



# **QUINTA SESIÓN: CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO**

**3° TRIMESTRE**

---

**CONTENIDOS**

---

**OBJETIVOS**

---

**PROPUESTA DE DISEÑO DE LA ACTIVIDAD DOCENTE**

---

**RECURSOS**

---

**DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LA SESIÓN**

# CONTENIDOS

---

## *Características físicas del recién nacido*

- Exploración general.
- Piel y termorregulación.
- Patrón excretor.

## *Cuidados del recién nacido*

- Baño y cuidado de la piel.
- Cordón umbilical.
- Vestido.

## *Parentalidad positiva*

- Masaje infantil.
- Estimulación físico-sensorial y socio-emocional.
- Estructura y organización de la vida cotidiana.

## *Contacto piel con piel*

- Beneficios generales.
- Método canguro.

## *El sueño del recién nacido*

- Consejos generales.
- Colecho.

## *Dudas frecuentes: ¿qué hacer ante...?*

- Llanto persistente: cólico del lactante.
- Ictericia.
- Sacudidas y temblores.

## *Seguimiento de salud infantil*

- Programa de Vacunaciones.

## OBJETIVOS:

---

### Conocimientos:

---

La mujer/pareja o acompañante:

- conocerá las características del recién nacido y los cuidados básicos.
- identificará las principales necesidades que se presentan en el recién nacido durante el primer mes.
- adquirirá conocimientos y estrategias de estimulación temprana y masaje infantil.
- obtendrá conocimientos sobre la importancia de la adecuada estructuración y organización de la vida cotidiana para el desarrollo del bebé.

### Habilidades:

---

La mujer/pareja o acompañante:

- estará preparada para facilitar la adaptación de la pareja al nuevo rol parental y aplicar estrategias y recursos adecuados para estimular al recién nacido.
- mostrará una sensibilidad adecuada en las interacciones con el bebé.
- aprenderá estrategias y recursos adecuados para estimular y aplicar masajes a los recién nacidos.
- adquirirá habilidades para organizar la vida cotidiana de su bebé.

### Actitudes:

---

La mujer/pareja o acompañante:

- tomará conciencia de forma positiva de los cambios que se producirán, interpretándolos como fisiológicos.
- se mostrará dispuesta a dar respuestas adaptadas a las demandas que presente el recién nacido.
- se mostrará sensible con el recién nacido.
- será consciente de las necesidades del bebé y favorecerá su adaptación a su nuevo entorno.
- promoverá un entorno estable y predecible al recién nacido.
- se mostrará más segura ante la transición a la maternidad y paternidad.

*Nota: Si fuese posible los contenidos de esta sesión, así como los de Lactancia y Puerperio, podrían ser abordados de nuevo (al menos parcialmente) para un mejor aprovechamiento, en una sesión con las usuarias y sus parejas/acompañantes realizada después del parto.*

## PROPUESTA DE DISEÑO DE LA ACTIVIDAD DOCENTE

---

Se propone una sesión interactiva en la que participan activamente tanto las personas asistentes como el/la profesional que coordina la sesión. Los contenidos se desarrollan en 100 minutos, manteniendo por parte de el/la docente un estilo democrático.

1. **Bienvenida** y presentación de los objetivos y contenidos de la sesión (5 minutos).
2. **Técnica de grupo.** Lluvia de ideas: Se pide a todas las personas participantes que digan en voz alta las principales características fisiológicas del recién nacido, tanto físicas como psicológicas, y los cuidados esenciales para favorecer su salud. El/la docente las apuntará indiscriminadamente en una pizarra o papelógrafo. (10 minutos).
3. **Exposición teórica** de los contenidos sobre características fisiológicas y cuidados del recién nacido, relacionándolos con lluvia de ideas, permitiendo el debate y aplicando la conclusión guiada (15 minutos).
4. **Exposición práctica:** el/la profesional que condice la sesión hará una demostración con el muñeco sobre los cuidados del recién nacido: como cogerlo, el baño, las posiciones para facilitar el eructo, cuidados del cordón umbilical, como ponerle el pañal (10 minutos).
5. **Exposición teórica** de los contenidos sobre estimulación y masaje infantil (10 minutos).
6. **Vídeo** sobre masaje y/o estimulación infantil (5 minutos)
7. **Técnica de modelado** de estimulación y masaje a través de muñecos (15 minutos).
8. **Exposición teórica** sobre organización de la vida cotidiana (5 minutos).
9. **Vídeo** sobre organización de la vida cotidiana (5 minutos).
10. **Puesta en común** del vídeo en la que se resalten las ideas claves más importantes sobre los contenidos tratados (5 minutos).
11. **Recapitulación** y aclaración de dudas (5 minutos).
12. **Breve sesión de ejercicio físico**, siguiendo indicaciones contenidas en la sección III (10 minutos)
13. **Despedida** y emplazamiento para continuar con el programa de Preparación al Nacimiento y la Crianza.

## RECURSOS

---

- Ordenador.
- Proyector.
- Reproductor de DVD.
- Televisión.
- Pizarra o papelógrafo.
- DVD con vídeos.
- Muñecos simuladores de bebé.
- Bañera.
- Pañales.
- Gasas y antiséptico.
- Toalla.
- Colchonetas.
- Cojines, rulos o almohadas.
- Pelotas medicinales.
- Sillas.

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LA SESIÓN

---

- Características físicas del recién nacido
- Cuidados del recién nacido
- Parentalidad positiva
- Contacto piel con piel
- El sueño del recién nacido
- Dudas frecuentes: ¿qué hacer ante...?
- Seguimiento de salud infantil

## Características físicas del recién nacido

---

### Exploración general

Destaca en el recién nacido (RN) el amplio volumen de la cabeza y del abdomen en relación al resto del cuerpo. En ella aparecen dos hendiduras llamadas fontanelas, que irán cerrándose con el paso de los meses. Pueden aparecer leves deformaciones relacionadas con la adaptación de la cabeza fetal a paso por el canal del parto.

