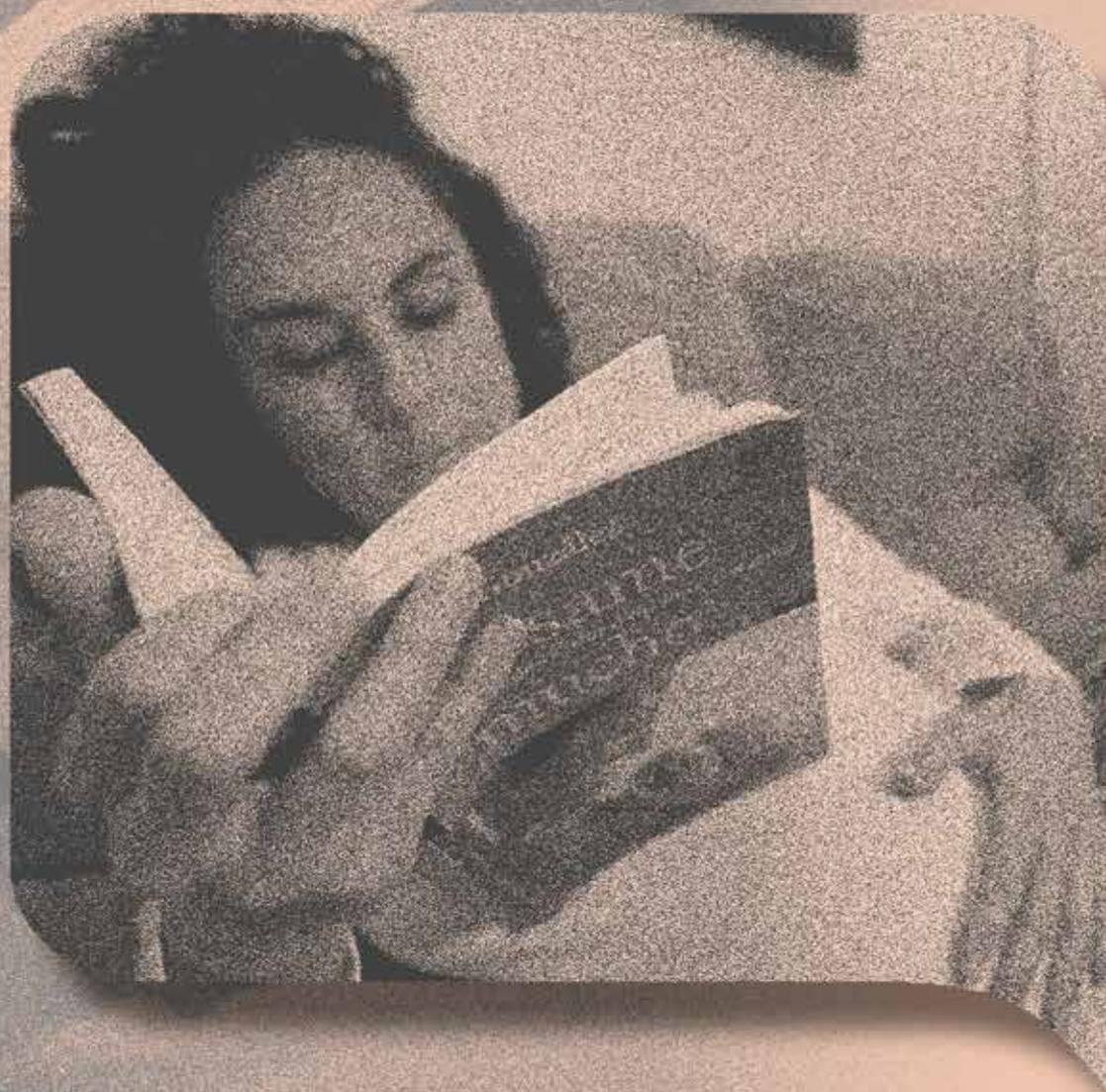


Preparando el nacimiento y la crianza





● ● Preparando el nacimiento y la crianza

La familia es un espacio que marca una importantísima influencia sobre sus miembros y la preparación al nacimiento y la crianza es una etapa privilegiada para fomentar el conocimiento y las experiencias agradables ligadas a un ejercicio positivo de la crianza infantil.

