular, donde se fabrica la leche?

¿El tamaño del pecho no guarda relación con la cantidad de leche?

La lactancia materna, ¿no provoca la caída del pecho, al contrario, favorece la pérdida del peso ganado durante el embarazo y ayuda a que el útero vuelva a su estado anterior?

La leche materna, ¿se digiere tan bien que solo produce residuos para formar las heces?

DESPUÉS DEL PARTO

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Debo quedarme en casa con mi bebé durante su primer mes de vida?

El primer mes de vida debe salvaguardarse y debe servirte para cuidar de ti y conocer a tu bebé. Sin embargo, puedes dar pequeños paseos con él, según las condiciones meteorológicas. Recuerda que no debes dejarlo en el cuco más de 2 horas seguidas. Puedes usar fulares o pañuelos para transportarlo si te sientes cómoda; a él le encantará. Evita los lugares con humo o contaminación y elige sitios tranquilos, sin ruido y sin aire acondicionado, como un jardín. Evita salir en épocas de calor o frío extremos.



¿Durante cuánto tiempo sangraré después del parto?

Después de dar a luz, perderás algo de sangre. Este proceso fisiológico, que llamamos loquios, es completamente normal. Los loquios pueden durar entre 3 y 4 semanas después del parto. A medida que van disminuyendo, su color cambia de rojo brillante a marrón. Los loquios no son la menstruación, sino el sangrado de la zona en la que estaba la placenta, después de que esta salga durante el parto.

Puede que notes que los loquios aumentan ligeramente tras dar el pecho, ya que la hormona que produce la leche también hace que el útero se contraiga y libere más sangre. Estate atenta a cualquier signo de advertencia, como la aparición de coágulos o si la compresa se empapa de sangre fresca en menos de una hora. Busca atención médica de inmediato. Si, además, notas mal olor u otro signo de infección, pide siempre consejo a un profesional sanitario.

¿Cuándo debo empezar a pensar en sacarme leche para poder volver al trabajo?

Debes planificar la vuelta al trabajo con la ayuda del profesional médico que te asesora, ya que para algunas mujeres puede llevar algún tiempo almacenar la leche necesaria y para otras, en cambio, ser más rápido.

Pero si tienes previsto volver a trabajar en un mes determinado, te aconsejamos que pidas ayuda el mes anterior, empieces a probar con la extracción y le des al bebé la leche extraída. Ten en cuenta que no todas las mujeres se sienten cómodas extrayéndose leche, por lo que se recomienda el apoyo de un profesional en esta fase para orientar y adaptar las estrategias caso por caso.

¿Es posible quedarse embarazada durante la lactancia?

Sí, es posible. Si las tomas no son frecuentes y hay descansos nocturnos, la mujer puede ovular. Cuando se ovula, si se tienen relaciones sexuales existe la posibilidad de embarazo. Siempre puedes utilizar un método de barrera u otro que sea compatible con la lactancia materna y con tus especificidades. Por ello, pide siempre consejo a un profesional de la salud.

Cada vez que mi bebé llora, mis pechos sacan algo de leche. ¿Es normal?

Sí, es normal. La hormona que activa el flujo de leche, la oxitocina, es la hormona del amor y se activará siempre que mires, toques o huelas a tu bebé. Cuando el pecho esté más lleno, puede que también salga un poco de leche. Sin embargo, se trata de una situación habitual y de lo más normal. ¿Sabías que, mientras das el pecho, también puede salirte leche por el otro? La razón es la misma: es una señal de que el reflejo de la oxitocina está activo.



EL RECIÉN NACIDO

INTRODUCCIÓN

Un recién nacido puede traer tantas alegrías como nuevos problemas que tendrás que resolver cada minuto, muchos de ellos al mismo tiempo.

¿Difícil? Sin duda, pero es ahora cuando conocerás toda tu fuerza y descubrirás habilidades que nunca creíste tener.

Crees que eres solo una madre, pero pronto te darás cuenta de que en realidad eres una Supermamá.

Estudia cada problema por separado y descubre cómo es posible superar muchos de ellos sin grandes dramas. A menudo, lo más importante es estar bien informado y reaccionar con calma.

LOS PRIMEROS DÍAS DEL BEBÉ

¡A SUPERAR EL EXAMEN!

Es importante que dentro de las primeras 72 horas el médico realice un examen completo del bebé para ver si hay algo que no está bien. Se trata básicamente de una exploración general que incluye medir el pulso, comprobar los reflejos, un examen visual de la piel y el tradicional recuento de dedos.

Se presta especial atención a la cabeza, los ojos, la boca y los oídos, pero también al abdomen, el corazón, los pulmones, las caderas, la espalda, los pies y los genitales. Una vez superado el examen, el bebé ya será todo tuyo.

DESCUBRIENDO EL MUNDO

Los órganos sensoriales del bebé comenzaron a desarrollarse a partir de la sexta semana de embarazo y, ahora que conoce el mundo exterior, solo querrá descubrirlo. Nada más nacer, no sabe coordinar la visión con el oído y por eso todavía no mira en dirección a los ruidos. Pero reconoce las voces familiares y el olor de mamá. Le gusta el sabor de la leche y descubre sus diferentes texturas, pero sigue viendo mal. El oído, el tacto, el movimiento, la presión, la temperatura, la vista, el gusto y el olfato... todos ellos mejoran y se perfeccionan de forma gradual.

INSTINTO DE SUPERVIVENCIA

El bebé ya nace con muchas habilidades que son importantes para asegurar su supervivencia en el mundo exterior. También tiene la capacidad de animar a los padres a cuidarse y a hacer todo el trabajo: sus grandes ojos, sus irresistibles manitas y ese llanto incondicional que no deja a nadie indiferente. Además, nace con muchos reflejos primitivos, como buscar y chupar, protegerse (o asustarse), agarrar e incluso caminar. Esto es genial porque le permite responder inmediatamente a nuevos estímulos y es una señal de que su sistema nervioso está en pleno funcionamiento.