El peso del bebé suele oscilar entre los 3 y los 3,5 kg. y mide habitualmente en torno a los 50 cm. Las extremidades se presentan flexionadas adoptando el recién nacido la comúnmente llamada posición fetal.

Algunas situaciones normales pueden parecer muy extrañas a los padres y madres como, por ejemplo:

- a. **Pseudomenstruación:** sangrado vaginal escaso que presentan algunas niñas en los primeros días tras el nacimiento. Se debe al trasvase de hormonas maternas y no necesita cuidados especiales.
- b. **Mamas hinchadas:** pueden aparecer tanto en niños como en niñas en incluso venir asociadas a la secreción de pequeñas cantidades de leche. También se deben a las hormonas maternas y es importante señalar que no deben presionarse las mamas en ningún caso.
- c. **Mancha de uratos:** en ocasiones el RN (con mayor frecuencia los varones) deja una mancha de color anaranjado intenso en el pañal, que puede confundirse con una gota de sangre. Debe indicarse a las madres que esto se debe a la expulsión de urea con la orina y que no reviste ninguna gravedad.

### Piel

La piel del RN suele tener color rojizo aunque también, durante los primeros días, puede aparecer ictericia fisiológica, que da a la piel un tono amarillento. Si esto se produce, es conveniente exponer la piel del bebé a la luz y asegurarse una buena frecuencia de las tomas. En estos días la piel puede estar bastante seca y llega a presentar descamaciones en no pocos casos. Es habitual la descamación fisiológica del recién nacido. Hay que explicar a las madres y padres que es normal.

Pueden mejorar el aspecto de la piel con el baño diario y la adecuada alimentación. Hay que estar pendiente de que el bebé haga micciones frecuentes, prácticamente en cada toma. Son frecuentes las manchas (mancha mongólica en la base de la espalda) o los pequeños angiomas que, en muchas ocasiones, desaparecen en las siguientes semanas sin mayor problema.

### Patrón excretor

Las deposiciones del RN serán diferentes en función de la alimentación que reciba. Aquellos bebés que tomen lactancia materna seguramente harán una deposición tras cada toma, teniendo esta una consistencia líquida y color ocre. Sin embargo, el RN alimentado con biberón tiene gran tendencia al estreñimiento, por lo que puede que

solo haga una deposición al día o incluso una cada dos días, siendo ésta de consistencia dura y de color pardo o verdoso. El RN correctamente alimentado mojará el pañal con orina abundante en varias ocasiones a lo largo del día.

## **Cuidados del recién nacido**

---

### **Baño y cuidado de la piel**



El baño del RN puede ser diario, aunque no es imprescindible, y siempre conviene realizarlo en una habitación cálida y con el espacio suficiente para permitir la movilidad de los padres. Se recomienda mantener un ambiente tranquilo y realizar el baño de noche para ayudar al bebé a relajarse e ir distinguiendo el día de la noche. Es de gran importancia comprobar la temperatura del agua, unos 36 grados centígrados, con el codo para evitar quemaduras.

Pueden usarse diferentes jabones o champús, aunque se aconseja utilizar siempre un gel neutro y no en demasiada abundancia. La piel del bebé es muy sensible y ha de exponerse a los distintos productos químicos de uso habitual de forma progresiva. Tras el baño es el momento perfecto para hidratar la piel con algún aceite o crema especialmente adecuada para ello.

### **Cordón umbilical**

El cuidado fundamental del cordón umbilical es mantenerlo limpio y seco. Hay que limpiarlo una vez al día en el baño, y las veces que se requiera si se llena de orina o deposiciones. Después de limpiarlo hay que asegurarse de que se queda seco, bien dejándolo un tiempo al aire o pasándole una gasa. Hay que vigilar los signos de infección, que se ponga rojo, que se inflame, que aumente la temperatura, que huelga mal y/o que supure. En caso de aparecer estos signos hay que consultar con los profesionales e iniciar los cuidados que recomienden para prevenir una infección. Ellos serán los que indicarán si hay que iniciar curas con un antiséptico o si se precisa otro tratamiento.

### **Vestido**

El RN tiende a asimilar su temperatura a la del ambiente que le rodea con gran rapidez. Por ello, las madres y padres deben saber que han de adecuar el vestido del RN a la temperatura ambiente sin dar por sentado que éste “siempre tiene frío”. Las deficiencias de la circulación periférica, que hacen que los pies y las manos del RN suelen estar frías, pueden favorecer la práctica habitual y errónea de abrigar en exceso

a los bebés. Una sugerencia general, como que el RN esté vestido con media manga más que sus padres, puede ayudar a evitar estos excesos.

### Señales de alerta

A veces el RN presenta síntomas que pueden ser indicativos de problemas que requieran una valoración por parte de los profesionales de referencia.

Es conveniente consultarles en caso de:

- a. Diarrea abundante.
- b. Estreñimiento persistente (más de dos días).
- c. Temperatura del RN  $>38^{\circ}$  o  $<36^{\circ}$ .
- d. Vómitos continuados, verdosos o expulsados con mucha fuerza.
- e. Rechazo del alimento.
- f. Aparición de secreción ocular amarillenta o lagrimeo continuado.
- g. Coloración azulada (cianosis) o amarillenta de la piel (ictericia).