Las relaciones con los hijos y las hijas basadas en la calidez y el cariño, en la estimulación y el apoyo al aprendizaje, en la visión positiva de las características propias de cada niño o niña y en el acompañamiento estimulante de su proyecto de vida, entre otras, son dimensiones que comienzan a definirse ya durante el embarazo.

● ● Preparando el nacimiento y la crianza

Vinculación prenatal	2
Llegó el bebé. Primeros meses: estableciendo vínculos	4
Sensibilidad parental	6
Estimulación infantil y masajes	8
Organización de la vida cotidiana	10
Parentalidad positiva en nacimientos prematuros	11
Recursos	15



●● Vinculación prenatal



Durante el embarazo se va iniciando una relación sobre la que se construye el vínculo afectivo entre el bebé y su madre. Este vínculo se establece de forma eficaz cuando la persona que cuida al bebé tiene una presencia estable en su vida, es sensible ante sus necesidades y le aporta los cuidados precisos. Así el bebé se siente seguro y gana confianza para explorar el mundo exterior a medida que va creciendo.

Desde los 5 o 6 meses de gestación, el feto puede percibir los sonidos o los cambios de luz que se producen fuera de la matriz y que proceden del exterior, el estado emocional materno y las presiones de tacto a través del vientre.

De esta forma, el bebé empieza a acostumbrarse al tono de voz y las caricias de las personas que están en su entorno más cercano. Desde que la mujer tiene conocimiento de la noticia de su embarazo, y especialmente a partir del momento en el que empieza a sentir los movimientos del feto, en torno al cuarto o quinto mes, va desarrollando la imagen que tiene del bebé como un ser con identidad propia.

Muchas mujeres embarazadas comienzan a comunicarse con su bebé durante el embarazo, especialmente a partir del segundo trimestre, etapa en la que los avances en el desarrollo sensorial y motor del feto le permiten establecer cierta interacción a través de sus movimientos.



Es importante que madres y padres se relacionen con su bebé desde el período prenatal, mostrando una escucha activa que les permita percibir las señales que transmite a través de los movimientos fetales y mostrándole su afecto a través del habla y las caricias.

Pero en otras ocasiones los sentimientos de vinculación profunda no se construyen hasta tiempo después de que el bebé haya nacido, y, si eso ocurre, es también algo normal.

Para favorecer este vínculo se recomienda:

- Hablar, susurrar e incluso cantar al bebé para que se acostumbre a su voz, así como para fomentar un estado de calma en el feto.
- Tocar el vientre para sentir los movimientos fetales, y dar suaves masajes y caricias para relacionarse con el bebé.
- Escuchar los latidos de su corazón a través de las ecografías en la consulta para sentirse más cerca del bebé.

La interacción temprana entre el padre y el bebé promueve la sensibilidad paterna para interpretar las señales y necesidades del pequeño y atenderlas de forma adecuada, así como para promover el vínculo entre ambos. También resulta conveniente promover la vinculación prenatal con otros familiares, especialmente con los hermanos o hermanas si los hay.

Una buena forma de colaborar a esta vinculación prenatal entre padre y bebé es acudir a las sesiones de preparación al nacimiento y crianza, para ir interiorizando el rol de padre.



● ● Llegó el bebé. Primeros meses: estableciendo vínculos



Los vínculos familiares se construyen cada día. Existen algunas estrategias que pueden favorecer este proceso desde el primer momento de la llegada del bebé a casa:

Estar a su disposición.

Papás y mamás deben prestar atención a las necesidades y demandas de su bebé, no sólo en sus cuidados sino en el tiempo de juego y ocio.

