



EMBARAZO SANO  
/  
BEBE SALUDABLE

**Dr. Manuel Oliva Palomino**  
**Lic. Teresita I. Cabrera Martínez**

2008

## **AUTORES**

### **Dr. Manuel Oliva Palomino**

Especialista de II Grado en Pediatría, Profesor Titular y Consultante, Master en Atención Integral al Niño  
Hospital Universitario “Eduardo Agramante Piña”  
Camagüey

### **Lic. Teresita Isabel Cabrera Martínez**

Rehabilitación Social y Ocupacional, Trabajadora Social  
Profesora Instructora, Master en Atención al Niño Discapacitado  
Facultad de Tecnología de la Salud, Universidad de las Ciencias de la Salud  
Camagüey

## **COLABORADORES:**

### **Dra. Odila Quiros Viqueira**

Especialista de II Grado en Terapia Intensiva, En Pediatría  
Profesora Auxiliar, Master en Atención Integral al Niño  
Hospital Universitario "Eduardo Agramante Piña"  
Camagüey

### **Dr. Deybis Sánchez Miranda**

Especialista de II Grado en Pediatría, Profesor Instructor  
Master en Atención Integral al Niño  
Hospital Universitario "Eduardo Agramante Piña"  
Camagüey

### **Dr. Carlos Oliva Céspedes**

Especialista de I Grado en Pediatría, Profesor Instructor  
Hospital Universitario "Eduardo Agramante Piña"  
Camagüey

### **Dra. Mariela Mayo Nápoles**

Especialista de I Grado en Nefrología, Profesor Instructor  
Hospital Universitario "Eduardo Agramante Piña"  
Camagüey

### **Dr. Ramón Estopiñan Rebollar**

Especialista de I Grado en Coloproctología, Profesor Instructor  
Hospital Universitario "Manuel Ascunce Domenech"  
Camagüey

### **Dr. Roberto Reyes Oliva**

Especialista de I Grado en Medicina Interna, Profesor Instructor  
Hospital Universitario "Amalia Simoni"  
Camagüey

### **Lic. Graciela Sivilla Bermúdez**

Rehabilitación Social y Ocupacional, Trabajadora Social,  
Profesora Instructora, Facultad de Tecnología de la Salud,  
Universidad de las Ciencias de la Salud  
Camagüey

### **Lic. Ivón Artemán Cremé**

Educación Especial, Profesora Instructora  
Universidad de las Ciencias Médicas de la Habana,  
Facultad de Tecnología de la Salud.  
Ciudad de la Habana

### **Dra. Elizabeth Sellén Sanchén**

Especialista I Grado en Cardiología, Profesora Instructora  
Hospital Universitario "Manuel Ascunce Domenech"  
Camagüey

### **Dra Maritza Martínez Dominguez**

Especialista I Grado en Medicina Interna, Profesora Instructora  
Hospital "Amalia Simoni"  
Camaguey

### **Dr. Gustavo Ferrer Rangel**

Especialista de I Grado en Pediatría, Profesor Instructor  
Master en Atención Integral al Niño  
Hospital Universitario "Eduardo Agramante Piña"  
Camagüey

# **INDICE**

**Prologo**

**Introducción**

**A la futura mama**

**Cuidados durante el embarazo**

**Molestias asociadas al embarazo**

**Embarazo y nutrición**

**Aspectos importantes a señalar**

**Parto y control de la vejiga**

**Dieta y ejercicios**

**Descanso**

**Alivio para molestias comunes**

**Parto**

**Mensaje a padres y abuelos**

**Principales problemas del recién nacido y el lactante**

## PROLOGO

¿Qué nos ofrece este libro?

No estamos frente a un simple compendio de pediatría, sino que se trata de una obra necesaria que de forma didáctica, sencilla, le servirá a las madres, padres, y familiares en general , así como a los trabajadores de la salud donde se convierte en una verdadera herramienta útil para enfrentar el embarazo, parto y el cuidado del pequeño.



## INTRODUCCION

La experiencia adquirida en la asistencia Materno Infantil demuestra que el Sistema de Atención de Salud no basta por sí solo para proteger y mejorar la salud.

La familia, piedra angular de la comunidad, garantiza la conservación y promoción de salud ya que además de ser una unidad social, es una unidad de salud. La unidad de salud es algo más complejo que la suma de los estados de salud de aquellos miembros que viven bajo el mismo techo, la enfermedad de un niño, por ejemplo afecta a toda la familia, a los padre, a los abuelos, a los hermanos, y demás personas que integran este núcleo.

La preocupación por la salud del niño empieza en el momento de su concepción e inclusive antes. La familia es un factor decisivo para la salud del niño, debido a que las condiciones de salud en que transcurre el crecimiento fetal y los niños preescolares determinan el crecimiento y desarrollo hasta la edad adulta, su comportamiento y actitud para la paternidad y la maternidad.

Cuando nazca el bebé tú y tu esposo sentirán una dicha nunca antes conocida. Este hecho en tu vida dará a ese sueño una nueva dimensión, un nuevo propósito, una nueva felicidad a sus corazones.

Aun cuando te hayas ilustrado mucho acerca del cuidado de los niños, estamos seguros que se presentarán ocasiones en las cuales serán provechosas las siguientes sugerencias prácticas, que te ayudarán a resolver los problemas que se presenten cada día.



## A LA FUTURA MAMÁ

El embarazo es un proceso natural por el que pasa la mujer para lograr una de sus más grandes aspiraciones: su hijo.

No debemos considerarlo una enfermedad, pero sí tomar todas las precauciones para que transcurra en perfectas condiciones. Como futura madre deberás adaptarte a esta etapa lógicamente la intensidad de las diferentes actividades que realices en beneficio del niño que va a nacer y también para proteger tu propia salud.

La ausencia de menstruación o regla, acompañada a veces de algunos síntomas: vómitos, mareos, etc., indican la posibilidad de un embarazo. Tan pronto sospeches que estás embarazada acude a tu médico e familia. Esta visita contribuirá a proteger tu salud y de comprobarse el embarazo recibirás en ella una atención pre natal óptima para tu hijo, además de establecer las relaciones con el médico que te atenderá.

La incorporación del esposo al proceso del embarazo ofrece a la mujer mucha seguridad.

En las consultas están programados controles periódicos que permitirán tomar todas las medidas para que el embarazo llegue a feliz término.

En las visitas al médico de la familia o al policlínico recibirás la educación individual o en grupo sobre el método psicoprofiláctico sobre higiene y cuidado del embarazo, parto y puerperio que es la etapa después del parto así como los cuidados del recién nacido.

Es necesario que en cada consulta seas comunicativa con el médico y no le ocultes nada que pueda ser necesario para el cuidado de tu salud.

Durante el embarazo, si en algún momento tienes pérdida de sangre no hagas remedios caseros, acuéstate y avisa enseguida al médico de familia, policlínico o trasládete inmediatamente al hospital materno.

## PLANIFICANDO SU EMBARAZO

Si tiene problemas de salud es importante que consulte con su médico de familia para planificar su embarazo. Un cuerpo sano aumentará la probabilidad de tener un embarazo sano y un bebé sano.

Las siguientes son algunas recomendaciones para ayudarlo a preparar su organismo para el embarazo.

## TOME UNA DIETA SALUDABLE

Comer bien antes del embarazo proporciona a su organismo un depósito de nutrientes para su bebé. Sobre todo se disminuye su apetito en primeras semanas del embarazo.

## Procure tener el peso correcto para su altura

Algunas mujeres demasiado delgadas tienen problemas para quedar embarazadas de forma que ganar algo de peso puede ayudarlas en la concepción.

El sobrepeso no evita la concepción pero puede originar mayor cansancio y problemas de espalda durante el embarazo, si tiene un ligero sobrepeso trate de perder algo de peso. Esto no significa necesariamente comer menos, sino más bien comer más sano disminuyendo los alimentos ricos en grasa y azúcar y hacer ejercicios regularmente.

Si su sobrepeso es importante consulte a su médico de familia para establecer un plan dietético que le ayude a perder peso antes de quedar embarazada.

Tome suplementos de ácido fólico y asegure la ingesta de folato en la dieta.

El ácido fólico se conoce también como folato cuando se presenta de forma natural en la dieta.

El aumento en el consumo de folato puede evitar malformaciones como la espina bífida.

Si usted prevé quedar embarazada se le recomienda tomar un suplemento diario de 400 microgramos de ácido fólico (1 microgramo es la millonésima parte de un gramo, las expresiones 400 mcg, 400 µg o 0.4 mg son equivalentes) desde el momento que deje la anticoncepción y durante los primeros tres meses del embarazo.

Además, procure tomar 300 mcg de folato cada día de fuentes dietéticas.

Las mejores fuentes de folato son los panes y cereales enriquecidos y las verduras, procure no recocerlas puesto que esto reduce su contenido de ácido fólico.

## Si Fuma, deje el Tabaco

Fumar puede afectar la fertilidad y tiene efectos dañinos sobre el desarrollo del bebé.

## No Consumo de Alcohol

## Haga Ejercicio Regularmente

La actividad física es fundamental para mantener sano su organismo. También beneficiará el desarrollo de su bebé. Si no ha realizado ejercicio antes, comience suavemente, elija un ejercicio que usted disfrute, e idealmente uno que pueda integrar en sus estilos de vida.

El paseo o la natación son recomendables, puesto que son ejercicios que puede continuar realizando durante el embarazo.

## CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO

### Señales del Embarazo

Una vez que ocurre la fecundación, muchos cambios se producen en el cuerpo de la mujer embarazada. El desarrollo del bebé en el útero produce grandes cambios bioquímicos.

Existen muchas señales asociadas al embarazo. La más común es la falta menstrual, pero como no todas las mujeres



tienen periodos regulares es importante observar otras señales como: crecimiento de los pechos, náuseas, acidez, fatiga, y micciones frecuentes.

Aun si una mujer presenta todos los síntomas es importante reconfirmar el diagnóstico con una prueba de embarazo.

