

A lo largo de la historia, los padres han cuidado a sus recién nacidos utilizando la sabiduría de la comunidad junto con su propia intuición paterna. Esta mezcla de tradición e intuición ha funcionado bien, como han confirmado muchos estudios recientes. Estos estudios también proporcionan fuentes científicas para encontrar respuestas a muchas de las preguntas que pueden tener los padres.

Compartir la Cama

Compartir la cama, o el dormir en compañía, es la práctica de padres e hijos pequeños que duermen en la misma cama. Hay estudios que muestran algunos beneficios del dormir en compañía, como un mayor éxito en la lactancia y que los bebés se duerman más rápido y duerman con menos interrupciones. En culturas no occidentales donde hay diferentes colchones y prácticas culturales, compartir la cama es común y el riesgo es mucho menor para el bebé.

En las culturas occidentales, los estudios han demostrado que compartir la cama puede resultar en un mayor riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, también conocido como SIDS, por sus siglas en inglés. Los bebés menores de 4 meses están particularmente en riesgo del SMSL en un ambiente donde se comparte la cama. Debido a este riesgo, la Academia Estadounidense de Pediatría desaconseja compartir la cama, pero recomienda dormir en la misma habitación que su bebé.

Riesgos de Seguridad para un Bebé

- *Asfixia por ropa de cama suave, como almohadas, edredones, mantas, etc.*
- *Asfixia al quedar atrapado entre la cabecera y la pared*
- *Asfixia por acostarse boca abajo en un colchón de agua*
- *Estrangulamiento cuando la cabeza de un bebé queda atrapada en un espacio en la estructura de la cama*

La mayoría de las cunas modernas no tienen estos riesgos y están diseñadas teniendo en cuenta la seguridad de su bebé. Es más seguro compartir una habitación que compartir una cama con un bebé. Productos como los moisés permitirán que su hijo esté al lado de la cama sin correr ningún riesgo al estar en ella. Utilice siempre la cuna del bebé para las siestas y nunca ponga al bebé solo en una cama para adultos.

Llorar

Llorar es algo que hacen todos los bebés. Cuando un bebé llora, está tratando de decirle algo y es el momento de los padres para tratar de averiguar que es eso. Si su bebé está llorando, revise una lista de verificación para ver si ha visto todas las soluciones fáciles.

Lista de Verificación del Llanto

- *¿Su bebé necesita que lo alimenten, lo hagan eructar o lo cambien?*
- *¿Es hora de una siesta o de un rato en una mecedora?*
- *¿Está el bebé de alguna manera incómodo?*
- *¿Su bebé tiene demasiado frío o demasiado calor?*
- *¿Hay algo que lo pincha o lo raspe?*
- *¿Hay demasiado ruido?*
- *¿Está cansado o solo, o únicamente quiere chupar algo?*
- *¿Su bebé parece enfermo o tiene fiebre?*

Si las comprobaciones básicas no muestran una razón para llorar, considere acciones secundarias.

Opciones Secundarias

- *Dar un paseo con el bebé en un cochecito*
- *Conducir con el bebé en el asiento del automóvil*
- *Calmar el entorno, eliminar el ruido y la estimulación*

Recuerde que está bien y es normal sentirse frustrado por el llanto, pero dejar que su ira se apodere de usted no ayudará con la situación. La buena noticia es que llorar no lastima a nadie, incluido al bebé. Si el llanto sigue sin cesar, puede ser útil saber que a veces los bebés simplemente necesitan llorar. No está fallando en nada si su bebé está llorando. Si está sola, ponga a su bebé en un lugar seguro y tómese unos minutos para que no llore. Estando separados ayudará a calmar las emociones. La mayoría de los episodios de llanto cesan después de las 6-8 semanas.

Si siente que quiere sacudir o lastimar al bebé, deténgase y busque ayuda. Llame a sus seres queridos para que le den un descanso o hable con su pediatra. No existe ninguna vergüenza en necesitar ayuda y puede evitar toda una vida de problemas derivados de unos minutos de ira.

Técnicas Tranquilizantes

Tratar de consolar a un bebé que llora puede ser difícil tanto para los oídos como para los nervios. Hay algunas formas probadas y comprobadas que pueden ofrecer consuelo a su bebé.

Envuelva a su bebé en una manta liviana. Estas mantas son normalmente delgadas y lo suficientemente grandes como para envolver a su bebé varias veces. Esto ayudará al recién nacido a sentirse más seguro y puede aliviar a su bebé inquieto o con cólicos. Se recomienda que el envolvente solo se utilicen cuando se esté observando al niño y nunca se utilice para dormir durante la noche. Como siempre, nunca coloque a un bebé boca abajo para dormir, ya sea envuelto o no.

Contacto piel a piel. El contacto piel a piel con su bebé puede calmarlo. Pase tiempo sosteniendo a su hijo contra su pecho y déjelo sentir su piel cuando lo alimente.