Estar cerca.

Cuando un bebé percibe la presencia de las personas que le cuidan siente seguridad y protección, por eso deben evitarse las separaciones largas, sobre todo en los primeros meses de vida.

Hablarle:

El bebé reconoce las voces familiares y es capaz de percibir los sentimientos y emociones que transmiten las palabras. Es importante hablarle, cantarle y hacerle preguntas y sugerencias.



Recomendaciones generales:

- **La expresión del rostro debe estar en consonancia con la emoción que se desea transmitir al bebé.** Nuestra cara estará próxima a la suya, para que perciba los movimientos del rostro con nitidez.
- **Hablar y pronunciar muy lentamente**, estirando las sílabas, con palabras sueltas y frases cortas y utilizando tonos agudos para captar mejor la atención de los bebés. Las palabras y frases pronunciadas de forma monótona y repetitiva suelen transmitir calma.
- **Contacto visual:** La atención del bebé suele cambiar constantemente de un estímulo a otro. Si estamos a una distancia de 20 centímetros, pasará un buen rato explorando nuestro rostro, algo importante para consolidar la relación.
- **Contacto físico:** Mediante el contacto piel con piel, el bebé se familiariza con el olor y la forma de tocarlo de quienes le cuidan. Con el contacto físico se pueden transmitir distintas emociones: amor, alegría, serenidad, seguridad, bienestar, lo que ayuda a estimular su desarrollo emocional, psicomotriz e intelectual.
- **Sujeción del bebé:** Coger y mecer a un bebé entre los brazos es una tarea que se perfecciona con la práctica. Los movimientos deben ser suaves y seguros. Hasta que sea capaz de sostener la cabeza, existen tres formas de sujetarlo en brazos:
 - En posición vertical, apoyado sobre el pecho, asegurándose de que su cabeza esté siempre sujeta.
 - Apoyado boca arriba sobre el antebrazo. Así favorecemos un mayor contacto visual con el bebé y es más fácil que perciba quién le habla o le acaricia.
 - Apoyado boca abajo sobre el antebrazo. Esta posición, además de relajar al bebé, resulta muy eficaz para calmar problemas de gases y cólicos del lactante, ya que con el brazo se le está proporcionando un leve masaje en su vientre.
- **Demostraciones de cariño:** El bebé necesita dosis diarias de cariño, besos, caricias y palabras de afecto para un desarrollo óptimo y saludable, y las rutinas como la alimentación, el baño o el sueño son situaciones idóneas



● ● Sensibilidad parental

La sensibilidad del padre o de la madre es una cualidad compleja que podemos definir como la capacidad para saber captar las necesidades de un niño, leer sus señales y aportar la estimulación y cuidados que necesita.

Comprender y responder de forma adecuada al bebé pasa por desarrollar la sensibilidad como madres y padres a la hora, por ejemplo, de interpretar su llanto, adaptarse a su temperamento y personalidad y saber atender sus necesidades incluso en momentos de estrés.

¿Cómo interpretar y calmar el llanto del bebé?

El llanto es la principal forma de comunicarse del bebé para expresar sus emociones, pedir ayuda, reclamar atención o aliviar su malestar. Por ello, no se recomienda desatender el llanto de un bebé ya que quiere decirnos algo.

El llanto por hambre es el más frecuente en los primeros meses y el más fácil de reconocer. Se acompaña de conductas como abrir la boca o chuparse el puño, por ejemplo.

El llanto por sueño es un lamento suave que puede aumentar en intensidad si, en lugar de dejar que se duerma, se intenta espabilar al bebé. Suele estar acompañado por conductas como tirarse del pelo, bostezar, frotarse los ojos, etc. Otro tipo de llanto es el producido por el cansancio.

El llanto por dolor suele ser muy potente y se acompaña a menudo de gritos. Para saber qué le duele es importante prestar atención a sus gestos como llevarse la mano al oído, por ejemplo, en caso de otitis, o la mano a la boca, cuando empiezan a salir los primeros dientes.