Esta prueba puede detectar la presencia de una hormona llamada gonadotropina coriónica, que es producida por la placenta y se encuentra presente en la sangre y en la orina de la mujer embarazada.

### Cuidado Prenatal

Es importante visitar al médico tan pronto como sospeche que se encuentre embarazada. Durante cada visita el médico le hará un examen físico que incluirá: peso, extremidades (para detectar retención de líquidos), presión arterial, altura uterina. Además chequeará la posición del feto y los latidos de su corazón. Todos estos aspectos van a ser seguidos muy de cerca durante todo su embarazo.

Su médico también podría aconsejar otros exámenes como: Ultrasonido y monitoreo de los latidos fetales.

### Cuidando de Usted misma durante el embarazo

Su bebé está íntimamente conectado a usted tanto física como emocionalmente. No sólo lo que usted ingiere es transmitido al bebé, sino también sus emociones y sentimientos. Como usted y su bebé comparten endorfinas (sustancias químicas que producen una

enorme sensación de bienestar), su hijo también comparte las emociones que usted experimente. Por eso es tan importante sentirse feliz, tranquila y relajada. Su felicidad y sentimientos positivos pueden inducir en su bebé sensaciones igualmente placenteras.

Tome parte en actividades que realmente disfrute y así ambos podrán beneficiarse de la relajación y placer que se obtiene al realizarlas.

Tome tiempo para quererle a usted misma y a su bebé y no olvide que es muy importante llevar un estilo de vida saludable.

También, beba entre 8 y 10 vasos de agua al día. Sobre todo no aguante las ganas de orinar. Eliminar las toxinas de su cuerpo le ayudará a evitar infecciones urinarias que con frecuencia padecen las mujeres embarazadas.



## Cuidado Prenatal.

El objetivo del cuidado prenatal es monitorear la salud de la madre y del feto durante el embarazo.

El fumar puede hacer que su bebé nazca prematuro, y tal vez muy pequeño y con deficiencias respiratorias. Beber alcohol mientras está embarazada podría causar defectos congénitos, al igual que las drogas.

Auto medicarse puede traerle dificultades a su bebé, consulte siempre con su médico de familia.

## Embarazo y Descanso

Algunas veces el cansancio puede hacer a la mujer embarazada sentirse irritable incluso deprimida. El dormir es beneficioso para ambos, la embarazada debe dormir sobre el lado izquierdo principalmente pues esto hace que el feto se oxigene mejor.



## Molestias Asociadas al Embarazo

Conforme crece el feto, el útero aumenta de tamaño afectando otras partes de su cuerpo. Algunos cambios son iniciados por las hormonas que su organismo secreta para nutrir y proteger al feto, y prepararlos a ambos para el nacimiento.

Durante el embarazo usted podrá experimentar algunas molestias como:

## Estreñimiento y Hemorroides

Entre las razones para el estreñimiento y las hemorroides, se encuentran los cambios que las hormonas producen, enlenteciendo el proceso del tracto digestivo. Sumado a esto, durante el último trimestre de embarazo, el útero engrandecido aumenta su presión sobre el recto. Para minimizar estas molestias trate de beber mucho líquido y coma frutas y vegetales ricos en fibra. Algunas mujeres experimentan alivio bebiendo un vaso de agua tibia en ayunas, antes del desayuno.

## Náuseas

Sensación penosa que indica la proximidad del vomito

## Acidez.

Calidad de ácido o agrio que se acompaña de sensación de calor o quemadura en la región del estomago

Esto ocurre cuando los alimentos digeridos son empujados desde su estómago hacia el esófago. Como dijimos anteriormente, durante el embarazo todo el proceso digestivo se enlentece y adicionalmente, el útero engrandecido empuja al estómago hacia arriba. Para evitar la acidez, coma en pequeñas cantidades, varias veces al día. Evite alimentos muy grasosos o con muchas especias y espere al menos una hora antes de acostarse. Algunas mujeres experimentan alivio colocando dos o tres almohadas bajo su cabeza para dormir (posición semisentada)

## Fatiga

El embarazo produce en su organismo gran esfuerzo por lo que es recomendable dormir no menos de 8 horas diarias y descansar cuando esta fatigada. Evite los trabajos pesados

## Dolores de cabeza

Puede ocurrir que experimente dolores de cabeza durante su embarazo, estos problemas circulatorios se originan por el aumento de peso experimentado en el embarazo.

## Calambres

Estos problemas circulatorios se originan por el aumento de peso experimentado en el embarazo.

## Estrías

Se producen por la presión que el útero ejerce en la parte baja de su abdomen que



hace la circulación dificultosa. Normalmente aparecen en las piernas y si usted permanece de pie o sentada por períodos

largos de tiempo. Algunas sugerencias incluyen no permanecer en la misma posición por mucho tiempo.

## EMBARAZO Y NUTRICIÓN

Es muy importante mantener una dieta balanceada que le permita adquirir todos los nutrientes necesarios para su bienestar y el de su bebé. Asegúrese que en si dieta incluya suficientes vitaminas y nutrientes, pero modere las cantidades que ingiera. No se trata de "comer por dos". Una ganancia elevada de peso puede hacerle la labor de parto mucho más difícil. Recuerde que mientras esté embarazada, es más susceptible a las intoxicaciones. También, beba entre 8 y 10 vasos de agua al día. Sobre todo no aguante las ganas de orinar esto favorecen la eliminación de las toxinas de su cuerpo y evitará infecciones urinarias que con frecuencia padecen las mujeres embarazadas.

La dieta debe ser sana para beneficio de usted y el bebé incluso antes de que sea concebido, siguiendo las recomendaciones basadas en los 5 grupos alimentarios siguientes:

**Pan,** otros cereales y papas estos alimentos deben constituir una parte esencial de su dieta ya que son una buena fuente de hidratos de carbono, proteínas y vitaminas del grupo B, y contienen poca grasa.

**Frutas** y verduras este grupo incluye las variedades frescas, congeladas y enlatadas, ensaladas de verduras, frutos secos y zumos de fruta.

Las frutas y verduras proporcionan la vitamina C, el caroteno y algunas de las vitaminas del grupo B, la ingestión de estas vitaminas no son muy estables, y se destruyen con facilidad durante el almacenamiento o en la cocción.

Así que no guarde la fruta fresca y la verdura por mucho tiempo, no las prepare antes de la cocción, cocínelas en la mínima cantidad de agua hirviendo o al vapor (pues las vitaminas se disuelven en el agua); cómalas tan pronto como pueda después de la cocción.

**Carne**, pescado y otros. En otros se incluyen los huevos, frutos secos, legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos) y proteínas vegetales trituradas, consuma cantidades moderadas, y elija las variedades menos grasas en la medida de lo posible. Son la principal fuente de proteínas, vitaminas y minerales.

**Leche** y derivados. Estos alimentos son especialmente ricos en calcio y una buena fuente de proteínas.

La leche desnatada y semidesnatada contiene exactamente la misma cantidad de calcio que la leche entera.

**Grasas y dulces.** Tómelos con cuentagotas, es decir, de forma infrecuente y/o en pequeñas cantidades.



## ASPECTOS IMPORTANTES A SEÑALAR

### Como debe ser el Baño

La mujer embarazada debe de mantener una higiene personal escrupulosa puede asearse en la ducha preferentemente o bañarte con agua tibia.

En los dos últimos meses no debe darse baños de inmersión por el riesgo de infección a nivel de los genitales. El baño de mar estará permitido hasta el 7mo mes, éste será de corta duración para evitar cansancio físico.

### Movimientos Fetales

Los movimientos fetales tienen una estrecha relación con el bienestar fetal. Cuando acudas a tu médico pregúntale como debes contarlos y su utilidad y de esta forma tú futuro bebé participa activamente de la relación madre- padre, así el movimiento perceptible en el feto crea por lo general una sensación profunda de que el feto es real, la mayoría de los padres recuerdan la sensación en que por primera vez la criatura se movió.

## Cuidados de los Senos

Las glándulas mamarias sufren durante todo el embarazo una preparación adecuada para poder suministrar al recién nacido su alimentación necesaria.

Es importante usar siempre ajustadores para evitar que por su mayor volumen produzcan dolor y molestia, frecuente, durante la gestación, las glándulas mamarias segregan un líquido de color amarillo pálido que al secarse forman verdaderas costras a nivel del pezón. Es por eso que la higiene diaria de estos órganos es importante.

## NORMAS PARA LA CONSECUENCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

### Medidas Higiénico Dietéticas

Aseo personal, aseo de los pechos, baños de sol, control del peso, régimen dietético.

### Preparación de las Glándulas Mamarias y de los Pezones

#### Inspección de los pechos

Uso de ajustadores adecuados que mantengan las mamas levantadas. Cambio de los mismos a medidas que aquellos aumenten de volumen.

A partir del sexto mes, baños de aire de 10 a 15 minutos en la cama diariamente, con los pechos descubiertos.

Alargamientos de los pezones planos o invertidos, en el consultorio: enseñanza posterior a la embarazada.

Durante el último mes de embarazo: expresión manual de los pezones. Evitar el empleo de ungüentos y masajes del pezón.



Las costras del pezón formadas por el calostro, no se arrancan, se eliminan manteniendo durante unas horas una torunda de gasa impregnada de vaselina estéril.

## Parto y Control de la Vejiga

### ¿Afectan el embarazo y el parto el control de la vejiga?

Sí, pero no se asuste. Si pierde el control de la vejiga después del parto, el problema por lo general se resuelve por sí mismo. Los músculos necesitan un tiempo para recuperarse.

### ¿Cuándo necesita ayuda médica?

Si el problema persiste después de seis semanas, hable con su médico, sin tratamiento, la pérdida de control de la vejiga puede traerle consecuencias a largo plazo, la



salida involuntaria de orina también puede indicar que algo anda mal en su organismo.

El problema de control de la vejiga no siempre se presenta inmediatamente después del parto. Algunas mujeres empiezan a tener problemas más tarde, a menudo después de los 40 años de edad.