Ofrecer un chupete. Si no es el momento de alimentar al bebé, ofrézcale un chupete. La mayoría de los bebés se calman succionando. Evite sobrealimentar al bebé, ya que eso puede incomodarlo. Espere al menos 2 a 2,5 horas entre las comidas.

A veces, la sensibilidad a los alimentos puede causar molestias. Si está amamantando, intente reducir el consumo de lácteos y cafeína para ver si eso ayuda. Si no hay cambios, puede reanudar su dieta normal. Si su bebé se alimenta con fórmula, intente cambiar el tipo de fórmula. Será útil llevar un registro del tiempo que su bebé está despierto, dormido, comiendo y llorando. Esto ayudará a su pediatra a ver posibles problemas si su hijo no puede calmarse fácilmente.

Hacer Eructar a Su Bebé

La mayoría de los bebés tragarán aire mientras se alimentan, especialmente aquellos que toman fórmula de un biberón. Demasiado aire en el estómago puede hacer que el bebé se sienta incómodo y molesto. Eructar es necesario para ayudar al bebé a sentirse cómodo y reducir la regurgitación y los gases.

Para hacer eructar a un bebé, asegúrese de que su cabeza esté más alta que su pecho y estómago. Esto se puede hacer con el bebé en su hombro, sentado en su regazo o acostado en su regazo con la cabeza en alto. Palmee suavemente la espalda del bebé para ayudar a que el aire suba desde el estómago.

Sosteniendo a un Recién Nacido

La parte más importante de sostener a un bebé es apoyar su cabeza y cuello para mantenerlos alineados con el cuerpo del bebé. Un recién nacido no ha desarrollado músculos y necesita apoyo constante para asegurarse de que no se dañe el cuello.

Para levantar a un recién nacido, coloque una mano debajo de la espalda baja del recién nacido con la muñeca debajo de la pelvis. Al mismo tiempo, use la otra mano para acunar los hombros, el cuello y la cabeza. Luego simplemente levante con ambas manos juntas manteniendo el cuello del bebé en línea recta con su cuerpo. Nunca levante ni cargue a un bebé por un solo punto, como un brazo o el estómago. Proporcione siempre un apoyo total para el cuerpo, el cuello y la cabeza.

Portabebés

Portabebés de pecho y espalda: Los portabebés son una manera fácil de llevar a su hijo mientras está en movimiento. Le permiten estar cerca de su hijo y al mismo tiempo estar activa. Es importante que elija el portabebé adecuado para la edad de su bebé y luego lo use de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Al elegir un portabebés, elija uno que tenga correas acolchadas para evitar que el bebé se caiga. Asegúrese de que los orificios de las piernas sean lo suficientemente pequeños para evitar que el niño se resbale. Además, asegúrese de que el portabebé esté hecho para la edad y el peso de su bebé.

Portabebés de Asiento para el Automóvil: La mayoría de los asientos de seguridad para bebés pueden separarse y convertirse en portabebés para el bebé. Esto es conveniente de muchas maneras, lo que hace que sea tentador usar el portabebés como un lugar conveniente para mantener al bebé durante todo el día. El uso excesivo del portabebé supone una tensión adicional para el cuello y la columna vertebral del bebé cuando la cabeza del bebé se inclina hacia un lado. Además, el uso excesivo puede hacer que se aplique presión en una sola área de la cabeza, lo que da como resultado puntos planos.

Chupetes

Los chupetes, como la mayoría de las actividades, tienen efectos tanto positivos como negativos. Algunos de los efectos positivos que ofrecen los pacificadores son los obvios. Primero, ellos pueden ayudar a calmar a un bebé inquieto. Chupar es un reflejo natural en los bebés y algunos bebés se sienten más felices cuando chupan algo. Los chupetes también pueden ayudar a su bebé a conciliar el sueño. Un beneficio menos obvio es que los chupetes pueden ayudar a reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

En las primeras semanas después del nacimiento, la complicación más común es que los chupetes pueden interferir con una lactancia exitosa. Un chupete puede causar confusión con los patrones de succión del bebé, por lo que se recomienda no ofrecer chupetes hasta que se haya establecido un patrón de lactancia después de las primeras 3-4 semanas. Otro inconveniente de los chupetes es que pueden causar problemas si su bebé se vuelve dependiente de ellos para dormir continuamente. Si el chupete se cae, ¡el bebé puede despertarse a sí mismo y a usted! Y finalmente, los estudios han demostrado que el uso continuo de chupetes más allá de los años de la infancia puede causar problemas dentales.

Referencias:

<http://kidshealth.org/en/parents/cosleeping.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr> <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20043859> <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/crying-baby/art-0046995?p=1> <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20043859> <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/crying-baby/art-20046995?p=1> <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/crying-baby/art-20046995?p=1> <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Calming-A-Fussy-Baby.aspx> https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_158739.html <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Calming-A-Fussy-Baby.aspx> <http://kidshealth.org/en/parents/burping.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr> <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Your-Babys-Head.aspx>

Toda la información en este folleto es solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos específicos, consulte a su médico.