El llanto por incomodidad puede estar provocado por tener sensación de frío o calor, una mala postura, picores por el tejido, o por no cambiarle el pañal. En otras ocasiones el bebé puede llorar para reclamar afecto, por ira, frustración o enfado.



Algunas formas de calmar el llanto de un bebé son mecerle, colocarle sobre el pecho, arroparlo o desvestirlo, darle un masaje, un baño o un paseo, atraer su atención, ponerle música relajante, pedir ayuda a otra persona en caso de que no estemos bien de ánimo para calmarle y, si el llanto persiste, consultar al pediatra.

¿Por qué es tan importante conocer cuál es el temperamento del bebé?

El temperamento es la forma de una persona de reaccionar ante los acontecimientos y las personas. No son sus motivaciones o sus acciones, sino cómo hace las cosas.

Así, a la hora de atender al bebé hay que considerar, por ejemplo, que si es más activo necesita más espacio para jugar; si reacciona con pataletas y llanto ante la frustración hay que redoblar la paciencia... Conocer y comprender su temperamento, aunque éste sea "difícil", puede ayudar a madres y padres a adaptar las necesidades de su hijo o hija en el entorno que le rodea y favorecerá su desarrollo afectivo.

¿Cómo interpretar las señales que me envía el bebé?

Con el tiempo, padres y madres pueden aumentar su capacidad de interpretar qué está pidiendo el bebé adoptando una buena disposición ante las distintas situaciones que surgen durante la crianza y aprendiendo a afrontar el estrés que origina la misma, impidiendo o atenuándose así sentimientos de culpabilidad, inseguridad, desconfianza o sobreprotección.



• • Estimulación infantil y masajes

La estimulación infantil es el conjunto de actividades que pretenden potenciar las funciones cognitivas, psicomotrices y sociales del bebé mediante técnicas, juegos y ejercicios que promuevan su desarrollo y aprendizaje.

Durante el embarazo, los bebés desarrollan habilidades sensoriales y motoras que les capacitan para responder a distintos estímulos. Madres y padres pueden estimular la capacidad auditiva del bebé mediante sonidos, voces o músicas diferentes en intensidad, ritmo y melodía. Y cuando tocan o acarician el vientre materno, pueden promover su desarrollo táctil.

Tras el nacimiento, estimular a un bebé es ofrecerle oportunidades para explorar y adquirir habilidades para comprender y adaptarse al entorno que le rodea, en función de sus necesidades en cada momento. Es muy importante que madres y padres valoren los progresos de su bebé, para reforzar los logros que haya conseguido, así como se recomienda evitar jugar o intentar estimularle cuando sienta cansancio.

A través de los sentidos, el bebé explora el mundo y empieza a comprenderlo:

- Podemos estimular el sentido del oído mediante la música, los sonidos, la conversación o las canciones, las palabras de afecto e incluso la risa.
- Podemos estimular el sentido de la vista mediante la exposición de objetos de distintas formas y colores, sobre todo en movimiento, exagerando los gestos del rostro y estimulando al bebé a que siga con la mirada los juguetes que más le atraigan.
- Podemos estimular el sentido del olfato exponiendo al bebé a diferentes olores, como algún perfume, el olor de la hierba, la lluvia o el mar, así como el olor de mamá o papá o de otros cuidadores mediante el contacto físico con ellos.
- El sentido del gusto es el principal por el que el bebé explora el mundo. Se lo lleva todo a la boca. Podemos estimularle siempre que nos aseguremos que los objetos que chupe sean seguros para prevenir atragantamientos.
- Para estimular el sentido del tacto, podemos dejar que el bebé toque objetos diferentes en tamaño textura. También se recomienda acariciarle, besarle, mimarle y abrazarle. Además de estimularle fomentamos nuestra unión afectiva con el bebé.