#### ¿Se pueden prevenir los problemas de control de la vejiga?

Sí. Las mujeres que ejercitan ciertos músculos de la pelvis tienen menos problemas más adelante. Esos músculos se llaman músculos del suelo de la pelvis.

#### ¿Cómo funciona el control de la vejiga?

La vejiga es un músculo en forma de globo mientras que la vejiga está llena de orina, los músculos están relajados y cuando usted va al baño, los músculos se contraen para expulsar la orina.

#### ¿Qué tienen que ver el embarazo y el parto con el control de la vejiga?

El aumento de peso y de presión durante el embarazo pueden debilitar los músculos del suelo de la pelvis, otros cambios durante el embarazo y el parto también pueden causar problemas.

## Características del Vestuario

Es necesario el cuidado especial de sus vestidos en los primeros meses. Después del 4to mes suprimirás lo que comprime el abdomen ya que éste comienza a aumentar e volumen, también las fajas y ligas que dificulten la circulación de la sangre. No use tacones porque además de incómodos podrás caerse y tener graves consecuencias.

## DIETA - EJERCICIOS

### Nutrición

El consumo de altas dosis de vitamina A (retinol) en las primeras semanas de gestación puede dañar a su bebé. En los primeros días cuando usted puede no conocer aun que está embarazada, es recomendable evitar alimentos con altos contenidos de vitamina A, por ejemplo hígado, embutidos de hígado y aceite de hígado de bacalao. La vitamina A que se encuentra en las frutas y verduras (caroteno) es inofensiva y se puede tomar.

Las recomendaciones para tener un cuerpo sano antes del embarazo son exactamente igual de importantes durante el embarazo. Los estilos de vida saludables serán beneficiosos para el desarrollo de su bebé, la ayudarán a enfrentarse al embarazo, parto, lactancia y las exigencias de un recién nacido.

Comentaremos algunas consejos sobre estilos de vida para ayudar a tener un embarazo sano y un bebe sano.

## Haga una Dieta Saludable

Así como una dieta saludable, hay una serie de medidas de seguridad en la alimentación para seguir mientras esté embarazada. Se tratarán en la siguiente sección. No es prudente tratar de perder peso durante el embarazo, al menos que su médico se lo recomiende.

Una mujer de peso normal no necesita calorías extras durante los primeros 6 meses de embarazo, y a partir de entonces solo precisa 200 calorías más al día en los tres últimos meses.

El ingerir el suplemento de ácido fólico, hierro y vitaminas es de vital importancia.

Sus necesidades nutricionales quedarán cubiertas si hace una dieta equilibrada.

**Calcio.** Permite un desarrollo de dientes y huesos del bebé, productos lácteos, verduras de hojas, pan, legumbres, frutas secas, pescados y frutos secos.

**Hierro.** Permite la formación de los glóbulos rojos sanguíneos, consume carne roja magra, sardinas, verduras, lentejas, huevos, frutos secos y cereales

**Ácido fólico.** Permite el desarrollo de los órganos y tejidos del bebé, reduce el riesgo de malformaciones vertebrales, como la espina bífida.

**Vitamina C.** Ayuda en la absorción de hierro. La mayoría de las frutas y verduras. Las fuentes más abundantes son las frutas cítricas y los zumos de cítricos.

**Vitamina D.** Ayuda en la absorción de calcio consume pescado, huevos, leche, mantequilla.

**Ácidos grasos esenciales.** Omega-3, desarrollo del cerebro y nervios del bebé al final del embarazo.

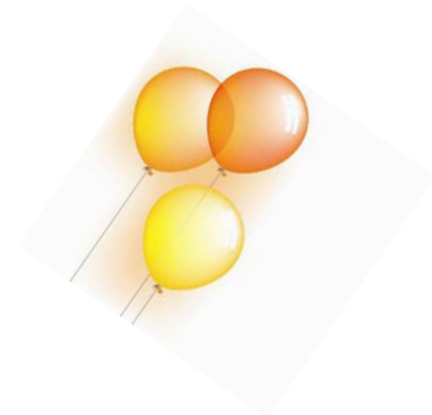
**Limite la cafeína,** la cafeína se encuentra en el café, té, cacao y algunas bebidas gaseosas. Las actuales recomendaciones dicen que cantidades moderadas son inocuas, por ejemplo; hasta 5 tazas de café normal al día o 10 tazas de té al día.

## Deje de Fumar

### Haga Ejercicio Regularmente

Es importante que practique ejercicio también durante el embarazo, pero consulte a su médico de familia antes de hacerlo. Tanto usted como su bebé se beneficiarán, y le será más fácil recuperar su figura tras el parto. La natación y el paseo son ideales.

Procure hacer ejercicio al menos tres veces a la semana, y sólo mientras se sienta cómoda. Si hacía ejercicio antes de quedar embarazada, obviamente no será capaz de realizar ejercicio con la misma intensidad. Si era sedentaria antes del embarazo, comience suavemente.





## Tipos de Ejercicios

Es importante hacer ejercicios no sólo durante el embarazo sino después de haber tenido el bebé, los ejercicios siguientes le permitirán fortalecer los músculos y mantenerlos fuertes. Además son útiles para prevenir y aliviar el dolor de espalda.

Es posible hacer los ejercicios durante todo el embarazo y en la etapa después del parto, siempre y cuando se sienta cómoda haciéndolos, ponga atención a la forma en que respira mientras hace los ejercicios, respire normalmente, no contenga la respiración, puede hacer los ejercicios tantas veces como quiera, dependiendo de cómo se sienta,

## Ejercicios Abdominales

Puede hacer estos ejercicios de pie o boca abajo apoyándose en las manos y las rodillas, haga estos ejercicios frecuentemente durante el día, por ejemplo mientras hace las tareas de la casa o baña el bebé. Trate de hacer los ejercicios abdominales cuantas veces pueda ya que le permitirán fortalecer la espalda, estos ejercicios le permitirán fortalecer los músculos abdominales o mantenerlos fuertes, recuerde no retenga la

respiración mientras hace los ejercicios, de pie con las piernas separadas y las rodillas levemente dobladas, coloque las manos en la parte más ancha del abdomen, debajo del ombligo, contraiga los músculos abdominales, separando las manos del estómago, mantenga la respiración por unos segundos y respire nuevamente, recuerde no mueva la pelvis o la espalda mientras hace este ejercicio.

- Arrodílese, colocando las rodillas debajo de la cadera y las manos apoyadas en el suelo en forma perpendicular a los hombros.
- Contraiga los músculos abdominales pero siga respirando. Retenga esta posición unos segundos y vuelva a la posición normal.
- Repita el ejercicio, manos y rodillas apoyadas en el suelo, abdomen contraído.
- Mantenga la posición y sin mover el cuerpo demasiado, levante un brazo a la altura del hombro.
- Retenga la posición por unos segundos y baje el brazo.
- Repita el ejercicio usando el otro brazo.
- Apoyándose en las extremidades inferiores y superiores.

## Ejercicios para Estirar la Espalda

Alivian el dolor de espalda y mantienen la flexibilidad.

- Contraiga los músculos abdominales y curve la espalda, apriete los glúteos y lentamente coloque la cabeza entre los brazos.



- Mantenga la posición por unos segundos y después relaje el cuerpo.
- Rotación de la pelvis.



- Para comenzar los ejercicios, párese y separe los pies a una distancia que le resulte cómoda.
- Doble las rodillas levemente. Coloque las manos sobre las caderas
- Gire la pelvis en el sentido de las agujas del reloj.
- Repita el ejercicio en la dirección contraria.
- La inclinación de la pelvis alivia el dolor de espalda, para comenzar los ejercicios, párese y separe los pies a una distancia que le resulte cómoda y doble las rodillas levemente.
- Coloque una mano sobre el abdomen y la otra en la parte inferior de la espalda.
- Imagine que la pelvis es una fuente llena de agua. Vuélquela levemente hacia adelante y hacia atrás.
- Repita el ejercicio con las extremidades inferiores y superiores (manos y rodillas) apoyadas en el suelo.

Estos ejercicios le permitirán mantener flexibilidad en la columna

## Ejercicios para los Músculos en la Base de la Pelvis

Es muy importante hacer ejercicios para fortalecer la base de la pelvis durante el embarazo y también después del nacimiento del bebé. Los músculos de la base de la pelvis se encuentran alrededor de la vagina, la uretra (orificio para orinar) y el ano (orificio para defecar) y sirven para sostener los órganos localizados en la región pelviana. Dichos músculos forman una especie de cabestrillo que se extiende desde el hueso púbico, ubicado en la parte anterior del cuerpo. Cuando estos músculos se debilitan, se suele perder el control de la vejiga y de los intestinos. A veces se tiene la sensación de que “hay algo que baja” por la vagina o puede haber una disminución en la sensación sexual. Los ejercicios sirven para mantener los músculos fuertes.

Cómo hacer los ejercicios para fortalecer los músculos de la base de la pelvis.

- Contraiga y apriete los músculos al mismo tiempo. Ello le dará una sensación de movimiento hacia arriba y hacia adentro en la zona de la vagina y del ano.
- Mantenga esta posición el mayor tiempo posible, mientras se sienta cómoda. Antes de que nazca su bebé, es posible que usted pueda mantener esta posición por 10 segundos. Después del parto, es probable que no pueda mantener los músculos apretados por más de 2 ó 3

segundos, sobretodo en los primeros días después del parto.



- Relaje los músculos. Después contraiga y apriete los músculos y mantenga la posición. Cuente cuántas veces puede hacer este ejercicio. Posteriormente, cada vez que haga el ejercicio, repita el mismo número sin parar.

Trate de hacer este ejercicio 6 veces por día, ya que los músculos están debilitados y se cansan fácilmente.

Después de 1 ó 2 semanas, compare si puede mantener los músculos apretados y contraídos por más segundos que al empezar, y si puede repetir el ejercicio un mayor número de veces antes de que sienta cansancio en los músculos.