VER PARA CRECER

Los ojos del bebé son muy sensibles a la luz, por eso es natural que se abran más en espacios oscuros. Ve mejor a una distancia de 20 a 30 cm, porque al nacer es muy miope. Pero así puede distinguir con claridad la cara de mamá, por ejemplo mientras se alimenta de su pecho. Sus ojos pueden incluso ver doble, ya que al principio no funcionan juntos. Durante los primeros 4 meses es cuando desarrolla la capacidad de percibir los colores y, además de las caras, prefiere los colores vivos y contrastes elevados.

Y, SIN MÁS, YA TIENE 3 MESES

Después de todos estos cambios, todo vuelve a cambiar. Ahora ya nadie le llama recién nacido, e incluso juega e interactúa con sus padres. El bebé crece y se desarrolla con rapidez: reconoce los objetos, coordina mejor las manos y los ojos, observa con atención a sus padres e intenta responder cuando le hablan (se alegra de ver a papá y a mamá).

También tiene más fuerza en el cuello y la espalda y ha aprendido a darse la vuelta. Los padres respiran aliviados cuando empieza a dormir toda la noche y entran en la rutina de la lactancia materna. Esto también les hace sentir que están más aclimatados y más seguros ante las nuevas preguntas que no dejará de plantearles.

TU BEBÉ DUERME... COMO UN BEBÉ

En lo que respecta al sueño de los bebés, no faltan las opiniones formadas y algunas de ellas son muy contradictorias. Las normas sobre la ropa de dormir, la temperatura de la habitación, el tipo de colchón o la ropa de cama que hay que usar son temas muy controvertidos, y son los padres quienes deben decidir cuáles son las mejores opciones.

Otro gran debate es el de que el bebé duerma en la cama de los padres hasta cierto momento, lo cual es un fenómeno muy común en todo el mundo. Las opiniones y costumbres varían mucho de un país a otro y no existe una norma única sobre cómo debe dormir tu bebé y cómo se considera. Por lo tanto, lo que hay que hacer es simplemente lo que os parezca mejor para vosotros y para él.

CHUPETEÁNDOLO TODO

El instinto o reflejo de succión es muy importante para cualquier bebé y además es lo más natural del mundo. Es una manera de sentirse tranquilo y reconfortado. El bebé tiene tendencia a buscar acciones que lo calmen y reconforten en diversas circunstancias, incluso a la hora de dormir. Por eso, es muy normal que le guste chuparse el pulgar o cualquier otro dedo, además de buscar el chupete. Otras cosas que lo reconfortan pueden ser el osito de peluche o su manta favorita y, por ejemplo, rizarse el pelo con el dedo meñique.



LOS PRIMEROS DÍAS DEL BEBÉ

SABÍAS QUE...

Que los bebés puedan aguantar la respiración y mover sus extremidades bajo el agua no significa que ya sepan nadar. Son solo reflejos de supervivencia, y no se tendría que probar algo así en casa.

Los niños mayores que aún muestran reflejos primitivos tienen mucho que ganar con el ejercicio físico y puede que pasen demasiado tiempo sentados.

En la actualidad, se considera que la posición ideal para amamantar a los bebés es la posición tumbada.

En los años setenta, las investigaciones demostraron que los bebés prematuros se desarrollaban mejor cuando tenían contacto piel con piel.

Hasta los dos años y medio, los bebés gastan unos 6000 pañales.

Los recién nacidos no lloran con lágrimas porque sus conductos lagrimales aún no se han desarrollado.

Los bebés pasan alrededor de la mitad de su tiempo de descanso en la fase REM (sueño).



SU PRIMERA FOTO

Fecha:

Lugar:

CONSEJOS ÚTILES

¿Por qué llora?

“Quien no llora no mama”. Si un bebé llora es porque necesita algo, es su forma de comunicarse. El problema es averiguar qué quiere. Para ello, lo mejor es utilizar la técnica de ensayo y error: quiere comer, tiene calor, necesita un cambio de pañal, la ropa le molesta, está en una posición incómoda, quiere dormir y le cuesta conciliar el sueño, tiene frío (raras veces), quiere compañía (muy común)... Hay que ir probando hasta dar con la respuesta correcta. La práctica contribuye en gran medida a aprender su lenguaje.

Cogerlo en brazos: ¿lo estoy malacostumbrando?

Si deja de llorar en tus brazos, es obvio lo que está pidiendo... Si lo coges en brazos sabrá que hay quien se preocupa por él, lo cual no es una forma negativa de tratar a alguien que todavía no entiende muy bien dónde está. Sin embargo, es cierto que cogerlo en brazos puede ser perjudicial si lo haces solo para calmarlo, sin tratar de averiguar antes por qué llora. Si lo coges solo para acallarlo, tu bebé puede acostumbrarse y exigir ese contacto cada vez que se sienta intranquilo. Los bebés son inteligentes.

¿Cuándo y cómo hay que bañarlo?

No te agobies con eso. En poco tiempo dominarás este arte y tendrás grandes momentos de relax con tu bebé. Prepáralo todo muy bien antes de llevarlo al agua. Tómate tu tiempo y mantén la calma. Controla la temperatura del agua (38 °C) con un termómetro y mantén el espacio caliente y sin corrientes de aire. Utiliza una bañera adecuada para su edad y no te preocupes por los juguetes. Para los bebés no es necesario un baño diario, basta con dos o tres por semana, utilizando productos suaves.

¿Sabré dar el pecho?

Puedes dar el pecho a tu bebé dónde y cómo te resulte más cómodo. Existen varias posiciones como la de cuna, la de balón de rugby o la reclinada, por ejemplo. Intenta encontrar la que te permita estar más relajada y no te produzca dolor en los brazos, el cuello o la espalda. Para ayudar en el proceso, puedes utilizar un cojín de lactancia, un pañuelo para cubrir su cabeza y mantenerlo concentrado o cremas para los pezones a base de lanolina. La lactancia materna necesita entrenamiento y todo mejora con la práctica.