## Parentalidad positiva

---

### Estimulación físico-sensorial y socio-emocional

El proceso de maduración del sistema nervioso durante los primeros meses de vida hace que el cerebro muestre una significativa plasticidad y receptividad a la influencia de las acciones educativas y estimuladoras del exterior. La estimulación temprana es el conjunto actividades que persiguen desarrollar y potenciar las funciones cerebrales del bebé a través de la realización de técnicas, juegos, ejercicios u otros medios que promuevan la formación de nuevas conexiones neuronales, potenciando la capacidad de aprendizaje y el desarrollo del menor.

#### a. Estimulación prenatal

Durante el embarazo, los bebés van desarrollando habilidades sensoriales y motoras que les capacitarán para captar diferentes estímulos y responder a ellos. Los avances en el desarrollo, especialmente a partir del segundo trimestre de gestación, les permitirán ser capaces de ver, oír e incluso aprender y recordar las señales y los estímulos que les lleguen del interior y del exterior del cuerpo de su madre. La estimulación prenatal promueve la optimización de su desarrollo sensorial, físico y mental. De este modo, la forma en la que padres y madres interactúan con su bebé y las experiencias que le proporcionan antes de su nacimiento, influirán en el desarrollo posterior del bebé.

Por una parte, madres y padres pueden *estimular la capacidad auditiva* del feto a través de la exposición a sonidos, voces o músicas que difieren en intensidad, ritmo y melodía, así como a las voces de sus cuidadores para favorecer su reconocimiento. Por otra parte, la exposición a diferentes patrones de tacto, percibiendo las diferencias en presión y vibración cuando lo tocan o acarician a través del vientre materno, promueve la *estimulación de su desarrollo táctil*. Asimismo, todo lo anterior sirve

también para la promoción de la vinculación prenatal, favoreciendo la creación de relaciones de apego seguras, como ya se ha descrito en el apartado de apego. Los bebés estimulados antes de nacer tienden a manifestar un mayor desarrollo sensitivo y exhibir mayor capacidad de aprendizaje en el momento del nacimiento.

## **b. Estimulación postnatal**

Una vez que el niño o la niña ha nacido es muy importante la estimulación que reciba de cara a su óptimo desarrollo mental, sensorial, social y afectivo. Estimular a un bebé es ofrecerle diferentes oportunidades para explorar, adquirir habilidades y destrezas que le ayudarán a comprender y a adaptarse adecuadamente a su entorno. Durante este proceso es importante respetar el ritmo individual de cada bebé. El exceso de estimulación es tan nocivo como la falta de estimulación. Saber modular y adaptar la cantidad de estimulación a las características y al estado del niño o la niña es esencial. La finalidad de la estimulación no es acelerar el desarrollo, forzando al niño o la niña a lograr metas para las que no está preparado o preparada, sino *reconocer* y *favorecer* el potencial de cada niño o niña en particular, presentándole actividades que fortalezcan su capacidad de aprendizaje y adaptación.

Cada etapa evolutiva exigirá nuevas experiencias estimulantes que se adapten a las necesidades de desarrollo del niño o la niña, tanto en calidad como en cantidad. Es importante que, en primer lugar, madres y padres aprendan a observar y valorar los progresos del niño o la niña, motivando y reforzando sus logros. Antes de los ejercicios de estimulación, se debe transmitir tranquilidad y afecto al bebé, para favorecer su receptividad, así como evitar jugar con el bebé o realizar ejercicios de estimulación cuando se percibe que está cansado. La iniciativa, la independencia y la autoestima del niño o la niña deben ser respetadas y protegidas durante todo su proceso de aprendizaje. Además de madres/padres/cuidadoras/cuidadores, los hermanos, los abuelos u otros familiares deben implicarse en el cuidado del bebé y ser partícipes en las actividades de estimulación.

## **c. La estimulación sensorial**

A través de los sentidos el bebé explora su entorno y empieza a conocerlo y comprenderlo. Necesita estar expuesto a una estimulante variedad de sonidos, olores, colores, luces y texturas para que su desarrollo sea óptimo.

- **Estimulación auditiva**

Se realizará, por ejemplo, a través de la exposición a música (que varía en ritmo, frecuencia y tonalidad), a diferentes sonidos producidos por objetos y, sobre todo, a una madre y a un padre que le hable y le cante, le exprese verbalmente ternura, cariño y risas para que el bebé aprenda a familiarizarse y reconocer sus voces.

- **Estimulación visual**

A través de la exposición a objetos de diferentes formas y colores, sobre todo en movimiento, con la exageración de gestos y movimientos faciales,

estimulando el seguimiento visual utilizando los objetos que más le atraen, exponiéndolo a diferentes entornos y paisajes y buscando el contacto y el seguimiento visual entre el adulto y el niño o la niña.

Como ya se ha indicado, en las primeras semanas hay una distancia óptima, que es la que se da en situaciones de alimentación del bebé. Algunos estímulos deben presentarse frecuentemente a esa distancia (rostros humanos, algún objeto estimulante, etc.). Pero, lógicamente, debe haber también estimulación y objetos a otras distancias, de manera que poco a poco irá aprendiendo a enfocar la mirada a cosas algo más alejadas.



- **Estimulación olfativa**

La percepción a través del olfato se estimula exponiendo al bebé a diferentes olores, por ejemplo, el olor a hierba, o a cosas con algún perfume, o a la lluvia o al mar, así como favoreciendo el contacto físico con los cuidadores para familiarizarlo con sus olores.

- **Estimulación gustativa**

Se realiza, por ejemplo, favoreciendo la succión de juguetes y chupetes (deben ser objetos seguros y limpios). El sentido del gusto del recién nacido es similar al del adulto. Es el sentido principal por el que el recién nacido explora los objetos. Por ello es natural que tienda a llevarse todo a la boca.