Trate de repetir el ejercicio de 8 a 12 veces y de mantener la contracción por 6-10 segundos. Haga los ejercicios 3 veces por día como parte de este programa.

Haga los ejercicios mientras está de pie, sentada o acostada. Respire normalmente.

Trate de incorporar los ejercicios a su rutina

diaria. Hágalos mientras orina, en la ducha, cuando se lava los dientes, mientras amamanta al bebé, durante el desayuno, almuerzo o cena o cuando hace cola en algún lado.

Recuerde que debe contraer los músculos de la base de la pelvis antes de toser, estornudar, levantar en brazos al bebé, antes de lavar la ropa o hacer las compras y cuando pospone la visita al baño.

A medida que los músculos se fortalecen, notará que puede correr para tomar el ómnibus, toser o estornudar sin que le escapen unas gotas de orina en forma involuntaria. Además verá que puede “esperar” un poco más cuando necesita ir al baño pero no hay un baño cerca.

### Buenos Hábitos para tener una Vejiga Sana

- Tome por lo menos 2 litros de líquidos por día y aumente a 2,5 litros mientras está amamantando.
- Preste atención a la cantidad de cafeína que ingiere, ya que la cafeína suele irritar la vejiga. Recuerde que el chocolate, el té, el café y las bebidas en base a cola tienen cafeína.

### Buenos Hábitos para Mover el Vientre:

Los músculos de la base pélvica pueden debilitarse o dañarse si hace mucha fuerza para mover el vientre. Por lo tanto:



- Evite la constipación y no haga demasiada fuerza cuando mueve el vientre.
- Mueva el vientre cada vez que tenga necesidad de hacerlo.
- Beba mucho líquido, como se indica más arriba.
- Coma mucha cantidad de fibra en todas las comidas, como por ejemplo, frutas, verduras y pan integral.
- Coloque los pies en alto para tener las rodillas más altas que las caderas.
- No puje. Es preferible mover el abdomen hacia adelante como si fuera una pelota de básquetbol. Ello permitirá relajar los músculos de la base de la pelvis.
- Es importante relajar los músculos de la pelvis para poder mover el vientre correctamente.

### Descanso y Relajación

Es importante descansar durante el embarazo y en la etapa posterior al parto. Después del parto, se sugiere que descance boca abajo colocando almohadas debajo de la cadera. Esta postura es particularmente beneficiosa para la espalda y los músculos de la pelvis

### Otros Tipos de Ejercicios

Nadar y caminar se incluyen entre otros de los ejercicios beneficiosos.

Trate de hacer ejercicio por lo menos 3 veces por semana durante 20-30 minutos.

Es importante que pueda conversarcómodamente mientras hace los ejercicios, de lo contrario, hágalos más lentamente.

Si acaba de tener el bebé, no vaya a nadar hasta que el flujo vaginal haya desaparecido.

Se recomienda que use zapatos cómodos de tacones bajo y que le sostengan bien el pie, como por ejemplo zapatillas.

Comience a caminar en terrenos planos y aumente de a poco la distancia y el tiempo de la caminata.

En general, se puede practicar deportes y hacer otros ejercicios de 6 a 8 semanas después de un parto normal y de 2 a 3 meses después de una cesárea. Comience lentamente y aumente la actividad en forma gradual siempre y cuando se sienta cómoda. Evite la fatiga. También evite los ejercicios que le causen dolor o que exijan esfuerzo a los músculos o las articulaciones. Los mejores ejercicios son los aeróbicos de impacto mínimo (sin saltar), los ejercicios aeróbicos acuáticos (en el agua)

Solicítele a su médico la indicación de la psicoprofilaxis establecida en el programa materno infantil.

### DESCANSO

Procure descansar tanto como le sea posible. Frecuentemente puede sentirse muy cansada, especialmente en el primer y tercer trimestres. Es algo natural su cuerpo está transformando una célula en un bebé. No cuente con poder hacer mucho, y no espere



demasiado de usted misma. Aunque no pueda dormir durante el día, ponga sus pies en alto tantas veces como pueda.

### Enfrentándose a los Cambios

Así como la sensación de cansancio y náuseas, los cambios hormonales pueden ponerla en una montaña rusa emocional. Puede alterarse y llorar con más facilidad, irritarse más fácilmente o perder el control con mayor rapidez. Si es consciente que sus hormonas son las responsables esto puede hacer que sea más fácil afrontarlo. Puede atravesar por un amplio rango de emociones

y preocupaciones sobre el embarazo, el parto, como arreglarse con un bebé y el hecho de ser madre.

Hablar de como se siente y las preocupaciones que tiene puede ser importante y útil, tanto si lo hace con su pareja, un amigo o un miembro de su equipo de salud. Los estilos de vida saludables también le ayudarán (comer bien, descansar, hacer ejercicio).

## PROBLEMAS DE SALUD FRECUENTES EN LA EMBARAZADA

Su cuerpo experimenta enormes cambios durante el embarazo, y es frecuente sufrir un amplio rango de problemas, por ejemplo, náuseas, debilidad, dolores de cabeza, sangrado por la nariz o encías, dolor de espalda, malas digestiones, ardores, estreñimiento, hemorroides, varices, agotamiento e insomnio, piernas hinchadas (dedos, tobillos y pies) y picazón. Su médico pueden ayudarla con estos u otros problemas o preocupaciones que pueda tener, y aconsejarle



## ALIVIO PARA MALESTARES COMUNES

MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Dolor de espalda parte inferior	Balanceo pélvico, buena postura, posición para empujar, agacharse.
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Calambre en muslos y nalgas	
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Piernas cansadas	Piernas elevadas, estirar pantorrillas
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Venas varicosas en las piernas	Piernas elevadas, Estirar pantorrillas
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Cortedad de la respiración	Buena postura, buena mecánica corporal, elevación de la caja torácica, rotación de hombros.
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Espasmos musculares abdominales	Agacharse, posición para empujar, reclinarse en el lado afectado
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Brazos y dedos entumecidos	Rotación de hombros, Acostarse de lado

MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Dolor de espaldas	Posición genupectoral
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Escape de orina cuando tose o ríe	Contracción del suelo pélvico
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Dolor abdominal cuando tose	Contracción abdominal
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Hemorroides y edema alrededor de la vagina	Posición genupectoral contracción del suelo pélvico.
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Pesadez en la pelvis	Posición genupectoral
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Pesadez en la pelvis	Posición genupectoral
MOLESTIA	EJERCICIO O POSICIÓN
Calambres en las piernas	Piernas elevadas, estirar pantorrillas



## ATENCIÓN ESPECIAL

### Toma de Fármacos

Si toma medicación habitualmente, transmítaselo a su médico.

### Radiografías

Los rayos X deben evitarse durante el embarazo en la medida de lo posible.

### Previniendo Infecciones a partir de los alimentos y animales

En el embarazo pueden ocurrir intoxicaciones alimentarias e infecciones, y en ocasiones especiales pueden dañar a su bebé. Hay una serie de precauciones que puede tomar para evitar infecciones a partir de los alimentos comidos y los animales, como la listeriosis, la toxoplasmosis y la salmonelosis.

#### Listeriosis

Causada por la bacteria *Listeria*, es una infección poco frecuente (afecta aproximadamente 1 de cada 20.000 embarazos) que causa una enfermedad parecida a una gripe suave en la madre, pero puede originar abortos o enfermedades graves en el recién nacido.

Se encuentra en quesos blandos, pollo mal elaborado.

#### Toxoplasmosis

Es también muy rara (afecta aproximadamente a 1 de cada 50.000 embarazos), causada por un organismo, el *Toxoplasma*, que se encuentra en las carnes crudas y excrementos de gato, y puede afectar seriamente a un bebé aún no nacido.

#### Salmonelosis

Causada por la bacteria *Salmonela*, es una causa frecuente de toxi-infección alimentaria asociada con la carne de ave cruda y carnes y huevos crudos o poco hechos. Aunque la salmonelosis no es una enfermedad que pueda pasar a su bebé, es aconsejable evitar la infección durante el embarazo.

#### Manipulación de Alimentos

Más abajo hay una lista de precauciones sencillas que usted puede tomar mientras prepara los alimentos:

- Lave siempre sus manos antes y después de la preparación de los alimentos.
- Use tablas separadas para preparar las carnes crudas y carnes de aves.
- Lave las tablas, los cuchillos y sus manos después de la preparación de carnes crudas.
- Asegúrese que la carne cruda no entre en contacto con otros alimentos mientras se cocina.
- Almacene la carne cruda cubierta en la parte baja del refrigerador, separada de los alimentos cocinados.
- Descongele la carne congelada a fondo antes de cocinarla.

- Cocine los alimentos a conciencia.
- Cuando recaliente los alimentos asegúrese que hierven completamente hasta el final.
- No tome alimentos que han pasado la fecha de caducidad señalada en el empaquetado.
- Trate de mantener los animales domésticos fuera de la cocina, sobre todo fuera de la superficie de preparación de los alimentos.

### Trato con Animales



Los animales pueden ser también una fuente de infección, de forma que aquí indicamos algunas precauciones a tomar con los animales domésticos, especialmente gatos y ovejas.

- Después de tocar las mascotas o animales: no toque su boca y lave sus manos antes de comer o preparar alimentos.
- Utilice diferentes utensilios y vasijas para sus mascotas, y lávelas separadamente de las suyas.
- Gatos: mantenga limpia la bandeja de basura del gato, evite vaciar la bandeja de basura mientras esté embarazada, o si nadie puede hacerlo por usted, póngase guantes de goma (o guantes

desechables); y lave sus manos y los guantes acto seguido.

- Siempre lleve guantes cuando trabaje en el jardín: la tierra de su jardín puede haber sido ensuciada por gatos. Lave sus manos y los guantes acto seguido.

## CONSEJOS A LAS MADRES

### ¿Quieres Usted un Niño Nazca Sano?

Si tu embarazo es normal y si tú y tus familiares desean tener un niño sano, debes de combatir un grupo de riesgo de carácter social que repercuten directamente sobre el futuro de tu hijo.