Cambio de pañal

El mejor pañal es el que se cambia a tiempo. Debes cambiarlo con regularidad, limpiar muy bien a tu bebé y aún mejor si lo secas. No esperes a que el pañal se ensucie de caca, ya que la orina también es más irritante para la piel. Como la zona anal está más expuesta a la humedad de las heces y la orina, requiere una buena hidratación a lo largo del día. Por ello, puedes aplicar una crema protectora varias veces al día. La hidratación del bebé tras el cambio de pañal puede hacerse aplicando una pequeña cantidad de crema hidratante (del tamaño de un guisante) en una fina capa, solo en la región anal (los genitales no necesitan la crema). La limpieza debe hacerse con una gasa y agua (tibia). Las toallitas pueden resultar agresivas para las pieles más sensibles (puedes usarlas de vez en cuando al salir de paseo o en casa de los abuelos). Si el culito de tu bebé se enrojece y se irrita, debes aplicarle una pomada como Mitosyl Pomada Protectora, que favorece la cicatrización y la regeneración celular. Atención: si observas «manchas» blancas en el culito del bebé, acude a un profesional sanitario para que haga un diagnóstico.

Tratamiento de los cólicos

Los cólicos son un proceso fisiológico común que afecta a la mayoría de los bebés a partir de la primera o segunda semana de vida hasta alrededor de los 3 o 4 meses. Están asociados a un malestar intestinal, que suele ser más frecuente a última hora de la tarde o primera hora de la noche. Su causa principal es la inmadurez del sistema digestivo del bebé, que provoca molestias intestinales y genera gases. La forma que tiene el bebé de comunicar este malestar es a través de un llanto intenso e inconsolable. ¿Cómo podemos ayudarlo? Los buenos hábitos alimentarios de la madre lactante son importantes, pero aunque sean equilibrados y saludables, no son la causa. La alimentación del bebé es decisiva para mejorar este proceso, ya que un bebé amamantado tiene más facilidad para evacuar y, por tanto, tiene menos cólicos. Son excelentes herramientas el calor y el masaje, porque ayudan a expulsar los gases y calman al bebé. También puedes probar a introducir con suavidad la cánula de un microenema (previamente vaciado, lavado y cortado para evitar el efecto vacío) en el ano del bebé y, con movimientos circulares, podrás favorecer la salida

de los gases. Este procedimiento ayuda mucho, aunque es un poco más invasivo (sin embargo, el riesgo de dañar el ano del bebé es muy bajo). El baño también puede ser una estrategia para ayudarlo a relajarse y a expulsar algunos gases. Poned al bebé a eructar más a menudo, así evitaréis que trague tanto aire y que luego tenga gases, sobre todo si se utilizan tetinas de silicona (que favorecen más la entrada de aire).

Fiebre alta

Una frente caliente es el primer síntoma de fiebre, pero para confirmarlo hay que comprobar su temperatura con un termómetro. Para bajar la fiebre, puedes empapar un paño con agua tibia y aplicarlo empezando por la cabeza y siguiendo por el resto del cuerpo. Si la fiebre dura más de 24 horas o si hay algún otro síntoma, ponte en contacto con el médico. En los niños menores de 6 meses, las temperaturas superiores a 38 °C deben tomarse muy en serio.

Convulsiones febriles

El aumento de la temperatura que acompaña a una infección vírica suele ser la causa de las convulsiones en niños de entre 12 meses y 4 años. Para bajar la temperatura, se recomienda desvestir al niño y hacer espacio a su alrededor para evitar que se haga daño. En cuanto cesen las convulsiones, hay que tratar la fiebre limpiándolo con un paño empapado en agua tibia. No dejes al niño solo ni le pongas nada en la boca. Una vez recuperado, llama al pediatra. Si las convulsiones reaparecen y duran más de 15 minutos, llama a una ambulancia.

¿Qué debemos tener en cuenta?

Dos cosas importantes que hay que tener en cuenta son la alimentación y el cambio de pañal. Por lo tanto, al planificar la ruta del viaje se debe pensar en los puntos de parada para estos dos propósitos. Si el bebé es muy pequeño, hay que evitar los desplazamientos largos, ya que tendrás que llevar mucho equipaje y hacer muchas paradas. Durante el primer mes, el bebé debe estar protegido, pero si sales con él, no debes dejarlo en el cuco más de 2 horas seguidas, debes evitar los lugares con humo o contaminación, elegir sitios tranquilos, sin ruido y sin aire acondicionado (por ejemplo, un jardín) y no salir en periodos de calor o frío extremos.

Caídas

Cerrar ventanas, balcones y escaleras, poner protecciones en los cantos de los muebles, fijar las alfombras al suelo con cinta adhesiva o antideslizante... son pequeñas cosas que pueden ayudarte a hacer más llevaderas las primeras caídas de tu bebé, a menudo inevitables cuando empieza a andar. Las caídas de los bebés de más edad, derivadas de la fase de correr o gatear, son leves y suelen ser los accidentes más comunes. Sin embargo, si tropiezas mientras lo llevas encima, será una caída desde una altura importante y puede provocar golpes muy graves. Con un bebé, aunque pienses que estará tranquilo, es aconsejable no perderlo de vista cuando se encuentre en lugares altos, como por ejemplo el cambiador. La prevención es la mejor forma de tratar las caídas.

Viajes

Tu hijo nunca es demasiado pequeño para viajar. La verdad es que pasará la mayor parte del tiempo siendo transportado, tanto en brazos como en el cochecito. Los principales criterios que hay que tener en cuenta son la seguridad, la comodidad y la facilidad de transporte. El bebé puede ir contigo a cualquier parte, siempre que esté bien preparado y que cuentes con el equipo necesario para transportarlo.

¿Cómo elegir el medio de transporte para nuestro hijo?

Cuando se transporta a pie, las mochilas portabebés son el medio más popular para llevar a un recién nacido, ya que son ligeras y cómodas. Además, te permiten tener al bebé muy cerca del cuerpo. Existen varias opciones como esta o como la mochila con correas para cuando el bebé pesa más, en las que el niño tendrá un contacto íntimo con tu cuerpo. Para el transporte en vehículos, el cochecito o silla de paseo será con toda probabilidad la compra más cara que hagas, por lo que debes elegir bien. Ten en cuenta que debe ser fácil de colocar en el coche y/o adecuado para el transporte público. Antes de comprarlo, asegúrate de que sea fácil de manipular y de que tenga garantía.

PRIMEROS AUXILIOS

OBSTRUCCIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS EN UN BEBÉ

Si el bebé está consciente, debes sostenerlo boca abajo, apoyando su pecho en tu antebrazo, con la cabeza más baja que el cuerpo. Dale hasta 5 golpes en la espalda, entre los omóplatos. Si se ve algo, retíralo. De lo contrario, pon al bebé boca arriba, manteniendo la cabeza a un nivel más bajo que el cuerpo. Aplica unas 5 compresiones en la mitad del pecho. Repite esta acción hasta que desaparezca la obstrucción y llama al 112.