### **Estimulación táctil**

Se aconseja exponer al bebé a diferentes objetos que varían en tamaños, formas, texturas, presión y temperatura. Se debe dejar que los toque, que los explore y los lance y, si aún no es posible, se recomienda también pasar el objeto sobre su piel y observar cómo reacciona.

De igual manera, darle suaves caricias, besos, mimos y abrazos son estrategias que contribuyen al mismo fin. Debe recordarse que la sensibilidad al tacto en todas las partes del cuerpo aumenta rápidamente en los primeros días de vida.

Las caricias y el contacto físico estimulan el desarrollo emocional y la vinculación parental.

#### d. La estimulación sensorial y emocional en el día a día

En este punto es importante recordar que a través de los cuidados básicos es posible estimular varios sentidos, así como fomentar los lazos afectivos:

- **La lactancia materna:** Al bebé le atrae el olor de la leche materna, así como el contacto con la piel de su madre. Además, buscará la posición corporal que le permita mantener la mirada con ella. Durante la alimentación se produce una de las situaciones en las que se consigue con mayor intensidad el contacto visual con el bebé recién nacido. Asimismo, si mientras succiona la madre le habla, le canta o le pone música, le estará estimulando el sentido de la audición. También el sentido del tacto es estimulado por el roce de su mejilla contra el pecho materno. Por todo lo anterior, la rutina en torno a la alimentación se presta a ser una experiencia cargada de estimulación sensorial y muy favorecedora de la creación del vínculo de apego.
- **Durante el baño:** Además de cuidar su higiene, el baño es un momento ideal para el juego con el bebé. También es una situación idónea para dar un masaje en los diferentes músculos de su cuerpo, comenzando por los hombros y descendiendo hasta llegar a sus pies. Asimismo, también son muy estimulantes las sensaciones táctiles producidas por el agua, la esponja, la espuma, etc.
- **Mientras se está durmiendo:** Mecerlo en brazos, cantándole una canción o diciéndole palabras bonitas, buscando el contacto visual del rostro del adulto, favoreciendo el contacto físico y el aroma familiar, son conductas que estimulan el desarrollo sensorial. Además, estos elementos fortalecerán la vinculación afectiva entre el cuidador y el bebé.

#### Masaje infantil

Los masajes infantiles son experiencias enriquecedoras donde adulto y bebé interactúan y se comunican, y en las que la estimulación táctil, auditiva y visual tiene un papel muy relevante. Desde el periodo prenatal, niños y niñas pueden beneficiarse de suaves masajes a través del vientre materno, lo que favorece un estado de calma en el feto.

Una vez que el bebé ha nacido, los masajes se utilizan principalmente con el objetivo de relajarle, aliviar los dolores derivados de cólicos del lactante y estimular su desarrollo sensorial y motriz. Asimismo, la realización de masajes, además de implicar experiencias muy placenteras para los bebés, predispone una interacción que favorece el desarrollo del vínculo afectivo. Junto a los descritos, en el siguiente cuadro se recogen otros beneficios derivados del masaje infantil:

### **Beneficios para los bebés**

- Se trata de una respuesta constructiva y placentera a la necesidad de contacto físico del bebé.
- Favorece la comunicación afectiva entre el bebé y sus cuidadores.
- Favorece el desarrollo físico, socio-emocional e intelectual del menor.
- Promueve la calma y la seguridad emocional.
- Disminuye la vivencia de estrés y los bloqueos producidos ante situaciones nuevas.
- Mejora la regularidad del ciclo vigilia-sueño, facilitando que su sueño sea más tranquilo y profundo.
- Ayuda a controlar y soportar el dolor.
- Estimula el desarrollo del sistema nervioso y la conexión interneuronal.
- Estimula los sistemas circulatorio e inmunológico, mejorando las funciones circulatoria, respiratoria y gastrointestinal, así como previniendo enfermedades recurrentes como alergias o gripes.
- Estimula la psicomotricidad, favoreciendo la coordinación muscular, la flexibilidad y la resistencia muscular.
- Favorece el equilibrio y el control corporal.
- Se alivian y reducen los malestares producidos por los cólicos, gases y dolor abdominal.
- Mejora el apetito y la absorción de nutrientes, contribuyendo al aumento de su peso corporal.

### **Beneficios para los padres y las madres**

- Mayor conocimiento de los avances en el desarrollo psicomotor, intelectual y socioemocional del bebé.
- Desarrollo de un mayor conocimiento y comprensión de su bebé.
- Mayor rapidez y eficacia en identificar las zonas donde presenta dolor, tensión o incomodidad.
- Favorece el vínculo afectivo a través del contacto físico con el bebé.
- Fortalece la interacción social y la comunicación con el bebé.
- Mayor satisfacción con el rol parental e implicación activa en el desarrollo de su hijo o hija.
- Mayor confianza en sus propias capacidades parentales.
- Reduce y previene posibles sentimientos parentales de culpa por no comprender al bebé, ya que favorece la compenetración y sintonía con él.
- Disminuye los malestares y llanto del bebé, promoviendo su calma y relajación y, por tanto, también el descanso de sus padres.
- Ayuda a prevenir y controlar el estrés parental y a aliviar las tensiones físicas y emocionales.

A continuación se describen algunas recomendaciones generales que deben tenerse en cuenta a la hora de aplicar masajes a bebés recién nacidos:

- a. Deben realizarse cuando el bebé se muestra receptivo a ellos. Parece que los momentos más indicados son después del baño o antes de la hora de dormir.
- b. Deben realizarse con dirección céfalo-caudal, desde la cabeza hacia los pies.