- Eliminar la sobrecarga de esfuerzo que asume la trabajadora cuando realiza ella sola las labores domésticas una vez terminada su jornada laboral que implica un gasto mayor de energía.
- Mejorar el traslado del hogar al centro de trabajo en condiciones de gran esfuerzo físico.
- Cumplir en los centros de trabajo con lo reglamentado en relación con el embarazo en la mujer trabajadora (ley 234)
- Moderar los esfuerzos físicos que gasta en energía como llevar los niños a la escuela o al círculo infantil a grandes distancia y algunos hasta cargados.
- Adecuar las actividades que realizan las embarazadas en la compra de productos alimenticios e industriales que traen consigo espera y estadía de pie.
- No debe realizar estas labores en conjunto y sin ayuda: lavar, cocinar, limpiar, cuidar de los niños, atender

enfermos, y cuidar de los ancianos entre otras.

- No permitir que se reparta su dieta con el resto de la familia.
- Lograr que la embarazada trabaje menos y duerma más en los últimos meses del embarazo.
- No fumar en presencia de la embarazada pues dañan a la mujer y el niño de igual forma que si la embarazada fumara.
- Adecuar en las embarazadas el tiempo que requiere el cumplimiento de las actividades administrativas y/o de organizaciones políticas y de masas.



## EL PARTO

La atención al parto se hará institucional en el hospital. Para las embarazadas que viven en zonas rurales, distantes, es de gran importancia el uso del hogar materno, a fin de lograr el parto institucional. Deben de llevar siempre su carné obstétrico donde está consignada la atención que ha recibido durante el embarazo y que constituye una orientación muy valiosa en este momento.

El parto es el mecanismo por el cual en los animales vivíparos, una vez completado el desarrollo del nuevo ser, se produce la

expulsión del feto desde el claustro materno al exterior en un tiempo relativamente breve. Es un momento crucial en la vida de los humanos, probablemente el más importante, de cuya evolución dependerá la calidad vital posterior. Un parto con sufrimiento fetal puede producir la muerte del nuevo ser o, a veces, un grado de sub normalidad pisco motriz que impedirá la independencia social o limitará el desarrollo intelectual.

El final de la gestación y el inicio del parto a término no tiene una frontera neta, no existen unos síntomas claros que señalen cuando se interrumpirá la gestación. A veces hay una serie de molestias vagas e imprecisas, de duración variable, llamadas genéricamente pródromos de parto. La forma más frecuente y menos traumática de parto en la especie humana es el parto en presentación cefálica, es decir la parte que se exterioriza en primer lugar corresponde a la cabeza, y en la variedad llamada de vértice (por salir el vértice u occipucio en primer término por la vulva).

Una vez iniciadas las contracciones uterinas regulares se pueden distinguir tres fases del parto: el periodo de dilatación, el periodo expulsivo, y el alumbramiento o expulsión de la placenta y anexos ovulares. La duración de estos periodos varía de una mujer a otra según la edad, número de partos previos, intensidad de las contracciones uterinas, existencia de bolsa amniótica, tamaño fetal, etc.



## Período de Dilatación

Una vez instauradas las contracciones uterinas regulares, el feto de progresar por el canal del parto, adaptar las características de la cabeza a los diámetros de la pelvis, y conseguir la dilatación del cuello uterino y vagina. Durante esta etapa se debe vigilar las características de las contracciones uterinas y la reacción del corazón ante las mismas con la finalidad de detectar cualquier anomalía sugestiva de sufrimiento fetal.

Durante el parto se producen cambios muy importantes en el cuello uterino: el borramiento y la dilatación del mismo. En la primípara (durante el primer parto) el borramiento del cuello o acortamiento del conducto cervical es previo al inicio de la dilatación. En las multíparas el borramiento y la dilatación son simultáneas.

La dilatación se mide en cms y al principio es lenta; cuando alcanza los 5 cms su velocidad de dilatación aumenta. Cuando se alcanza los 10 cms se dice que la dilatación es completa o suficiente para el paso del feto.

Al mismo tiempo que se producen los cambios del cuello uterino, el feto se adapta al canal del parto, rota en su interior y desciende, para finalmente salir al exterior. Primero se desprende la cabeza, luego los hombros y finalmente la pélvis.

## Período Expulsivo

El período expulsivo comienza en el momento en que la dilatación es completa, es decir permite el paso del feto a su través. Durante el mismo el feto debe completar el descenso, rotación y amoldamiento de la

cabeza al canal del parto. Las fuerzas que participan son las contracciones uterinas y la contracción voluntaria de los músculos abdominales que intentan expulsar el contenido uterino.

## Período de Alumbramiento

Durante el alumbramiento se produce el desprendimiento de la placenta y las membranas del saco amniótico.



## MENSAJES A LOS ABUELOS Y PAPÁ

El bebé que tiene el privilegio de crecer cerca de los hogares de los abuelos, es en verdad afortunado, porque disfrutara de una íntima asociación con ellos que habrá de contribuir a enriquecer su mundo. En algunas ocasiones la abuelitas principalmente en su deseo de ser útil y de ver que el niño reciba la atención necesaria, puede, sin querer, crear una confusión y hasta de resentimiento en las mente de los nuevos papás. Piensan que su propia experiencia, su cariño y parentesco tan cercano le dan el derecho de aconsejar y criticar libremente. Desde luego,

la abuelita tiene su derecho y las mamás jóvenes necesitan de su consejo y de su ayuda, siempre y cuando, estén inteligentemente basados y lleven el interés sincero de procurar el bienestar del niño, y no se funden en el menosprecio por todo lo que sea nuevo y distinto a los métodos que se usaban hace una generación.



## ¿CÓMO DEBE SER LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO?

La alimentación infantil debe cubrir adecuadamente los requerimientos de energía y nutrientes en cada una de las etapas, a fin de promover un óptimo crecimiento y desarrollo, evitar o enfrentar oportunamente cualquier trastorno por carencia o exceso de nutrientes y favorecer el establecimiento de un patrón de alimentación sana y variada que perdure en etapas posteriores de la vida y contribuya a la prevención de patologías asociadas a la nutrición que se expresan en la edad adulta.

El primer año de vida se caracteriza por ser una etapa de rápido crecimiento y de cambios en la composición corporal. La mayoría de los niños sanos, duplican su peso de nacimiento a los seis meses de edad y lo triplican al año, mientras su talla aumenta en un 50% en igual período. Por esta razón, los requerimientos de energía y proteínas son

muy superiores a los de otras etapas de la vida, y expresados por unidad de peso corporal, triplican o cuadruplican los del adulto.

Las indicaciones de alimentación durante el primer año deben considerar no sólo los requerimientos nutritivos de esta edad, sino también las características de maduración y desarrollo de los sistemas neuromuscular, gastrointestinal, renal e inmunológico, de manera de establecer una transición gradual desde la alimentación al pecho materno hasta la dieta mixta habitual del niño mayor y del adulto.

Al nacer, el niño está preparado para recibir alimentos líquidos, lo que realiza con la ayuda de los reflejos de succión y deglución que permiten la expresión de la leche y su propulsión hacia la faringe. Sin embargo, los alimentos sólidos o semisólidos son rechazados por el empuje de la lengua o reflejo de extrusión, el cual desaparece entre los cuatro y seis meses, haciendo posible el inicio de la alimentación no láctea complementaria. Además, a esta edad el lactante es capaz de mantener la cabeza erguida y tiene un control parcial del tronco, lo que facilita el proceso de alimentación.

Alrededor de los ocho meses empiezan a aparecer movimientos rítmicos de masticación, lo que junto a la aparición de los primeros dientes y al desarrollo posterior de destrezas motoras finas permite la incorporación gradual de alimentos semisólidos y la participación creciente del niño en el acto de alimentarse.

La digestión de hidratos de carbono ocurre principalmente en el intestino delgado. El recién nacido de término tiene una actividad adecuada de lactasa, sacarasa-isomaltasa y glucoamilasa, lo que le permite digerir adecuadamente lactosa, sacarosa y algunos oligosacáridos; sin embargo posee bajos niveles de amilasa salival y sólo un 10% de la actividad de amilasa pancreática lo que limita la capacidad para digerir hidratos de carbono complejos (harinas, cereales) antes de los tres ó cuatro meses de edad, y recién después de los seis meses presenta niveles adecuados de amilasa pancreática.



La digestión parcial de la lactosa en lactantes alimentados con leche materna cumple un rol fisiológico, ya que el pH ácido intestinal resultante contribuye al desarrollo de una flora intestinal no patógena y evita la implantación de anaerobios y coliformes.

La digestión y absorción de proteínas funcionan eficientemente en recién nacidos de término y en prematuros, sin embargo, debe evitarse una ingesta excesiva porque esto implica un aumento de la carga renal de solutos y puede inducir acidosis metabólica. La absorción de algunas proteínas intactas en los primeros meses, permite el paso de inmunoglobulinas de la leche materna, pero esta mayor permeabilidad puede tener

consecuencias adversas si se incorporan proteínas extrañas, con capacidad antigénica, que pueden producir el desarrollo de alergias alimentarias.

La digestión y absorción de grasas es insuficiente en el recién nacido de término y en el prematuro debido a que la actividad de lipasa pancreática y el pool de sales biliares son insuficientes. Esta baja actividad se compensa parcialmente con una mayor actividad de lipasa lingual y gástrica y especialmente por una lipasa específica contenida en la leche materna que se activa al llegar al duodeno, lo que no ocurre cuando la leche materna es reemplazada por fórmulas lácteas.

Los riñones del recién nacido se caracterizan por una baja tasa de filtración glomerular y una capacidad de concentración limitada. Ambas son suficientes cuando la alimentación aporta suficiente cantidad de agua libre y una baja carga renal de solutos, como es el caso de la leche materna. Sin embargo, la ingesta de leche de vaca no diluida o de fórmulas concentradas, en los primeros meses de vida, puede producir alteraciones del equilibrio hidroelectrolítico y ácido-base que resulten en hiperosmolaridad, hipernatremia, acidosis metabólica y en algunos casos hiperfosfemia e hipocalcemia. La capacidad funcional renal aumenta rápidamente en los primeros meses, preparando al niño para el inicio de alimentos con mayor carga de solutos.