PROTEGE A TU HIJO DEL CALOR Y DEL PELIGRO DE AHOGAMIENTO

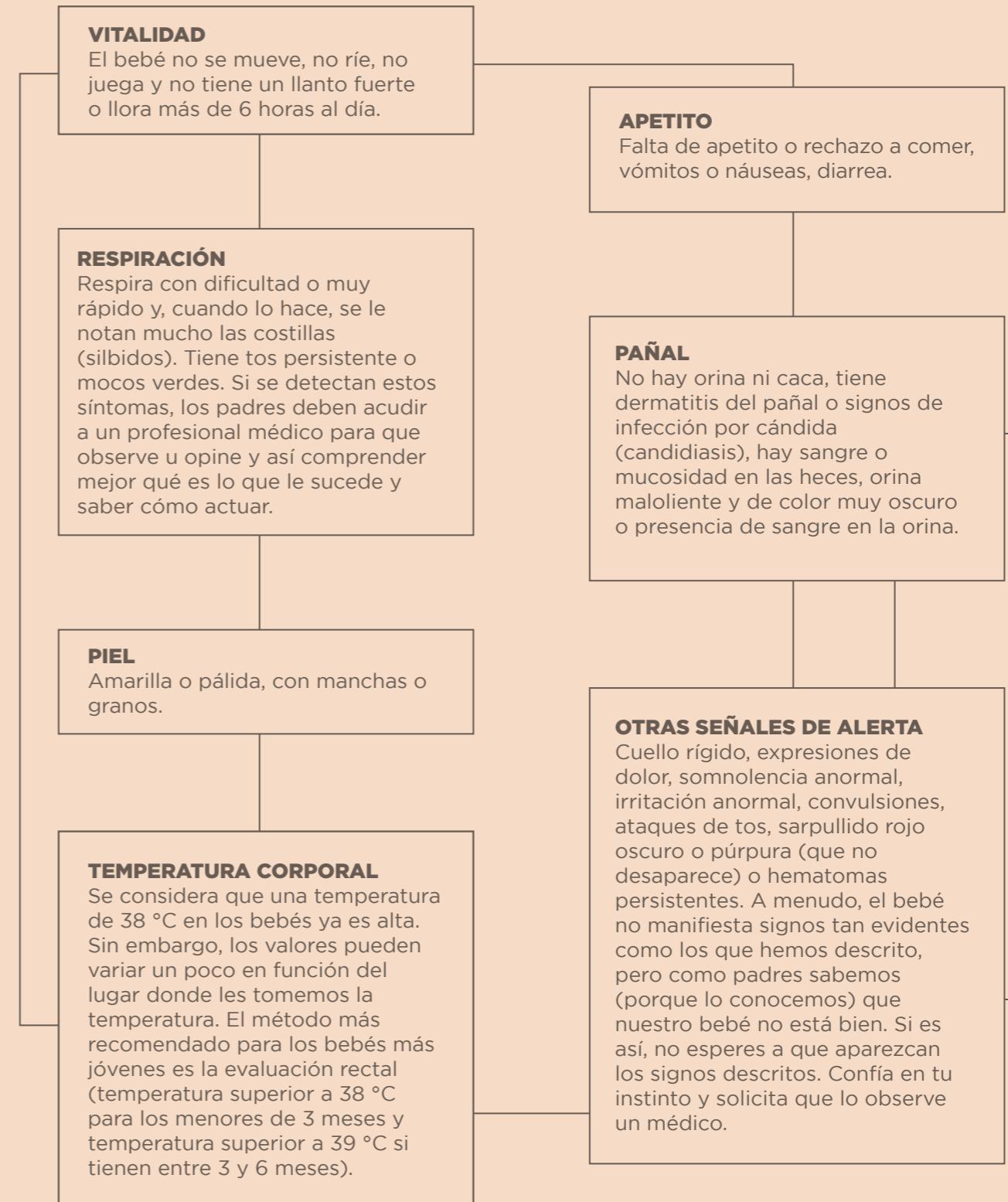
Protégelo del calor con unas sencillas medidas preventivas: evita exponerlo al sol entre las 11:30 y las 16:30 h, aprovecha las sombras y haz uso de la ropa adecuada (como gorra, gafas de sol y bálsamo labial), aplícale un protector solar con índice de protección muy alto y no olvides que los bebés menores de 1 año no deben exponerse al sol. Hay que prestar atención incluso en los días nublados y con viento, para que el bebé no se quemé. Ten siempre mucho cuidado en los lugares con riesgo de ahogarse, como las piscinas. Recuerda que los niños no son conscientes del peligro que pueden correr cuando están dentro del agua.

Para más información,
consulta con tu médico



PRONÓSTICOS Y SEÑALES DE ALERTA

Podemos ver que un bebé está enfermo a través de varios síntomas y señales que nos da:



PREGUNTAS FRECUENTES

“¿Es normal que el cordón umbilical de mi hijo se vuelva negro? Se ve muy raro... ¿Es normal que tenga este color?”

El muñón del cordón umbilical se seca y se oscurece hasta que se cae. Se vuelve oscuro y amarillento hasta que se cae. Este proceso dura entre 5 y 15 días después del parto. Debes limpiar la zona con una gasa esterilizada y solución salina o agua, durante el baño o cada vez que le cambies el pañal. No pasa nada si se moja el muñón durante el baño. Tras su caída, hay que seguir limpiando hasta que el ombligo se parezca al nuestro (durante el baño, sigue limpiándolo y secándolo como de costumbre). En este punto, es posible que se produzca alguna hemorragia durante la limpieza, lo cual es normal y no hay por qué alarmarse.

“Mi bebé tiene 3 semanas y me pide leche materna con más frecuencia. Mientras mama parece malhumorado. ¿No le basta con mi leche?”

Hacia los 15 días de vida, el bebé experimenta un pico de crecimiento, por lo que se produce una multiplicación celular muy grande. Por esta razón, el bebé pedirá más «comida» y pronto hará más tomas a lo largo del día (con tendencia a acortar el intervalo entre tomas por la noche).