- c. Los movimientos deben realizarse desde dentro hacia fuera, del lado izquierdo al derecho, a un ritmo lento y constante, moderando la presión ejercida según la zona.
- d. Deben realizarse con delicadeza y presión suave.
- e. Deben utilizarse las yemas de los dedos en las áreas pequeñas, mientras que en las áreas más grandes se usarán los dedos o incluso la palma de la mano.
- f. Deben ir acompañados de miradas y palabras afectuosas.
- g. Deben intentarse mantener el contacto visual mientras se realiza el masaje.
- h. El bebé no debe ser obligado a mantener una posición o postura si no lo desea. Hay que dejarle libertad de movimiento, las áreas corporales interrumpidas serán retomadas más adelante.
- i. Deben durar en torno a 10 minutos.
- j. Se deben establecer ciertas rutinas a la hora de la realización de los ejercicios para favorecer la predisposición y anticipación del bebé a las mismas.
- k. Debe ser flexible y no aplicar el masaje de forma mecánica o con una rutina rígida en la realización de los ejercicios.
- l. No deben realizarse si al adulto no le apetece o está tenso, ya que el bebé percibe a través del tacto estas emociones.
- m. No deben aplicarse masajes cuando el bebé presenta vómitos, dolor abdominal, fiebre, hemorragias, inflamaciones o infecciones localizadas.

En el masaje infantil los movimientos, las caricias y la presión deben ser siempre muy suaves, ya que el cuerpo del bebé es muy frágil. Antes de comenzar la aplicación del masaje, madres y padres deben lavarse las manos.

A continuación se describen algunos ejercicios de masaje infantil.

<b>EJERCICIOS DE MASAJE INFANTIL</b>	
<b>En la cara</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar los dedos pulgares en el centro de la frente y con un movimiento simultáneo deslizarlos hacia los lados ejerciendo una presión suave, como desarrugando su piel y estirándola con suavidad.</li> <li>• Aplicar movimientos circulares desde el centro hacia fuera en la frente, las orejas, las cejas y las mejillas.</li> <li>• Bordes con las yemas de los dedos con tacto continuo los límites y orificios de la nariz, las orejas y la boca.</li> </ul>
<b>En los hombros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar ambas manos sobre los hombros del bebé, ejercer una suave presión sobre ellos, y mover los dedos en dirección hacia el exterior, pero con mucha suavidad.</li> </ul>

<p><b>En los brazos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar los dedos índice y pulgar en torno a su brazo, como formando un anillo, comenzar a dar caricias en el hombro y poco a poco ir desplazándose a lo largo del brazo hasta llegar a la muñeca. Hay que tener especial cuidado con el codo, ya que es una zona muy sensible. Tras repetir varias veces la secuencia, realizar el ejercicio con el otro brazo del bebé.</li> <li>• Bordesear con las manos su brazo y girar cada mano hacia un sentido, con movimientos de torsión muy suaves y con los dedos pegados para no hacerle daño. Comenzar en el hombro y finalizar en la muñeca. Realizar el ejercicio en ambos brazos.</li> <li>• Colocar al bebé de lado, sujetando con una mano su hombro y con la otra mano realizar movimientos envolventes alrededor del brazo, manteniendo un ritmo constante. Las manos se mueven en sentidos inversos, efectuando movimientos con presión suave, de manera que se vayan deslizando las manos hacia la parte exterior del brazo.</li> <li>• Realizar movimientos circulares en sus axilas.</li> <li>• Activar y tonificar los músculos de sus brazos, haciendo presión en ellos para estimular la circulación, siguiendo la dirección desde los hombros hasta las muñecas.</li> <li>• Estirar los brazos hacia el centro del pecho y seguidamente girarlos hacia el lado opuesto. Primero con un brazo, luego con otro y finalmente con los dos, simulando en este caso un abrazo a sí mismo.</li> </ul>
<p><b>En las manos y los dedos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masajear las manos, realizando movimientos circulares en la palma de la mano y posteriormente estirar suavemente cada uno de los dedos y masajearlos de forma similar, desde la palma de la mano hasta la punta de los dedos, para favorecer la circulación.</li> <li>• Con los dedos pulgares realizar breves presiones en la palma de su mano y posteriormente girar con suavidad cada uno de sus dedos hacia ambos lados.</li> <li>• Bordesear con las yemas de los dedos con tacto continuo, los límites de su mano, realizando la silueta de cada uno de sus dedos.</li> <li>• En las muñecas, con los dedos pulgares realizar con suavidad movimientos circulares y giratorios ejerciendo una presión suave.</li> </ul>
<p><b>En el pecho</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar las manos sobre su pecho y deslizarlas desde el centro hacia afuera, cada una hacia una dirección hasta llegar a su costado más próximo. Se repite el movimiento varias veces, comenzando desde el mismo punto de partida y sin levantar las manos de su cuerpo.</li> <li>• Colocar las manos en el centro de su pecho, y deslizarlas hacia el lado contrario con movimientos alternativos, es decir la mano derecha hacia su hombro izquierdo y luego la mano izquierda hacia su hombro derecho.</li> <li>• Masajear todo el pecho con movimientos amplios y lentos realizados con suavidad, simulando las olas del mar. Aplicarlo también en los costados, desde la axila hasta la cintura.</li> </ul>
<p><b>En el abdomen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar movimientos circulares en el área del estómago, siguiendo el sentido de las agujas del reloj (desde la parte derecha hacia la izquierda siguiendo la dirección del intestino) y comenzando por debajo de las costillas, haciendo como una media luna alrededor del ombligo. Finalizar con suaves caricias en el vientre. Este ejercicio alivia los cólicos del bebé.</li> <li>• Con los dedos, simular como si se anduviera por la barriga del bebé, en</li> </ul>