Cada día podemos estimular al bebé, por ejemplo, a través de la lactancia materna, durante el baño y mientras se está durmiendo.

¿Qué beneficios aportan los masajes al bebé?

Los masajes infantiles enriquecen la relación entre el bebé y las personas que lo cuidan: no sólo ayudan a relajarle, sino que también pueden aliviar dolores derivados de cólicos del lactante y estimulan su desarrollo.

Para el bebé, los masajes son una buena forma de favorecer la comunicación, la calma y la seguridad emocional, estimulan la coordinación, flexibilidad y resistencia muscular; y facilitan que su sueño sea más tranquilo y profundo, entre otros beneficios.

Para madres, padres y cuidadores, dar un masaje al bebé les ayuda a comprenderle mejor, a identificar en qué zonas del cuerpo puede sentir malestar, a mejorar la comunicación y compenetración con el bebé...

En concreto, es una buena oportunidad para que los padres se impliquen de forma activa en el desarrollo de su hijo o hija.



●● Organización de la vida cotidiana

Tras el nacimiento, el bebé tiene que aprender a vivir y adaptarse al entorno. Para facilitar esta adaptación, madres y padres pueden instaurar rutinas que den sentido y orden a las actividades de la vida cotidiana.

Durante los primeros meses las tareas de atención a las necesidades del bebé se desarrollarán en intervalos irregulares, a demanda, si bien, poco a poco se irá consiguiendo cierta regularidad mediante la repetición y constancia en las rutinas.

Así, si todos los días bañamos al bebé a la misma hora o le damos de comer en el mismo sitio, por ejemplo, el niño o niña irá tomando conciencia de cómo y cuándo ocurren las cosas en su vida cotidiana, y tendrá sus propias expectativas sobre lo que va a ocurrir. A medida que esto pase, el bebé podrá ir anticipando los acontecimientos en su vida, lo que le dará un importante sentimiento de seguridad.

Algunas recomendaciones para organizar los cuidados y la atención del bebé son:

- **Observar el ritmo propio del bebé** para organizar un esquema de tareas y tiempos adaptado a sus necesidades.
- **Atenderle cuando llora y aprender a distinguir qué ocasiona el llanto.** Así podremos saber cómo responde a las rutinas planteadas y mejorarlas en su caso.
- **Introducir en los primeros días algunas secuencias de actividades** como, por ejemplo, ponerle el pijama, atenuar la luz y cantarle cuando anochece para comprobar, tiempo después, cómo el bebé reconoce este orden de actividades.
- **Incorporar rutinas a los cuidados básicos** como el baño, el vestido, la comida, el paseo o el sueño.

Las rutinas ayudan a organizar la vida cotidiana, pero sin olvidar que es necesaria una actitud flexible para observar que, conforme el bebé vaya creciendo y cambien sus necesidades, será preciso adaptar las rutinas diarias.





● ● Parentalidad positiva en nacimientos prematuros

Orientaciones para madres y padres de bebés prematuros durante la hospitalización

El nacimiento de un bebé con algunas dificultades, bien sea porque ha llegado antes de tiempo, bien porque presenta algún otro problema que requiere cuidados especiales siempre es algo inesperado y que suscita inicialmente preocupación e incertidumbre en los padres.

Un bebé se considera prematuro cuando nace antes de la semana 37 de gestación. No todos los recién nacidos prematuros son iguales. Cuanto más prematuro sea el bebé más problemas se pueden presentar y en general hace falta más tiempo de ingreso en el hospital.

Ante la noticia de que el bebé tiene que ingresar en la Unidad de neonatología, cada padre y cada madre reaccionan de manera diferente. Las circunstancias y particularidades del diagnóstico, lo inesperado de la noticia y de toda la situación, así como las características de cada persona (personalidad, creencias, capacidad para afrontar los problemas, etc) convierten ese momento concreto en una situación única.