Esto no significa que tu leche sea deficiente, ya que no hay leche que lo sea. Solo se trata de un momento en el que las necesidades nutricionales del bebé aumentan. Ofrécele “leche materna” en cualquier momento y mantén el contacto piel con piel, ya que es muy importante. Es una (excelente) señal de que el bebé está creciendo

“Tengo previsto asistir a una boda en breve. ¿Es conveniente llevar a mi bebé de 1 mes?”

Un bebé de 1 mes puede salir de casa durante periodos cortos, debidamente protegido y vestido, según las condiciones climáticas. Sin embargo, los estímulos excesivos de un acontecimiento así pueden aburrirlo y agotarlo. Y también pueden provocar que esté en alerta durante demasiado tiempo. El resultado de todo esto será llanto, dificultad para conciliar el sueño y cambios intestinales o en el patrón de alimentación. Una opción podría ser asistir a una parte de la ceremonia y luego marcharse. Observa cómo se siente y reacciona tu bebé.

“Mi bebé tiene 3 meses y solo toma pecho. ¿Debo darle agua? Tengo miedo de que mi leche no lo hidrate lo suficiente.”

Los bebés alimentados solo con leche materna no necesitan agua. La leche materna es muy rica en proteínas, hidratos de carbono y grasas, que son defensas naturales que ayudan a nuestro bebé a crecer más sano. La leche materna es el alimento más completo y nutritivo, por eso se recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

Después, hay que introducirlos a otro tipo de alimentos, pero sin dejar la lactancia materna. Cuando los bebés sienten sed, piden pecho, y la toma tiene una duración más corta de lo habitual debido a la hidratación. Dale el pecho tanto como puedas en los días de calor, ya que le hidratará, nutrirá y mimará.

“Mi hija tiene 4 años, ya no es un bebé, pero nos cuesta mucho limpiarle la nariz. Tiene la nariz tapada y hace mucho ruido mientras duerme. Suena a ronquido de adulto, lo cual no es habitual. ¿Qué debería tomar?”

Antes de dormir, puedes aplicarle una solución salina en la nariz. No les hace mucha gracia, pero es importante repetir este procedimiento varias veces a lo largo del día. Los vahos también son una buena opción. Comienza con una buena hidratación (agua e infusiones) para deshacer las secreciones y que pueda expulsar mejor, así evitaremos ese típico «sonido silbante» en la nariz. Protégela durante los días de frío. Ahora bien, si el problema persiste, debes contactar con un médico adecuado para que le prescriba la medicación necesaria a tu hija.

“En el caso de un bebé que, desde el tercer mes hasta el octavo, mama cada 3 horas, ¿qué se puede hacer para cambiar sus hábitos nocturnos y que no se despierte a esas horas? ¿O es normal?”

Es normal, cada bebé tiene su propio ritmo. En este caso, no es nada alarmante. Ahora, puedes probar a introducir alimentos sólidos por la noche para ver cómo reacciona. Por ejemplo, puede dormir 1 o 2 horas más, lo cual es beneficioso para su reposo. Intenta que el momento de la noche sea más relajante para el bebé, con menos estímulos, y puedes probar con un baño y un masaje.

“Querría saber hasta qué edad se aconseja la lactancia materna. ¿Se debe amamantar al bebé mientras la madre tenga leche? He oído que después del año la leche materna pierde algunas de sus propiedades. ¿Es cierto?”

Un bebé puede ser amamantado mientras la madre tenga leche. La edad de destete de la especie humana sería a los 6 años, pero, debido a las limitaciones sociales, esto es poco frecuente. Por eso, se aconseja la lactancia materna exclusiva al menos hasta los 6 meses. A partir de ahí, se introduce la alimentación complementaria y se sigue con la lactancia hasta que madre e hijo lo deseen. La leche materna nunca se empobrece; al contrario, siempre es la más rica para nuestra especie.

“En el caso de un bebé que, desde el tercer mes hasta el octavo, mama cada 3 horas, ¿qué se puede hacer para cambiar sus hábitos nocturnos y que no se despierte a esas horas? ¿O es normal?”

Es normal, cada bebé tiene su propio ritmo. En este caso, no es nada alarmante. Ahora, puedes probar a introducir alimentos sólidos por la noche para ver cómo reacciona. Por ejemplo, puede dormir 1 o 2 horas más, lo cual es beneficioso para su reposo. Intenta que el momento de la noche sea más relajante para el bebé, con menos estímulos, y puedes probar con un baño y un masaje.



“¿Los bebés tienen que eructar siempre?”

Los bebés no siempre eructan. Y no pasa nada. Significa que el agarre se ha hecho bien durante la lactancia y que, lo más probable, es que no haya entrado aire, por lo que no hay necesidad de eructar. Nuestra recomendación es que, tras la toma, coloques al bebé en una posición más elevada y con un suave masaje en la espalda esperes unos segundos a que eructe.

“¿Cómo puedo retirar del pecho a mi bebé mientras mama?”

Si retiramos al bebé durante la succión, este tirará del pezón de la madre, lo que puede ser muy doloroso. Así que pon tu dedo junto con el pezón en la boca del bebé y, cuando muerda, aléjalo un poco. O toca su mejilla y, cuando el bebé deje de succionar, aparta el pecho. El bebé tiene reflejos que lo ayudan a buscar el pecho. Si la técnica del dedo no te ha servido o si no te has desinfectado las manos, ayúdate de estos reflejos para retirarlo.

“¿Cuántas veces hace pis el bebé en un día?”

El bebé recién nacido hace pis muchas veces al día, entre 6 y 8. Esto es una señal indirecta de que la lactancia va bien y de que el bebé está bien hidratado. Si dudas sobre si ha hecho pis o no (porque a veces el color es muy claro), pon una gasa doblada sobre sus genitales y compruébalo al cabo de un rato. Si está húmeda o un poco oscurecida, el bebé ha hecho pis.

SABÍAS QUE...

Los gemelos idénticos comparten el 100 % de los genes, mientras que el resto de hermanos comparten el 50 %.

Los padres tendrían que tener mil billones de bebés más para que hubiera la posibilidad de tener otro parecido.