## LACTANCIA NATURAL

La leche materna constituye el alimento fundamental durante el primer año de vida, ya que es la más apta para satisfacer las necesidades nutricionales e inmunológicas a esa edad. Además, tiene importantes efectos positivos en la relación afectiva que se desarrolla entre la madre y el niño. Si el lactante mantiene buen crecimiento y la madre desea seguir amamantando, puede hacerlo hasta más allá de cumplida la edad de un año.

El incremento de peso de los niños es el mejor indicador de la suficiencia de la leche materna. En general, es preferible iniciar el pecho a libre demanda procurando que sea la propia relación madre-hijo quienes logren posteriormente el mejor horario que permita a la madre realizar otras actividades.

## Alimentación no Láctea.

La introducción de la alimentación mixta depende de la edad como también del desarrollo y madurez fisiológica individual. En condiciones de lactancia materna adecuada, a los 6 meses de vida se recomienda iniciar el puré y las compotas de frutas.

## Alimentación Durante el segundo año de vida

Durante el segundo año de vida se debe introducir gradualmente la comida de la casa, incorporando al niño a la mesa familiar. Se recomienda incluir las carnes y huevo dos o tres veces por semana; pescado y legumbres una o dos veces por semana; frutas y verduras diariamente.

No es recomendable el consumo de golosinas en la medida que el niño está formando sus hábitos y preferencias de alimentación.

Los líquidos para beber deben consistir idealmente en agua o jugos de fruta, con un mínimo o sin agregado de sacarosa.

Es importante restringir el aporte adicional de sal, en especial en la mesa (salero),

El consumo de azúcares refinados, la ingestión excesiva de grasas saturadas y, por otra parte, estimular la ingestión de vegetales y fibra. Es aconsejable introducir a esta edad las verduras crudas.

## ¿Cómo deben ingerir las vitaminas y minerales?

En el lactante alimentado con pecho exclusivo es necesario suplementar con:

### Hierro

Debe efectuarse suplementación con 1 mg/kg/día desde los 4 meses en adelante. En niños con bajo peso de nacimiento o

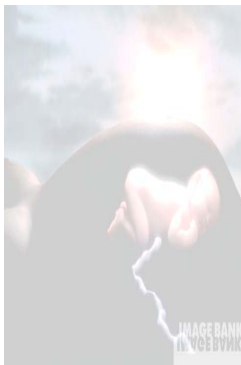
prematuros dar 1- 2 mg/kg/día desde los 2 ó

3 meses de edad, cuando hayan duplicado el peso de nacimiento.

En el lactante alimentado con fórmulas adaptadas, no es necesario suplementar con hierro o vitaminas ACD, a menos de que el lactante haya sido prematuro o bajo peso de nacimiento, en cuyo caso se debe aportar 1 mg/kg de hierro extra.

## LACTANCIA MATERNA

### Introducción



El primer año de vida es el periodo de crecimiento y desarrollo más rápido en la vida del niño y por tanto las demandas nutricionales son mayores.

El niño durante el primer año multiplica por tres su peso e incrementa un 50% su talla. Paralelamente con ello los órganos van madurando a gran velocidad. El cerebro multiplica por tres su tamaño durante la infancia y alcanza el 90% del tamaño adulto a los dos años.

La leche humana es el alimento de elección durante los 6 primeros meses de la vida para todos los niños, incluidos los prematuros, los gemelos y los niños enfermos salvo rarísimas excepciones. La leche humana es sin duda la más sana, alimentar a los niños con otra leche no es una buena elección, pues están muy lejos de poder ofrecer todas las ventajas de la leche materna.

La leche materna tiene un impacto beneficioso en niño, en el crecimiento, desarrollo, inmunidad, en la esfera psicológica, en aspectos sociales, económicos y medioambientales.

La lactancia materna protege frente a las infecciones y alergias, los niños alimentados con lactancia materna presentaban menos diarreas e infecciones respiratorias y otitis.

### Lactancia Materna y Desarrollo Psicológico

Muchos estudios en la literatura médica y psicológica han examinado la relación entre la lactancia materna y el desarrollo intelectual.

La mayoría de estos estudios han comunicado un efecto positivo de la lactancia materna en la evolución psicológica del niño.

La lactancia materna implica beneficios psicológicos el hecho de amamantar al niño favorece la aparición del vínculo materno y del apego del niño a su madre. Una lactancia bien establecida es una experiencia que la mayoría de las mujeres refiere como muy satisfactoria entre otros permite tener al niño en contacto físico estrecho favoreciendo en el futuro la independencia del niño al incrementarse su autoestima. Esto va absolutamente en contra de la idea de que a los niños pequeños no hay que cogerlos en brazos "porque se acostumbran mal". Los niños en el regazo de la madre o en brazos del padre se sienten seguros, protegidos y eso favorece su desarrollo.

### Lactancia Materna y Ventajas para la Madre

Después del parto las mujeres que lactan a sus hijos tienen menos sangrado y al retrasarse el inicio de las menstruaciones, se produce un ahorro de hierro que compensa de forma fisiológica las pérdidas que se producen durante el parto. La mujer que lacta a su hijo recupera el peso de antes de la gestación y al retrasarse el inicio de las ovulaciones ayuda a evitar, en parte, las gestaciones precoces, la incorporación de minerales.

### La realidad de la Lactancia Materna

El abandono progresivo de la lactancia materna como forma de alimentar a los niños tiene y va a tener en el futuro, consecuencias muy importantes para la salud de los niños actuales, quizás más importantes aun para las generaciones futuras.

La leche humana es el alimento de elección durante los 6 primeros meses de la vida para todos los niños, incluidos los prematuros y los niños enfermos salvo raras excepciones.

Los recién nacidos deben alimentarse al pecho a demanda, no se debe esperar a que el niño llore, si esta despierto, buscando o con un incremento de actividad, debe de ponerse al pecho. El llanto suele ser un indicador tardío de hambre y en ocasiones, cuando el niño esta ya irritable, se dificulta el amamantamiento. Los recién nacidos deben mamar entre 8 y 12 veces al día y aproximadamente 10 ó 15 minutos en cada pecho.

Debemos conocer que a todas las mujeres les resulta difícil la lactancia en los primeros días de parida necesitando ayuda.

Mientras se introduce la alimentación complementaria se debe prolongar todo el tiempo que la madre y el niño deseen la leche materna, la introducción de alimentos ricos en hierro en la segunda mitad del primer año debe ser progresiva.

### CONSEJO A LOS PADRES



#### Ropa del Bebé

Los bebés crecen muy rápidamente durante los primeros meses de vida, por lo que la ropita que se les compra al principio dura en servicio muy poco tiempo. Esta razón por la que te aconsejamos que compres sólo la ropita indispensable. Al preparar la ropa del niño debes tener en cuenta la temporada del año y el clima de la región.

Si tu bebé ya está listo para empezar a caminar es necesario que le selecciones con cuidado los zapatos que va a usar. Estos deberán tener la suela un poco dura y ser anchos en la parte de los dedos.

Las boticas son aconsejables no sólo porque le dan al bebé mejor soporte, sino porque no se las pueden quitar fácilmente. Cuando le compres zapatos y calcetines asegurate que sean por lo menos un centímetro más grande que su medida.

Tanto, los zapatos como los calcetines deberán revisarse periódicamente para asegurarnos de que no quedan ya chicos.

### Muebles en el Cuarto del Bebé

Tal vez hayas planeado amueblar un cuarto especialmente para el bebé o posiblemente pienses acomodarlo dentro de tu propio cuarto. Es natural, que el bebé tenga lo mejor, sin embargo, se le puede proporcionar un cuidado excelente con un equipo muy limitado. He aquí una regla sencilla por la cual puedes guiarte. El bebé debe tener un sitio tranquilo, limpio y ventilado, donde pueda dormir sin interrupción. Su ropa y objetos personales deben conservarse en un solo lugar y no mezclarse con los que pertenecen al resto de la familia, sus muebles deben ser sencillos, funcionales y fáciles de limpiar. Si usas muebles repintados, asegúrate que la pintura no contenga plomo.

## ALGUNOS CONSEJOS SOBRE LA HIGIENE GENERAL Y PERSONAL DEL BEBÉ.

### La Cuna

Es peligroso acostarlo con otra persona o en el suelo. Tampoco es higiénico dejar dormir a su lado perros, gatos y otros animales caseros.

La cuna del bebé debe limpiarse diariamente con un paño húmedo para quitarle el polvo y la suciedad.

La ropa de cama del niño está limpia y se cambiará cada vez que sea necesario. Se colocará una sábana sobre el colchón y se

extenderá sobre ella una tela impermeable (hule, y encima el pañal grande).

No debe arrojarse al niño con frazadas o tejidos de lana directamente sobre la piel, se le protegerá antes con un pañal.

Todas las ropas de cama serán livianas y de material fácil de lavar. Si necesita usar mosquiteros este se mantendrá muy limpio, lavándolo con frecuencia.



### La Temperatura

El bebé es muy sensible al frío y a los calores fuertes.

No abrigues con exceso en los días fríos, ni tampoco en verano.

Mantenlo en una habitación ventilada y ofrécele agua hervida frecuentemente durante el día.

### ¿Cuánto Tiempo Dormirá el Niño?

El sueño es tan necesario como la alimentación. A través de él se logra conversar y reponer su sistema nervioso, preservándolo de la fatiga y el agotamiento.

Durante el primer mes el recién nacido dormirá mucho, déjalo dormir hasta que se despierte y entonces lo alimentas.

Así se asegurará un ritmo de sueño y alimentación que iniciará la aplicación del

horario de vida y se logrará que el bebé no cambie el día por la noche.