No hay que sentirse culpables por los sentimientos contradictorios, porque muchas reacciones distintas suelen ser frecuentes en los primeros momentos. La mayoría de las personas necesitan tiempo para asimilar y aceptar las noticias inesperadas. Pero poco a poco las emociones y sentimientos se estabilizarán, los padres son capaces de afrontar esta experiencia, tomar decisiones y participar activamente en el cuidado del chico/a.

Algunas recomendaciones son:

- Evitar comparar a vuestro bebé con cualquier otro recién nacido. Cada bebé es único y evoluciona a su propio ritmo.
- En función de sus necesidades y desarrollo, saber lo que se puede hacer por el bebé ayudará a plantear metas y expectativas más ajustadas a sus capacidades actuales y a sus posibles avances.
- Buscar apoyo en pareja y familia en estos momentos.



El tiempo de hospitalización del bebé prematuro puede variar, y la estancia en la unidad de neonatología puede ser un período lleno de confusión e incertidumbre. Por ello, la mejor manera de enfrentar esta situación es tener la máxima información posible.

Algunos consejos son:

- Informarse de todo cuanto sucede: la situación y evolución del bebé, las pruebas, resultados y tratamientos que se le realizan, cómo colaborar con sus cuidados básicos, cómo actuar con el bebé, cuánto tiempo durará la estancia en el hospital, etc.
- Si es posible, al hablar con los profesionales, hacerlo en compañía de alguien de confianza que os apoye en este momento.

Durante la estancia en el hospital es importante que el vínculo con el bebé se desarrolle, ya que aporta beneficios físicos y emocionales tanto para el bebé como para sus padres. Algunas estrategias son el contacto piel con piel o método canguro, hablarle, mecerle, acariciarle... Aprovechar cualquier momento, siempre que sea posible, para participar en las rutinas y cuidados relacionados con su alimentación, higiene, tomar la temperatura, por ejemplo. Es normal que al principio cueste, pero poco a poco se logra una mayor destreza y seguridad en el cuidado del bebé. El papel de los padres y madres es irremplazable y complementario del que realiza el equipo de profesionales

En caso de tener más hijos, es aconsejable animarlos a que visiten a su nuevo hermano. Para ello, hablad con los profesionales para conocer el momento más adecuado para este encuentro, en función del estado del bebé prematuro y de la edad de su hermano o hermana.

Cuando la espera se alarga, recordad:

Expresar vuestras emociones y pensad en positivo, recordando situaciones que hayáis compartido con el bebé.

Resolver las dudas y compartir esta experiencia con los seres queridos. También sirve de ayudar hablar con otros padres y madres que están pasando por la misma situación.

Descansar todo lo que sea posible, cuidarse física y mentalmente.

Celebrar los logros y avances del bebé. No dejar que los miedos e inseguridades impidan la relación y el cuidado del bebé. Hay que disfrutar de sus interacciones y de cuidarlo.



Orientaciones para madres y padres de bebés prematuros tras el alta hospitalaria

En función de la edad gestacional y peso al nacer, así como de las complicaciones surgidas, el desarrollo del bebé prematuro avanzará a un ritmo diferente. Normalmente se plantea el alta hospitalaria cuando el bebé consigue mantener la temperatura corporal por sí mismo; respirar adecuadamente, sin apneas ni oxígeno asistido; succionar, alimentándose por pecho o biberón y aumentar de peso, llegando a un peso adecuado de entre 1.800 y 2.200 gramos.

Después de una larga espera, por fin el bebé se va a casa. Pero antes de abandonar el hospital es importante no olvidar:

- El informe de alta con la información sobre las pruebas realizadas, los problemas y patologías actuales si los hubiera y su evolución previsible.
- El listado de medicamentos a tomar en casa y para qué sirve cada uno.
- El calendario de las visitas de seguimiento y el contacto con el pediatra de Atención Primaria.
- Saber qué profesionales y especialistas seguirán su desarrollo.
- Conocer los signos y síntomas frecuentes que pudiera presentar y qué pasos a seguir.
- Informarse del riesgo de posibles enfermedades habituales en bebés prematuros, y de las señales para prevenirlas y detectarlas rápidamente.
- El calendario de vacunación
- La atención temprana y el protocolo para acceder a la misma en caso necesario.