El bebé adora el sonido de la voz de la madre porque la ha escuchado mucho antes de nacer.

NUESTRO BEBÉ



Nombre

Nacido en

Fecha: _____ Hora: _____

Lugar: _____

Peso: _____ Altura: _____



SUS PRIMERAS PALABRAS



Fecha: _____ Hora: _____

Lugar: _____

3 INFANCIA

INTRODUCCIÓN

Cuando el bebé empieza a ser un niño, parece que cada día hay una sorpresa nueva. A esto se le llama crecer.

Verás que hay muchas cosas que tu hijo hará por sí mismo y muchas otras en las que esperará algo de ti y tú te plantearás qué es lo correcto. No te preocupes, todas las madres pasan por este trance.

En primer lugar, trata de entenderlo y luego preocúpate de lo que debes hacer.

Hay muchas maneras de lidiar con estos problemas y en este capítulo tenemos buenos consejos para darte.

AYUDAR AL PEQUEÑO AVENTURERO

“HAGÁMOSLO BIEN”

Ningún niño nace enseñado, y corresponde a los adultos ayudarlo a integrarse en la vida familiar y social con seguridad y alegría. Puede aprender tanto a portarse bien como mal, e incluso algunas rabietas serán inevitables. Hay algunos consejos importantes, como hablarle de forma directa y llamarlo por su nombre, además de optar por un lenguaje positivo. También se debe escoger el elogio antes que la crítica y no ser demasiado duros al dar órdenes. Avisad al niño con antelación para que se prepare y utilizad el «cuando» en lugar del «si» para relacionar acciones o situaciones. Por último, es importante ofrecerle algunas opciones y hablarle con respeto, ya que todos los niños son imitadores por naturaleza.

DESCUBRIENDO UN MUNDO NUEVO

Todo lo que hace tu bebé es descubrir. Cada paso que da es un nuevo reto y la oportunidad de aprender y evolucionar. El mundo es increíblemente interesante y su desarrollo físico, emocional y cognitivo no parece que vaya a desaparecer. Los brazos y piernas ganan fuerza y ya está preparado para gatear, sostenerse de pie y, finalmente, andar. Sus habilidades motrices se desarrollan, así como la capacidad de comprensión y comunicación. Consciente de sí mismo, el bebé es capaz de expresar sus emociones y aprender a ser sociable. Jugar es una forma de explorar el mundo y de encontrar respuestas a cosas nuevas e interesantes con las que se topa sin cesar.

EL DESTETE

Es inevitable: tarde o temprano llega este momento. El fin de la lactancia materna es un hito en el desarrollo del bebé y una forma de lograr su independencia. Las directrices de la Organización Mundial de la Salud son lactancia materna de forma exclusiva hasta los primeros 6 meses de vida y luego combinarla con alimentación complementaria durante 2 años. No obstante, este calendario no es inamovible. Sea cual sea el motivo, es la madre quien debe decidir cuál es el mejor momento para dejar la lactancia. El destete tiene que ser gradual, con una transición lenta a la leche de fórmula o a la leche de continuación. Empieza por establecer una nueva rutina adaptada a los momentos y reacciones y mantente firme.

LA HORA DEL BAÑO

La primera gran cuestión es la temperatura del agua. Por supuesto, no queremos que esté demasiado caliente, pero tampoco tiene que estar demasiado fría y que se ponga a tiritar. Debería estar a unos 38 °C y, para comprobarlo, nada mejor que un termómetro. Una alternativa puede ser probar con la parte interna de la muñeca. Además, el espacio también debe estar a una temperatura agradable, ya que el bebé estará sin ropa. Una forma estupenda de crear un vínculo entre padres e hijos es bañarse con ellos. Puede ser una experiencia mágica y seguro que disfrutará mucho estando contigo en el agua.

HORA DE DORMIR

Dormir bien es importante, tanto para el bebé como para los padres. Establecer una rutina sencilla y clara puede ser de gran ayuda. Hay que fijar un horario regular para el baño, la preparación para irse a dormir, la leche y esos mimos especiales antes de acostarse. Puedes acostumbrarlo a un pequeño masaje, un cuento o música suave. Y si se va a la cuna ya con sueño, es más fácil que se duerma solo. De todos modos, cada bebé es diferente y también lo son sus ciclos de sueño. Muchos se acostumbran a despertarse por la noche. Así que elige el método que te funcione mejor y sé constante. Y hacia el final de los primeros 6 meses, es hora de que se quede en su propia cuna y habitación.



CUIDADO: ¡SALEN LOS PRIMEROS DIENTES!

Los dientes definitivos tendrán que esperar; ahora es el turno de los de leche. Llevarse el puño a la boca o incluso los dedos de la madre, babearlo todo, tener las encías hinchadas, llorar más de lo habitual o despertarse por la noche sin motivo aparente son indicios de que están saliendo. Cuando aparezcan estos signos, puedes optar por utilizar el Bálsamo Primeros Dientes de MitoSyl para proteger sus encías; tiene un efecto calmante y su sabor es agradable. El primer diente puede aparecer alrededor de los 6 meses, aunque también puede ser que hasta el primer año no haya ningún indicio. Una vez que salen, es muy importante lavarle los dientes al menos dos veces al día con un cepillo suave. Entre los 5 y los 6 años, es el momento en que el niño empezará a perder los dientes de leche y los sustituirá por los definitivos.

¡A JUGAR!

A partir de los 3 meses, tu bebé ha cambiado y está más conectado contigo. Ahora juega mucho, se ríe y te sonríe cuando haces algo con él. Hace gorgoritos, emite pequeños ruidos y, en poco tiempo, empieza a soltar increíbles carcajadas. Ya puede girarse y apoyarse sobre las piernas cuando se lo sostiene de pie. Su llanto se vuelve distinto según las situaciones y lo utiliza para expresar emociones, como el hambre o el aburrimiento, y para pedir mimos. Su curiosidad lo lleva a agudizar sus sentidos, que utiliza para explorar el mundo. Sus músculos se fortalecen y puede coordinar mucho mejor los movimientos.