Respetar y favorecer el sueño del niño, evita los ruidos y la luz fuerte. Al colocarlo en la cuna acuéstalo sobre un costado o boca abajo para evitar cualquier accidente si regurgita o vomita mientras duerme. Cámbialo frecuentemente de posición para evitar que se le deforme la cabeza o que se canse.

De manera general hasta los tres meses los niños deben dormir 17 horas. Desde los tres hasta el año dormirán de 14 horas, aunque no debemos olvidar que cada niño tiene sus características particulares.

### El Ejercicio

El bebé debe fortalecer sus músculos, déjalo hacer todo el ejercicio que desee. No le pongas vestidos que le aprieten y le limiten los movimientos. Colócalo de vez en cuando boca abajo, así tratará muy pronto de levantar la cabeza y de hacerla girar a la izquierda o la derecha.

Este ejercicio fortifica la columna vertebral y contribuye a darle su línea normal.

No olvides que el aire libre es saludable para los niños. Proporcióname baños de sol breves, iniciándolos con un minuto de duración, hasta llegar paulatinamente a los 10 minutos. Puedes hacerlo en el coche, en el corral o en la cuna a media mañana, entre 9.00 a.m. y 10.00 a.m. protegiéndole la cabecita con un sombrerito o gorra de tela.

### Las Necesidades

El bebé orina muy poco en los primeros días, pero a partir de los 7 días empieza a mojarse más a menudo. En cuanto a las heces fecales, variarán de acuerdo con el tipo de leche que reciba, en color, consistencia y número, pero serán como término medio de 3 a 4 diarias aproximadamente. Sin embargo, los cambios bruscos en las deposiciones ocurren generalmente en el niño criado con biberón.

Ante la duda consulte con su médico de familia.



### IMPORTANCIA DEL CONTACTO FÍSICO

El recién nacido es sumamente sensible al contacto.

Tú puedes transmitirle una sensación de calor y protección al bebé sosteniéndole junto a ti cada vez que puedas. El niño se deleita y se conforta al escuchar el ritmo de los latidos del corazón de la madre. Su abrazo le da al bebé la sensación de abrigo y seguridad que experimentaba en el útero. Su atención a las necesidades emocionales y físicas del niño durante el primer año favorecerá el desarrollo de una personalidad saludable.

La hora de comer brinda una posibilidad excelente para satisfacer la necesidad que



tiene el bebé de que se le halague y acaricie. Tal vez sea esta una de las razones por la que los profesionales de la salud aconsejan alimentar al pecho. Mientras se sustenta el pecho el bebé experimentará un singular acercamiento físico y emocional hacia ti. Se establece así entre ustedes un vínculo muy especial para satisfacción mutua.



### El Aseo del Niño

La persona que se ocupará del bebé debe limpiarse previamente las manos con agua y jabón antes de tocar al bebé, estarán igualmente muy limpios todos los objetos destinados al aseo del niño.

Durante el período de recién nacido aseará al bebé con agua hervida, comienza por la cara y sécalo después con cuidado.

La cabeza se lavará diariamente con jabón para evitar se formen costras, si las hay, se ablandarán con aceite. Le secarás con cuidado y le cepillarás suavemente el pelo.

Las manos y los pies se mantendrán muy limpios porque el bebé se los chupa constantemente. Las uñas las cortarás con tijeras muy limpias.

El cordón umbilical se le caerá entre el cuarto y quinto día. Lávale esta zona con agua y jabón, aplicándole después el alcohol al 70% una vez al día. No se usará fajas ni

algodones con esparadrapo en caso de hernia umbilical.

No usar talcos ni perfumes en los primeros meses de vida.

### Los Pañales

El cuidado de los pañales debe ser sistemático y ordenado, lo verdaderamente importante es asegurarse de que los pañales se enjuaguen perfectamente hasta que haya desaparecido todo vestigio de jabón o detergente. Dóblalos sin plancharlos.

Cuando no observes este procedimiento meticuloso para el manejo de los pañales, estos pueden producirle molestias y erupción al bebé.

### El Baño

La mayoría de las mamás coinciden en que la mejor hora para el baño del bebé es antes del alimento de media mañana, es bueno limitar el equipo del baño a los artículos estrictamente necesarios y mantenerlos siempre juntos.

El tiempo promedio de duración es de 7 a 10 minutos, en la medida que la mamá gane en experiencia reducirá el tiempo, hasta utilizar sólo el necesario.

Regule la ventilación, evitando las corrientes de aire.

Coloque la bañera en una superficie plana, coloque todos los utensilios cerca de forma que facilite el procedimiento y nunca deje solo al bebé, antes de verter el agua compruebe la temperatura, introduciendo el codo dentro del agua.

### Utensilios Necesarios

Palanca limpia, recipiente con agua a una temperatura adecuada, jabón y toallita pequeña, toalla, hule y pañal, algodón, aceite para la costra, si tiene, peine pequeño o cepillo suave.

### Procedimiento

- La madre debe lavarse las manos antes de iniciar el baño.
- Quitarle la ropita al bebé, cubriéndolo con una toalla para mantener la temperatura, poniéndolo en la cuna sobre el hule y protegido por un pañal.
- Tomar al bebé con el brazo izquierdo y con la mano derecha coger la toallita mojada, lavarle la carita, secándosela la después.
- No usar jabón para la carita.
- Enjabonar la toallita y lavar la cabeza de la frente hacia atrás, frótale suavemente, cuida que el agua no corra hacia la cara, ni penetre en los oídos. Se enjuaga y se seca (si observamos caspa en el cuero cabelludo del bebé, un rato antes del baño aplicas aceite con un algodón en la región para reblandecer la caspa antes del lavado de cabeza).
- Moja la toallita en agua y jabón para lavar los brazos, pecho y espalda, se enjuaga y se seca, cubriéndolo con la toalla, colocándolo sobre la cama.
- Lavar las caderas, muslos, piernas y pies insiste entre los espacios entre los dedos, enjuaga y seca rápidamente.
- Lavar los genitales con un algodón mojado de arriba hacia abajo y deséchalo, enjuágalos y sécalos.
- En las hembritas usa un algodón para cada lado de la vulva.

- Si es varón echa el prepucio hacia atrás suavemente y límpiale las secreciones acumuladas, con la precaución de volverlo a su lugar.
- Las secreciones vaginales en las niñas en los primeros días se consideran normales, no hay que alarmarse.



### Higiene de las Ropitas del Bebé

El bebé debe estar no solo bien abrigado, sino también cómodo en sus vestidos y amplias, nada de tejidos rígidos, mejor serán telas suaves.

Las costuras serán bien lisas y no se utilizarán botones grande no ganchos que puedan lastimar al bebé recuerda que su piel es muy suave.

Los pañales se sujetarán con alfileres de crianderas para que no se desprendan y siempre que se bañe al bebé deben de cambiarse los pañales al igual que cuando están mojados.

### Hábitos de Higiene en los Niños

- Para educar a los niños en la formación de hábitos de higiene es fundamental rodearlos de un ambiente limpio y agradable.
- Desde el período de recién nacido lo bañarás todos los días y le cambiarás y asearás cada vez que sea necesario.
- Ya en la etapa de los ocho meses, aproximadamente, le lavarás las manos antes de las comidas, si se sienta solo, lo habituarás a hacer sus necesidades en la sillita sanitaria.
- Siempre que le ofrezcas alimentos le mantendrás la cara limpia y no esperarás a que termine de comer para limpiársela.
- A partir de los 14 meses, aproximadamente, le enseñarás a lavarse las manos antes de sentarse a la mesa y le acostumbrarás a tener limpia la cara y las ropas mientras come, para ello le limpiarás la boca con una servilleta hasta que lo haga por sí solo.
- Después de los dos años, enseñándole e insistiendo en los hábitos de higiene personal, el niño se lavará las manos antes de las comidas, se limpiará la boca cuando coma y no se manchará casi nada las ropas.

## LA SALUD DEL NIÑO

### ¿Por qué Llorar el Niño?

El llanto o gritos del bebé serán útiles manifestaciones que sugieren a menudo problemas, en general lo más frecuente es

que tenga hambre, sed o esté mojado, sin embargo, puede llorar porque este molesto por las ropas, un alfiler abierto o mal

colocado, etc., revisalo bien y si no encuentras motivo consultalo con el médico.

Las primeras heces fecales del niño tienen un color oscuro, casi negro, lo que se conoce como meconio, hacia el tercer día más o menos, cambia de color y aparecen las deposiciones llamadas de transición, en esta etapa pueden aumentar hasta 7 u 8 al día, pero posteriormente se normalizan y hará 3 ó 4 deposiciones amarillas pastosas.



El recién nacido mantiene alrededor del primer mes la posición de flexión del claustro materno (vientre) y, ante los estímulos externos, muestra una reacción motora que se conoce como reflejo de Moro. Esto equivale a que el niño sea muy nervioso o se asuste mucho, es un reflejo normal, que da la impresión de que el bebé quisiera abarcar algo que estuviera delante de él.

Es necesario durante los 8 ó 10 días de vida regular la temperatura de la habitación y el vestuario del bebé.

Es frecuente observar, en el segundo y tercer día del nacimiento, cómo la piel del niño toma un color ligeramente amarillo, en el curso de 5 a 8 días, este color disminuye con rapidez para volver a tomar el rosado normal, esto es conocido como la ictericia fisiológica del recién nacido.

En ocasiones, alrededor del final de la primera semana o en la segunda, tanto en las niñas como en los niños, puede aparecer aumento o tumefacción de las glándulas mamarias, por acción de las hormonas que durante el embarazo preparan a la madre para la lactancia materna, cuando surja esta situación no debe apretarse ni dejar que nadie toque la zona, sólo el médico.

En ocasiones algunas niñas presentan manchitas de sangre en el pañal, las que provienen de la vagina, se le conoce como menstruación espúrea y no tiene otro significado que la acción hormonal de la madre con motivo del parto.