	<p>dirección de derecha a izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar las manos sobre su estómago y deslizarlas hasta llegar al final del vientre, ejerciendo presión suave, como si se estuviera vaciando su vientre, con la mano en forma de cuenco. Este ejercicio ayuda a eliminar los gases.</li> </ul>
<b>En la espalda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar al bebé boca abajo. Extender la mano intentando cubrir toda la anchura de su espalda y realizar movimientos largos y lentos a través de la espalda, siguiendo siempre una sola dirección, de arriba hacia abajo.</li> <li>• Realizar movimientos alrededor de la columna, simulando círculos.</li> <li>• Aplicar suaves y pequeños golpecitos con las yemas de los dedos, en sentido descendente de la espalda.</li> <li>• Colocar cada una de las manos en la parte exterior de su columna, extender las manos hacia los laterales, y masajear con el dedo pulgar de dentro hacia fuera a través de movimientos circulares.</li> </ul>
<b>En las piernas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexionarle ligeramente las rodillas ejerciendo una suave presión en los muslos. Posteriormente, estirar sus piernas. Para terminar, realizar suaves caricias de forma intermitente.</li> <li>• Acariciar cada pierna con toda la mano de forma lenta y continua, presionando ligeramente su piel.</li> <li>• Estirar y doblar suavemente sus piernas varias veces y terminar dejándolas flexionadas cerca de su vientre, donde se realizarán movimientos circulares.</li> <li>• Doblar y estirar sus piernas hacia el frente y seguidamente girarlas hacia el lado opuesto. Primero con una pierna y luego con la otra.</li> <li>• Bordear con las manos su pierna y recorrerla con ellas, girando cada mano hacia un sentido, con movimientos de torsión muy suaves y con los dedos pegados para no hacerle daño. Comenzar por los muslos y finalizar al llegar a los tobillos. Realizar el ejercicio en ambas piernas.</li> <li>• Colocar al bebé de lado, sujetando con una mano su cadera y con la otra mano realizar movimientos envolventes alrededor de la pierna, manteniendo un ritmo constante. Hay que tener especial cuidado con las rodillas, ya que son zonas muy sensibles que se pueden lastimar. Tras repetir varias veces la secuencia, realizar el ejercicio con la otra pierna del bebé.</li> <li>• Realizar pequeños rodamientos con cada una de sus piernas.</li> </ul>
<b>En los pies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masajear los pies, realizando movimientos circulares en la planta y posteriormente estirando suavemente cada uno de los dedos.</li> <li>• Bordear con las yemas de los dedos y con tacto continuo los límites de su pie, realizando la silueta de cada uno de sus dedos.</li> <li>• Masajear suavemente cada uno de los dedos del pie, luego recorrer la planta para finalizar volviendo a los dedos.</li> <li>• Colocar el dedo índice debajo de los dedos del bebé y hacer un movimiento de suave torsión con él para intentar relajar los músculos flexores del pie.</li> <li>• Presionar con el dedo pulgar la parte central superior de la planta del pie (cerca de los dedos), el bebé cerrará los dedos y tensará la pierna. Quitar la presión para relajar la tensión. Repetir varias veces con cada pie.</li> <li>• Realizar suaves movimientos giratorios en sus tobillos.</li> </ul>

Es importante que los padres y las madres reciban el apoyo y la guía de los profesionales sanitarios de referencia para realizar correctamente los ejercicios de estimulación, así como ser asesorados sobre la estimulación más adecuada según la edad y características propias de cada bebé. Es necesario motivar y dar formación a padres y madres en estas prácticas parentales positivas.

### Estructura y organización de la vida cotidiana

La influencia de madres y padres sobre el desarrollo del bebé no sólo se produce a través de las interacciones directas que mantienen con él o ella, sino también a través de la forma en que organizan y estructuran su vida. De este modo, aspectos estructurales y materiales de las rutinas que rodean los acontecimientos cotidianos, la estabilidad en el tiempo y en el espacio de estos sucesos, la novedad con que otros acontecen, los materiales que ponen a su disposición y las características físicas del espacio en que se desenvuelven, pueden ejercer una importante influencia sobre el desarrollo del niño o la niña.

El recién nacido tiene que aprender a vivir y adaptarse a su nuevo entorno. Desde que nacen, madres y padres comienzan a instaurar rutinas para facilitar la adaptación de su bebé al ambiente. El establecimiento de rutinas permite dar un sentido y orden a las actividades relacionadas con sus cuidados y necesidades. Durante los primeros meses sus sensaciones y necesidades se producirán a menudo en intervalos irregulares, consiguiendo poco a poco cierta regularidad gracias a la repetición y la constancia de las rutinas que las personas adultas establecen. Las rutinas son esenciales para los bebés, ya que les proporcionan seguridad e influyen en su desarrollo personal.

Así, en la medida en que los acontecimientos se repiten en el tiempo (ejemplo, todos los días a las 20:00 hrs. tiene lugar el baño), en el espacio (se le da el biberón en un sillón determinado del comedor) y rodeado de unas personas que siempre son más o menos las mismas, el niño o la niña irá tomando conciencia de cómo y cuándo ocurren los hechos, le ayudará a construir expectativas acerca de las cosas que le van a ocurrir y, por lo tanto, a comprender cómo es su vida. A su vez, en la medida en que los sucesos que acaban de comentarse se repiten, el niño o la niña empieza a ser capaz de anticiparlos. Y ser capaz de anticipar lo que le va a ocurrir le aporta una sensación de tener un cierto control sobre su vida, lo que, a su vez, y como consecuencia, le proporciona un importante sentimiento de seguridad.