“MI COMIDA FAVORITA”

El fin de la lactancia es una oportunidad para diversificar la dieta. En cierto momento (por lo general, hacia los 6 meses), el sistema digestivo e inmunitario del bebé está más desarrollado y ya produce enzimas para digerir nuevos alimentos. Ahora necesita más nutrientes esenciales que le den más energía. La diversificación puede hacerse de distintas maneras, y lo más importante es que las nuevas dietas sean ricas y equilibradas. Lo que hay que evitar en la medida de lo posible es la sal, la miel, el azúcar y los edulcorantes artificiales, los frutos secos (enteros), los alimentos dietéticos o «light» y aquellos con alto riesgo de intoxicación, como los quesos azules y blandos, el marisco y los huevos crudos.



SABÍAS QUE...

El bebé a veces puede sentirse abrumado. Y un simple juguete o incluso una manta pueden ayudarlo a establecer una conexión con lo que le resulta más familiar.

La personalidad del bebé florece a medida que su capacidad de expresión aumenta.

Tener la noción de que hay cosas, aunque no las vea, es un gran salto cognitivo para él.

Cuando el bebé es capaz de alejarse o salir de su zona de juego, es el momento de revisar los peligros de su casa.

PRIMEROS AUXILIOS

PRIMEROS AUXILIOS

Durante el verano, con el calor, pueden presentarse situaciones de riesgo. Elige playas vigiladas, utiliza flotadores o manguitos adecuados a cada edad y respeta las banderas e indicaciones de los socorristas. Además, come alimentos frescos y bebe líquidos para evitar la deshidratación. Evita bucear en lugares que no conoces y no te expongas en exceso al sol, aunque utilices protección solar, sobre todo en las horas de más calor.

Para más información,
consulta con tu médico



QUEMADURAS SOLARES

Si bien la mayoría de las quemaduras solares se deben a una exposición excesiva al sol, también pueden producirse en días nublados o a gran altura. Por ello, el uso de protector solar es fundamental. Es importante evitar las exposiciones prolongadas, en especial durante las horas más calurosas. Si se producen quemaduras solares, hay que ponerse a la sombra y beber agua para hidratarse. También puedes aplicar una crema hidratante.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

La exposición al frío conlleva varios riesgos para la salud, sobre todo en los niños y la gente mayor. Es importante saber cómo defenderse ante estos riesgos. Hay que evitar los cambios bruscos de temperatura, llevar varias capas de ropa y proteger las extremidades del cuerpo, además de tomar bebidas y sopas calientes. No se debe practicar actividades físicas intensas que exijan un mayor esfuerzo para el

PICADURAS DE ANIMALES

Las picaduras o mordeduras de animales son riesgos comunes en la playa y en el campo. Si se producen, se tiene que inmovilizar la zona afectada y aplicar crema refrescante, excepto en el caso de picadura de pez araña, en el que se deberá aplicar crema térmica. En cualquier caso, no presiones la zona afectada para tratar de sacar el veneno del animal.

PROTÉGETE DEL FRÍO

Con temperaturas bajas, es importante mantenerse caliente y protegido. Aunque los niños y la gente mayor son los más vulnerables, cualquiera puede verse afectado. Quedarse en casa puede ser una medida adecuada para varias situaciones, pero incluso allí puede haber numerosos riesgos. Por ejemplo, algunas casas pueden estar frías por falta de combustible o si el sistema de calefacción no funciona correctamente. Y el uso de calefactores y chimeneas aumenta el riesgo de incendio.



LOS PRÓXIMOS RETOS

BLA, BLA, BLA

El primer «papá» o «mamá» es siempre una fiesta. ¿Y después? Después, es un proceso que no se detiene y, a su ritmo, el bebé va adquiriendo más habilidades lingüísticas. A los 3 años, ya puede tener un vocabulario de 300 palabras y expresarse con frases sencillas. Tu hijo quiere comunicarse. Y mucho. El aprendizaje es constante y consiste en escuchar a los padres para aprender nuevo vocabulario y establecer los patrones del habla. Con el aumento de las habilidades lingüísticas, llegan algunas confusiones y mezclas que harán muy graciosa su habla. Esto es parte del proceso y es una señal de que se está arriesgando y quiere hacerlo mejor. No te apresures a corregirlo y animalo siempre a hablar más y hacerlo mejor. Ayúdalo a desarrollar los músculos de la cara, la boca y la lengua para que pueda articular las palabras con mayor claridad. Algunos trucos son: usar una pajita para comer yogur o para inflar globos, darle alimentos que requieran masticar, enseñarle a tararear, inventar juegos con consonantes difíciles (la «S» y la «L», por ejemplo) o retarlo a que te imite con palabras más complicadas.

PASO A PASO

Tenlo claro: desde el primer día tu hijo pretende caminar como cualquier otra persona. Así que todo lo que hace es dar pasos en esa dirección, superando las dificultades y a su propio ritmo. Sentarse solo, echarse hacia delante, gatear... son etapas de un proceso relacionado con su crecimiento muscular y sensorial. Cuando el niño se siente más fuerte y capaz, entiende mejor lo que tiene que hacer y prueba nuevos movimientos. Si puedes ayudarlo con estos retos, de forma natural y sin prisas, le darás más confianza para superar cada paso por sí mismo. Y así, uno de estos días, a partir del noveno o décimo mes de edad, dará su primer paso para gran alegría de todos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que necesitará 4 años más para alcanzar el nivel de coordinación de un adulto. Es importante que este proceso sea supervisado por ti, sin prisas por «obtener resultados». Ayúdalo, elógialo y alienta sus pequeños progresos para que se sienta motivado a continuar.

APRENDER A USAR EL ORINAL

Las opiniones son variadas y los consejos de los pediatras han ido cambiando con los años. Por lo tanto, la decisión sobre cuándo debe tu hijo dejar de usar pañales y utilizar el orinal depende de ti. Puede ser alrededor de los 12 meses, a los 18 meses o incluso a los 3 años. Varía mucho. Tienes que prestar atención a las señales, conocer muy bien a tu hijo y saber cómo puede reaccionar al tener que entrenar su esfínter para ser autónomo en este aspecto. En general, hay quienes optan por una transición gradual, como no usar el pañal durante el día y ponérselo solo por la noche. Sé paciente y perseverante y pronto llegará el momento de empezar a usar el váter.