## PRINCIPALES PROBLEMAS DEL RECIÉN NACIDO Y EL LACTANTE

Un bebé que nace al término del embarazo ha permanecido entre 37 y 42 semanas en el útero; uno nacido antes de las 37 semanas es considerado prematuro, y uno que haya nacido después de las 42 semanas se considera "nacido después de término"

(o posmaduro). En los tres casos se presentan problemas de tipo diferente.

La prematuridad es un proceso que afecta al desarrollo del bebé nacido

antes de que se hayan cumplido 37 semanas de gestación siendo la causa principal de los problemas e incluso de la muerte tras el parto. Algunos de los órganos internos del bebé pueden no haberse desarrollado completamente, lo que le expone a un riesgo mayor de padecer determinadas enfermedades, el desarrollo adecuado de los pulmones es fundamental para el recién nacido para que el bebé pueda respirar por sí mismo.

El sistema inmune de los bebés prematuros no se encuentra totalmente desarrollado el riesgo de contraer infecciones graves, sobre todo las que afectan al flujo sanguíneo (sepsis), es considerablemente más alto en los bebés prematuros que en los nacidos a término.

El bebé pequeño para su edad gestacional es menor de lo normal para el tiempo que ha pasado en el útero de la mamá.



Un recién nacido puede ser pequeño al nacer debido a factores hereditarios

(padres pequeños o un trastorno genético) o porque la placenta no ha funcionado bien y no ha suministrado al feto nutrientes y oxígeno suficientes, independientemente del tamaño, los bebés pequeños para su edad

gestacional habitualmente presentan el mismo comportamiento que los bebés normales.

A diferencia de un bebé prematuro, un bebé pequeño para su edad gestacional pero nacido a término, tiene los órganos internos totalmente desarrollados. Si el crecimiento del bebé se ha retrasado debido a una nutrición inadecuada mientras se encontraba en el útero, puede recuperarse rápidamente después del parto recibiendo la nutrición adecuada.



## ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES EN EL RECIÉN NACIDO.

### Síndrome de Dificultad Respiratorio.

El síndrome del distrés respiratorio (denominado antiguamente enfermedad de la membrana hialina) es un trastorno respiratorio por el cual los sacos de aire (alvéolos) que se encuentran en los pulmones del bebé no pueden permanecer abiertos debido a una alta tensión superficial derivada de una insuficiente producción de surfactante

(sustancia que disminuye la tensión superficial en los sacos de aire).

### Respiración Rápida Transitoria

La respiración rápida transitoria, síndrome neonatal del pulmón húmedo es una situación transitoria de dificultad respiratoria con bajos valores de oxígeno en la sangre.

### Apnea del Prematuro

La apnea del prematuro es un trastorno en el cual el neonato deja de respirar transitoriamente y suele definirse como una interrupción de la respiración de 15 a 20 segundos.

### Síndrome de Aspiración de Meconio

El síndrome de aspiración de meconio se origina cuando un feto aspira meconio, lo cual puede obstruir los conductos respiratorios e irritar los pulmones.

El meconio es la materia verde oscuro que se encuentra en el intestino de un feto de 36 semanas de gestación. El síndrome de aspiración de meconio es generalmente muy grave en los bebés posmaduros, ya que han estado rodeados de una menor cantidad de

líquido amniótico. Por consiguiente, el meconio aspirado es más espeso y puede obstruir más fácilmente las vías respiratorias.

## Problemas de la Alimentación y Digestión

Los problemas intestinales y de alimentación más frecuentes en el recién nacido no son graves. Suelen solucionarse espontáneamente o bien pueden tratarse adaptando los hábitos alimentarios.

### Regurgitación y Vómitos

Los niños suelen devolver (regurgitar) cantidades pequeñas de leche mientras se alimentan o poco después de la toma, generalmente cuando eructan, y esto se considera normal. A veces la regurgitación se produce por una ingestión de líquidos demasiado rápida que favorece que traguen aire. Por el contrario, el hecho de vomitar en grandes cantidades puede indicar que existe un problema. El vómito enérgico y reiterado (vómito en proyectil) puede indicar un estrechamiento u obstrucción de la salida del estómago (estenosis pilórica).

La obstrucción del intestino delgado puede producir un vómito amarillo verdoso teñido de bilis que debe ser evaluado por un médico.

### Alimentación Insuficiente

Los niños pequeños que han comido lo suficiente, frecuentemente se calman o se quedan dormidos poco después de cada toma. Por el contrario, un niño que no ha comido lo suficiente suele estar inquieto, se despierta una o dos horas después de haber comido y parece

hambriento. Un aumento de peso inferior a 170 ó 225 gramos a la semana en un niño menor de 4 meses es anormalmente bajo y puede indicar una alimentación insuficiente. Esto a veces es la causa de un retraso en el desarrollo.

Para determinar si el problema es una alimentación insuficiente o un problema más grave, debe acudir a su médico de familia

### Sobrealimentación

Los problemas relacionados con la obesidad que surgen con el paso de los años a veces tienen su origen en la sobrealimentación durante la lactancia. Además, un niño de padres obesos es más propenso a la obesidad. De hecho, un bebé tiene un 80 por ciento de probabilidades de ser obeso si ambos padres lo son. Si el aumento de peso, según se describe en una tabla de crecimiento normal, es demasiado rápido, puede ser de gran utilidad controlar el ritmo del aumento de peso.

### Diarreas

Los recién nacidos habitualmente hacen de cuatro a seis deposiciones líquidas al día. Los niños que toman el pecho suelen tener evacuaciones frecuentes y espumosas, sobre todo antes de comenzar a ingerir alimentos sólidos. La consistencia de las mismas no es importante, a menos que el niño tenga poco apetito, vómitos, no aumente de peso o se observe sangre en las heces.

La infección producida por bacterias o virus puede producir diarrea súbita grave y constituye la causa más

frecuente de diarrea aguda en los niños pequeños. Una diarrea leve que dura semanas o meses puede ser causada por diversas circunstancias, por lo que debe acudir a su médico.

### Estreñimiento

Es difícil identificar el estreñimiento en el bebé ya que la cantidad de deposiciones puede variar considerablemente. Un bebé que en ocasiones defeca cuatro veces al día, en otros momentos puede hacerlo una sola vez cada 2 días.

Muy frecuentemente los niños sufren una pequeña molestia cuando excretan materia fecal dura y grande, mientras otros lloran cuando eliminan una blanda.

El ano de un bebé menor de 3 meses de edad puede ser estrecho, lo que supone un esfuerzo persistente y la eliminación de heces delgadas.

### Cólico

El cólico es un trastorno que aparece con episodios de llanto e irritabilidad unidos a un dolor abdominal.

El cólico, que recibe ese nombre debido al colon (intestino grueso), suele ser atribuido a una excesiva cantidad de gas en el intestino, si bien la causa precisa de este trastorno aún se desconoce. Puede aparecer poco después de que el niño haya salido del hospital, pero habitualmente lo hace algunas semanas más tarde. El cólico puede tener lugar de forma intermitente

durante los primeros 3 o 4 meses de vida, se caracteriza por episodios de llanto incontrolable y a menudo se produce en un momento predecible del día o la noche. Sin embargo, algunos niños lloran casi continuamente. El llanto excesivo hace que el niño trague aire, lo cual produce gas (flatulencias) e hinchazón abdominal. En general, un niño que padece cólicos, come y engorda adecuadamente, parece muy hambriento y a menudo chupa vigorosamente cualquier cosa.

### Anemia

La anemia es una alteración caracterizada por una escasa cantidad de glóbulos rojos (eritrocitos) en la sangre.

La anemia causada por la deficiencia de hierro puede afectar a niños entre 3 y 6 meses de edad si son alimentados con leche de vaca.

Hiperbilirrubinemia, colocación amarilla de piel y mucosa (ICTERO).

La hiperbilirrubinemia es una concentración anormalmente alta de bilirrubina en la sangre.

Los glóbulos rojos viejos, dañados o anormales son extraídos de la circulación, principalmente por el bazo. Durante este proceso, la hemoglobina (proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno) se transforma en un pigmento amarillo llamado bilirrubina. La bilirrubina llega al hígado a través de la circulación y allí es

químicamente alterada (conjugada) para luego ser excretada al intestino como un componente de la bilis.

En la mayoría de los recién nacidos, la concentración de bilirrubina en sangre normalmente aumenta de forma transitoria durante los primeros días posteriores al nacimiento, motivo por el cual la piel está algo amarilla (ictericia).

### Hipotermia o Baja Temperatura.

La hipotermia consiste en una temperatura corporal anormalmente baja.

La superficie corporal del recién nacido es grande con relación al peso, por lo que puede perder calor rápidamente, sobre todo en el caso del bebé que nace con un peso bajo.

En ambientes frescos, la temperatura del recién nacido tiende a bajar.

El calor también puede perderse rápidamente a causa de la evaporación, lo cual puede ocurrir cuando el recién nacido está todavía mojado con líquido amniótico.

### Síndrome del Feto Alcohólico

El síndrome del feto alcohólico es una enfermedad que afecta a algunos niños nacidos de madres que han bebido alcohol durante el embarazo.

El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar defectos de nacimiento.

### Consumo de Drogas durante el Embarazo.

El consumo de drogas durante el embarazo puede tener efectos adversos tanto en el feto que se está desarrollando como en el recién nacido. La cocaína y los opiáceos son dos de las drogas ilícitas que pueden causar problemas significativos.

### Convulsiones

Las convulsiones son descargas eléctricas anormales en el cerebro que pueden ser causadas por fiebre afectan a los niños de más edad y rara vez son graves.

Las enfermedades que producen convulsiones en los recién nacidos suelen ser graves. Sin embargo, la mayoría de los que las padecen sobrevive sin sufrir consecuencia alguna. Las convulsiones pueden ser difíciles de reconocer. Habitualmente, los brazos y las piernas presentan unas sacudidas rítmicas y el niño puede realizar movimientos de masticación o desviar persistentemente los ojos.