Algunas recomendaciones pueden resultar útiles para guiar a los padres y madres a organizar los cuidados y atenciones del bebé.

- a. Se recomienda que se observe el funcionamiento y ritmo del bebé y se realicen anotaciones de sus horarios y, a partir de ahí, se intente organizar un esquema de tareas y tiempos. El reloj biológico propio de cada bebé debe ser el punto de partida a la hora de desarrollar las rutinas.
- b. Hay que atender al llanto y aprender a distinguir qué lo causa. La interpretación correcta del llanto aportará información esencial para conocer cómo responde el bebé a las rutinas planteadas y realizar las mejoras y cambios pertinentes en las mismas.

- c. Se recomienda que los primeros días de vida se introduzcan algunas secuencias y pequeños rituales (por ejemplo, realizar su baño a la misma hora, sacarle de paseo al atardecer y ponerle pijama, atenuar la luz o cantarle cuando anochece) y comprobar cómo tiempo después el bebé va reconociendo poco a poco elementos y partes de dichas secuencias y rituales.
- d. Se recomienda incorporar rutinas para los distintos cuidados básicos: La rutina del baño y el vestido, la rutina de la comida, la rutina del paseo o la rutina del sueño.

Dicho lo anterior, también es importante subrayar que, dentro de la necesidad de rutina que presentan los bebés, es necesaria una *actitud flexible* para observar los cambios del entorno y las necesidades que el bebé va mostrando en su crecimiento y su desarrollo, y adecuar las rutinas a esas necesidades y circunstancias cambiantes. Son los ambientes flexiblemente estructurados lo más favorecedores del desarrollo, es decir, los que están reglados por pautas claras pero susceptibles de modificarse según las circunstancias y necesidades del momento.

## **Contacto piel con piel**

---

### **Beneficios generales**

Mediante el contacto piel con piel, el bebé se irá familiarizando con el olor y la forma de tocarlo de sus cuidadores, favoreciendo así el vínculo afectivo con ellos. Además, a través del contacto físico con su piel, el adulto puede transmitirle distintas emociones: amor, alegría, serenidad, seguridad, bienestar, plenitud, etc. Coger y mecer a un recién nacido es una destreza que mejora con la práctica. Hay que procurar acercar siempre el cuerpo del bebé al pecho del adulto para que pueda percibir la familiaridad del calor y la piel del cuerpo de su cuidador. El contacto físico estimula el desarrollo emocional del bebé (le transmite protección, seguridad y tranquilidad), pero también su desarrollo psicomotriz e intelectual, puesto que el adulto le habla y estimula al tiempo que lo mece.

En el momento del parto está todo preparado hormonalmente para que se desarrolle una fuerte interrelación mutua entre la madre y el bebé, que favorecerá el vínculo afectivo entre ambos. En el tiempo que estén en el hospital y en los primeros días tras el nacimiento, la madre y el padre deberán pasar el mayor tiempo posible con el recién nacido apoyado contra su piel y cuidar de manera especial esos momentos de intimidad y de contacto piel con piel entre ambos.

Este contacto piel con piel es importante, ya que le irá familiarizando con la forma de tocar y mecer de cada uno de sus seres queridos y también con el aroma o el olor característico de sus cuerpos. Además, y por la intimidad en que este tipo de interacciones se producen, son una oportunidad exquisita para hablarle, jugar con él, estimularle y expresarle afecto, con lo que se estimula su desarrollo emocional, psicomotriz e intelectual.

## Método canguro

Consiste en colocar al RN pretérmino sobre el pecho de la madre o del padre, de tal forma que la pared anterior del tórax del niño contacte con la piel de la madre o padre. La cabeza del niño debe quedar vuelta hacia un lado y levemente extendida, para favorecer el contacto visual. El Método canguro se practica generalmente con recién nacidos prematuros estabilizados pero puede realizarse con recién nacidos a término. Sus características son: contacto piel con piel temprana, continua y prolongada. Lactancia materna exclusiva (en caso ideal). Se inicia en el hospital y puede continuarse en el hogar. Los bebés pequeños pueden recibir alta en período breve. Las madres que se encuentran en su hogar precisan de apoyo y seguimiento adecuados.

El método canguro no sólo tiene beneficios para el RN sino también para su madre, aliviando los sentimientos de culpabilidad y ansiedad, y previniendo el desarrollo de una depresión postparto. Con el método canguro sienten que están ofreciendo a sus hijos el mejor cuidado que pueden darles.

## El sueño del recién nacido

---

### Colecho



El colecho es definido como “la situación en la cual un niño duerme en la misma cama junto a su madre o con otros miembros de la familia, todas las noches, durante por lo menos cuatro horas” (Jenik, 2001).

Hoy en día en nuestra sociedad es una práctica discutida. Para unos hay miedos como "el niño se va a acostumbrar", "se puede aplastar al bebé", mientras que para otros es una forma práctica de aumentar el descanso de los padres.

Lo cierto es que la mayoría de las parejas en mayor o menor medida acaban compartiendo el lecho con sus hijos, aunque haciéndolo algunos se sientan culpables debido a la presión del entorno.

Se puede encontrar literatura a favor y en contra. Algunos argumentos a su favor son la necesidad del recién nacido de estar pegado al cuerpo de su madre, es lo que más lo va a tranquilizar, le ayuda a controlar su temperatura y es cómodo para la práctica de la lactancia materna. Los argumentos en contra, aunque más bien podemos catalogarlos como creencias ya que no están demostrados científicamente con estudios válidos, son que el colecho causa insomnio o problemas psicológicos.