JUEGO Y TRABAJO

Para todo niño, la vida es un juego. Pero es conveniente introducir poco a poco en su vida cotidiana algunas tareas que puede realizar, como cepillarse los dientes, vestirse, ordenar las cosas... Al niño le gusta tener autonomía y nuevas habilidades, de ahí que sea una buena idea estimularlo en este sentido. Dale indicaciones sencillas, crea hábitos y proponle retos para que se sienta orgulloso de ayudar. Recuerda que su modelo de conducta eres tú, así que enséñale cómo se hace, paso a paso, sin grandes exigencias. Utiliza su imaginación (y la tuya) para crear juegos y asociaciones positivas que lo animen a hacer lo que le pides.



LA HORA DEL TENDEMIÉ

Tu hijo debe seguir una pauta de tres comidas muy nutritivas al día. Pero entre las comidas, es natural que sienta algo de hambre. En este caso, es mejor tener preparado un tentempié. Elige alimentos saludables que le aporten energía, que mantengan estables sus niveles de glucosa en sangre y que eviten las famosas rabiets por cansancio. Puedes, por ejemplo, darle una crema de garbanzos (humus), una mezcla de cereales integrales bajos en sal, plátano deshidratado, palomitas de maíz, láminas de coco, galletas de chocolate o frutos secos. Otras buenas opciones son los quesos, magdalenas de frutas y verduras, biscotes, donuts, tostadas, verduras crujientes, yogures o batidos. Puedes ir variando.

DULCES SUEÑOS

El sueño es mucho más que un simple descanso del cuerpo; es una actividad crucial para el desarrollo del cerebro y su capacidad para funcionar durante el día. Pocas horas de sueño pueden provocar problemas de atención, mal humor o incluso obesidad (y también los padres necesitan dormir bien). La regla de oro es crear rutinas diarias, ya que los niños dan mucho valor a la regularidad. Ajusta las horas de irse a dormir y despertarse, si es necesario, y crea un ritual: baño, pijama, cepillado de dientes, cuento antes de dormir, etc. Es esencial que el niño se sienta cómodo y pueda relajarse, incluso en las noches en que está agotado o irritado. exhausted and irritated.



SABÍAS QUE...

A partir de los 18 meses, el niño busca la independencia y se aleja de los padres para explorar solo y volver a su regazo si siente miedo.

La curiosidad y el deseo de autonomía, en esta etapa, ya superan la necesidad de estar siempre cerca de los padres.

A los 3 años, la disposición del niño a ayudar a sus padres o a hacer por sí solo las cosas es superior a sus habilidades de coordinación y control del cuerpo.

FOTO DE FAMILIA



Fecha:

Lugar:



Mitosyl[®] EXPERTOS EN
PEQUEÑAS SONRISAS

**TODOS LOS PAPÁS Y MAMÁS COINCIDEN EN QUE
LA ETAPA DE BEBÉ ES LA MÁS COMPLICADA,
PERO TAMBIÉN UNA DE LAS MÁS GRATIFICANTES.**

Para apoyarte en esta fase, Mitosyl te ofrece sus «imprimibles gratuitos» para ayudarte no solo a organizar tu día a día, sino también a celebrar los momentos más importantes de la vida de tu aventurero bebé.

Descárgalos, imprímelos y disfruta cada momento.

Haz clic [AQUÍ](#) o visita mitosyl.es

CONCLUSIÓN

Esperamos que te haya gustado lo que hemos preparado para ti en estas páginas. Siempre que tengas alguna duda o inquietud, vuelve a esta guía y lee de nuevo el tema que te interese o del que necesites información.

Esperamos que te haya gustado lo que hemos preparado para ti en estas páginas. Siempre que tengas alguna duda o inquietud, vuelve a esta guía y lee de nuevo el tema que te interese o del que necesites información.

Ya sabes que pasará por muchas etapas y que cada una encierra sus misterios y dificultades. El camino no es fácil y por eso le hemos puesto este nombre a nuestra/vuestra guía.

La aventura comienza aquí. Gracias por dejarnos acompañarte, te deseamos lo mejor para ti y para tu familia.

Por nuestra parte, ¡hasta pronto!

Mitosyl[®]

Bibliografía

Capítulo 1

OFFLINE

Adaptación del contenido proporcionado por Enfermeira Carmen Ferreira

The Pregnancy and Baby Book: Pregnancy, childbirth, baby care from 0 to 3 years old; Text Editors

ONLINE

Acceso 20.11.2020

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2450363278318879>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2141724105849466>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2237350559620153>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/3109648909056976>

<https://www.facebook.com/watch/?v=1028608787331668>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2254517814570094>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2241609659194243>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2329612430393965>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/3154222497932950>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2956746944347174>

<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/mastite.pdf>

<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/mamimosmacerados.pdf>

<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/amamentarboaforma.pdf>

<https://www.facebook.com/703088013046423/videos/538012120190409>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2778301358858401>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2778301358858401>

<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/regressoao trabalho.pdf>

Capítulo 2

OFFLINE

Adaptación del contenido proporcionado por Enfermeira Carmen Ferreira

The Pregnancy and Baby Book: Pregnancy, childbirth, baby care from 0 to 3 years old; Text Editors

ONLINE

Acceso 20.11.2020

<https://www.mitosyl.pt/espaco-saude/perguntas-frequentes/>

<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/higienebebe.pdf>

<https://www.facebook.com/watch/?v=1442008569154360>

https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/casos_urgentes/

<https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/previna-se-no-verao/>

<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/prevencaoalarme.pdf>

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2650910424930829>

<https://www.facebook.com/watch/?v=584098722368129>

<https://www.facebook.com/watch/?v=650546425455227>

<https://www.facebook.com/703088013046423/videos/1249107305259127/>

Capítulo 3

OFFLINE

Adaptación del contenido proporcionado por Enfermeira Carmen Ferreira

The Pregnancy and Baby Book: Pregnancy, childbirth, baby care from 0 to 3 years old; Text Editors

ONLINE

Acceso 20.11.2020

https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/casos_urgentes/

<https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/previna-se-no-verao/>

<https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/previna-se-no-inverno/>

<https://www.mitosyl.pt/o-seu-bebe/miminhos-mitosyl/>

TU GUÍA PARA EL EMBARAZO Y LA INFANCIA