Tienes las capacidades y competencias necesarias para cuidar y educar a tu hija o hijo, nadie puede cuidarle y quererle como tú.

Para adquirir seguridad en el manejo y cuidado del bebé prematuro, se aconseja conocer:

- Los cuidados básicos del bebé prematuro
- El método de alimentación
- Los tipos de estimulación y las señales de cansancio del bebé para no sobreestimularlo
- El uso correcto de soportes médicos adicionales como monitores de apnea y oxígeno en caso de que el bebé los continúe necesitando en casa
- Cómo realizar al bebé la reanimación cardiopulmonar en caso de necesidad.
- Cómo tomar la temperatura al bebé
- La postura más adecuada para realizar el contacto piel con piel, alimentarlo o para que se duerma en su cuna

Con la llegada del bebé a casa también llegan las visitas. Algunas precauciones son:

- Lavarse las manos cuidadosamente con agua y jabón antes de tener algún contacto con el bebé
- Evitar gritos, bullicio o estímulos sonoros que podrían molestar al bebé.
- Impedir la visita de personas resfriadas o con enfermedades infecciosas, y no permitir que se le den besos al bebé.

Durante los primeros días en casa comienza un período de reorganización familiar. Es importante tener confianza en lo aprendido en el hospital para poner en práctica los cuidados en casa. Y, sobre todo, aprender a:

- Reconocer sus capacidades y cuál es el momento ideal para interactuar con el bebé
- Mantener un entorno relajado, evitando la sobreestimulación o la ausencia de una buena estimulación moderada.

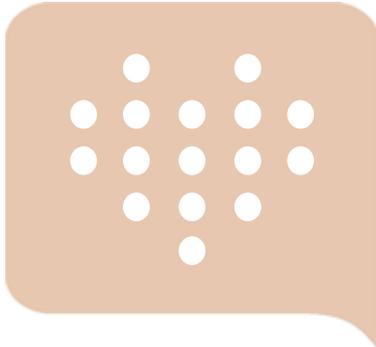
Debido a la incertidumbre vivida en la Unidad de Neonatología, muchos padres y madres experimentan sentimientos de preocupación constante por la salud de su hijo o hija. No hagáis siempre todo por él o ella, sobre todo a medida que vaya mostrando más capacidad para hacer algunas cosas por su cuenta. Para aprender a andar hay que caerse alguna vez. Potencia su autonomía y sus posibilidades, no os centréis en sus limitaciones y dificultades. Es preciso encontrar el equilibrio entre cuidarle y protegerle y, al mismo tiempo, favorecer su autonomía. Evita la sobreprotección e infravaloración de sus capacidades.

Recuerda que el cariño y cuidado de un padre o una madre nunca podrá ser sustituido por una máquina o un profesional.

El lazo que hay entre tu bebé y tú es tan fuerte como beneficioso.



● ● Recursos



Guías y consejos para familias. Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía.

- Guía "Cómo establecer un buen apego"
- Vídeo "Preparación al nacimiento: vinculación prenatal"
- Vídeo "Sensibilidad parental"
- Vídeo "Estimulación infantil y masajes"
- Vídeo "Organización de la vida cotidiana"

Promoción de la parentalidad positiva en padres y madres de bebés prematuros. Guías para padres y madres. Proyecto Apego.

- Guía para madres y padres de bebés prematuros durante la hospitalización.
- Guía para madres y padres de bebés prematuros tras el alta hospitalaria.
- Sesiones grupales dirigidas a madres y padres de bebés prematuros. Guía para profesionales.
- Material de apoyo para profesionales. Presentaciones en PowerPoint