Es importante saber qué medidas de seguridad tenemos que tener en cuenta si finalmente aceptamos que es una práctica que deseamos realizar, bien porque nos es agradable o porque lo consideramos práctica, o ambas cosas. Hay parejas que mantienen el colecho hasta que los niños son los que reclaman más individualidad. Es importante recordar que tras ser informados está en manos de los padres decidir.

#### **Medidas para un colecho seguro** (Roldán Chicano y cols., 2009):

- a. Utilizar un colchón liso y firme.
- b. Asegurar que no existen huecos entre el colchón y la pared para que el bebé no caiga de la cama o quede atrapado.
- c. Adoptar una postura para dormir que no dañe al niño.
- d. Evitar una temperatura excesiva en la habitación, evitar que el niño esté demasiado arropado.
- e. La pareja debe saber siempre que el bebé está en la cama.
- f. No se debe dejar nunca al lactante solo ni sobre, ni dentro de la cama.
- g. La ropa de cama no debe cubrir la cabeza del niño.

#### **El colecho está desaconsejado :**

- a. Si la madre o el padre son fumadores o si la madre ha fumado durante el embarazo.
- b. Si la madre o el padre han tomado alcohol o drogas.
- c. Si se realiza con hermanos u otras personas que no son cuidadores principales.
- d. En sofá, cama blanda con ropa de cama pesada y mantas o almohadas eléctricas.
- e. Con padres muy cansados que no puedan responder a las necesidades del bebé.
- f. Con padres que sufren alguna enfermedad o condición que pueda afectar su estado de conciencia.
- g. Cuando el padre o la madre tienen obesidad mórbida.

### ***Dudas frecuentes: ¿qué hacer ante...?***

---

#### **Llanto persistente: cólico del lactante**

Es de gran importancia para una crianza saludable hacer ver a los padres y madres que el llanto es el principal medio de comunicación del RN, que a través de él expresa sus necesidades y que disminuye considerablemente si mantiene el contacto directo con su madre o su padre. Aunque en un principio para madres y padres puede ser difícil identificar la causa del llanto, poco a poco irán comprendiendo a su hijo o hija y aprenderán a interpretar las necesidades que reclama.

En ocasiones el llanto es persistente y genera una difícil situación en el entorno familiar, por el elevado nivel de estrés, inseguridad e irritabilidad que genera en madres/padres/cuidadoras/cuidadores. A veces se diagnostica este problema como cólico del lactante, sobre todo cuando el llanto inconsolable aparece con frecuencia después de la última toma del día y predomina en la noche. Hasta ahora este llanto se ha relacionado casi siempre con molestias digestivas, aunque su causa no está

consensuada en la comunidad científica, relacionándolo algunos autores con la adaptación del RN al nuevo medio. Suele darse con menos frecuencia en los recién nacidos que se mantienen en contacto piel con piel.

### Ictericia

La ictericia fisiológica es una coloración amarillenta de la piel y mucosas presente en la mayoría de recién nacidos, que suele obedecer a la inmadurez del hígado de los lactantes, que procesa la bilirrubina lentamente. Generalmente aparece entre el segundo y el cuarto día de vida y desaparece cuando los bebés tienen entre una y dos semanas, siendo mayor su duración (y mucho menor su gravedad) si el RN se alimenta con lactancia materna. Si la aparición es precoz (dentro de las primeras 24 horas), en el hospital se valorará su posible carácter patológico. Suele aconsejarse a las madres y padres que expongan al RN a la luz del sol de forma indirecta para favorecer la desaparición de la ictericia.

### Sacudidas y temblores

El sistema nervioso del recién nacido es todavía muy inmaduro. Es normal que tengan temblores de extremidades, movimientos rápidos, de poca amplitud y que podemos detener al cogerle suavemente la mano o el pié. No se deben confundir con las convulsiones, que son sacudidas bruscas, repetitivas, rítmicas y que no se detienen al coger al niño.

## **Seguimiento de salud infantil**

Los objetivos específicos de dicho programa serían:

- a. **Detección precoz de anomalías y problemas de salud.** Después del parto el/la profesional sanitario realizará, entre el 3º y 5º día de vida (preferentemente el 3º), la prueba de detección precoz de metabolopatías (prueba del talón). Esta normalmente se lleva a cabo junto a la Visita Puerperal, aunque en caso de que la prueba del talón sea realizada en el Hospital o en el Centro de Salud, será en la Visita Puerperal cuando se realice una revisión del estado de salud de madre y recién nacido. En ella se inicia habitualmente el Programa de Niño Sano y el Programa de Vacunaciones, dando registro informático de los datos de salud y de vacunación del nuevo hijo o hija.
- b. Contenidos relacionados con el **Programa de Vacunaciones:** Las gestantes han de conocer la importancia de la vacunación de sus hijos y la existencia del calendario de vacunación, y cómo pueden obtener o cómo se les puede facilitar la cita para el Programa de Vacunas y el de Seguimiento de salud infantil.

Dentro de este Programa de Seguimiento de Salud Infantil existen unos *Controles Periódicos de Salud*, que son una serie de visitas concertadas con la familia y el niño, a unas determinadas edades, en el centro de salud por los profesionales sanitarios, y cuya cronología sería:

- a. Recién nacido\*.
- b. Visita puerperal (3 y 5 días de vida. Prueba del talón).
- c. Al mes\*.
- d. A los 2 meses.
- e. A los 4 meses\*.
- f. A los 6 meses.
- g. A los 10-12 meses\*.
- h. A los 18 meses.
- i. A los 2 años\*.
- j. A los 4 años\*.
- k. A los 6-7 años\*.
- l. A los 10-11 años.
- m. A los 13-14 años.

(\* C. Mínimos)