

Primeros encuentros del recién na



Dra. Margarita Nin

La llegada del recién nacido al hogar produce muchos cambios que generan ansiedades y dudas; por lo tanto es importante planificar su llegada desde todos los aspectos, uno de ellos es elegir al pediatra antes del nacimiento.



El pediatra será el profesional que va ayudar en el cuidado de la salud de nuestro hijo y nos orientará con su experiencia sobre las acciones a tomar para lograr un adecuado crecimiento y desarrollo. Además, nos enseñará los signos y síntomas que debemos tener presentes para realizar una consulta oportuna.

El pediatra será nuestro referente en salud, depositaremos nuestra confianza en él y escucharemos atentamente sus indicaciones. Es sabido que cuando se trata de opinar sobre los cuidados del recién nacido, la familia aporta gentilmente todas sus experiencias, pero éstas a veces, puede producirnos más dudas y nos desorientan aún más.

cido y su familia con el pediatra

Es fundamental que preparen en casa todas las preguntas que le quieren hacer al pediatra y las lleven escritas a la consulta, así ninguna se olvida.

Actualmente, tanto las madres como los padres tienen claro que el mejor alimento para su hijo es la leche materna, por lo que ya están mentalizados para amamantar a su hijo.

estimulación del pezón aumentará la bajada de leche y además ayudará a fortalecer el vínculo madre-hijo desde muy temprano.

Debemos tener presente que cuanto más succione, más se estimularán los mecanismos para producir leche.

2) La secreción por el pecho durante los primeros



Para que la lactancia sea exitosa debemos tener presente algunos conceptos

1) La bajada de la leche demora un tiempo, sobre todo si el nacimiento fue por cesárea. Recomendamos colocar al recién nacido al pecho materno desde el primer momento del nacimiento porque la

4 o 5 días se llama calostro; es muy beneficioso para el recién nacido ya que contiene además de proteínas, anticuerpos que lo defenderán contra las infecciones.

No debemos ofrecerle biberón ya que esta práctica puede hacer fracasar la lactancia.

- 3) Cuando la mamá va a dar de mamar debe colocarse en una **buena postura**. Puede ser acostada o sentada en una silla con la espalda bien apoyada al respaldo. El bebé debe quedar enfrentado a la mamá quedando panza contra panza y con el pezón se tocará el labio inferior hasta que el bebé abra grande la boca.

Tendrá buena prendida cuando solo se vea parte de la aréola. No debemos sentir ruido cuando succiona, porque significa que está tragando aire, que le ocasionará gases intestinales que lo molestarán mucho.

Cuando llegan los padres al consultorio con el recién nacido están temerosos, cansados y con muchas dudas.

Algunas de las preguntas más frecuentes son:

Nuestro hijo duerme todo el día, ¿lo despierto para comer?

Come y al ratito llora, ¿quedará con hambre, mi leche será "buena"?

¿Cada cuánto tiempo tengo que darle de mamar?

Cuando come, a veces larga el pecho, arrolla las piernitas y llora, ¿eso es normal?

¿Debo darle agua, sobre todo en verano?

Cada bebé es diferente. Todos tienen **distintos temperamentos**, hay algunos que demoran en adecuarse al mundo, se molestan por los cambios y lo manifiestan llorando, otros los aceptan y adquieren más fácilmente los hábitos y las rutinas. Debemos ir conociendo poco a poco a nuestro hijo, es una adaptación mutua.

Hay bebés que duermen todo el día y debemos despertarlo para alimentarlo, otros lloran para ser alimentados.

Lo importante es que el bebé sienta que es entendido y querido.

El llanto en el bebé significa muchas cosas; es su lenguaje, su forma de comunicación, por eso no siempre tenemos que interpretarlo como hambre. Puede llorar porque quiere mimos, quiere que lo alcen, que lo cambien de posición, porque siente frío o calor y por algo muy frecuente como son los dolores de panza, los famosos cólicos intestinales.

Algunos bebés cuando se están alimentando se retuercen, mueven las piernitas y a veces lloran; esto sucede porque al alimentarse se estimula un reflejo llamado gastrocólico que le produce espasmo del intestino; con el desarrollo estos dolores pasarán.

¿Qué hacemos cuando llora?

Cuando llora debemos ir a su encuentro e intentar

calmarlo, hablarle suavemente, cantarle y a veces con suaves masajes se calma. Debemos descartar que tenga alguna molestia, que llore por hambre o que tenga fiebre, muchas veces no encontramos la causa del llanto.

Esta situación es frecuente y sucede sobre todo de tardecita; es un llanto inexplicable que pronto se resolverá con el desarrollo.

En estos momentos es necesario que la mamá se deje



ayudar por el padre u otro adulto, dado que esta situación le genera mucha ansiedad que puede ser transmitida al bebé.

Toda leche materna es buena

Es importante saber que **la leche materna varía en su composición en el curso de la mamada**: al inicio es más ligera y baja en cantidades de grasa, pero tiene muchas defensas; la siguiente leche es muy rica en proteínas y grasas, por lo que el bebé con una sola toma puede satisfacer sus necesidades nutricionales. Por eso es importante que el niño vacíe enteramente la mama y no poner al niño un ratito en cada una de ellas.

La leche de pecho varía también de composición a lo largo del día; tiene mayor contenido en grasas en la mañana que en la noche, este puede ser otro motivo por el cual el bebé pueda requerir comer más seguido para saciarse.

Mientras el recién nacido y su mamá se van adaptando y conociendo los primeros meses de vida, conviene dar de mamar a demanda.

Al principio como no está entrenado y le requiere mucho esfuerzo, el recién nacido comerá por poco tiempo pero más seguido. A medida que crece, succionará con más fuerza espaciando las lactadas. **Siempre debemos seguir el ritmo del bebé**, por lo tanto no tenemos que estar pendiente del reloj.

Hay bebés que comen seguido, otros toman de un solo pecho y hay otros que hay que despertarlo para ser alimentado, no por eso debemos pensar que nuestra

leche materna y vivir en un ambiente libre de humo de cigarrillo, serán acciones que eviten la aparición de la muerte súbita.

¿Puede salir el recién nacido?

No es aconsejable llevar al recién nacido a lugares donde hay mucha gente, como shoppings, cumpleaños. El está feliz alimentándose a pecho materno, durmiendo y recibiendo mucho cariño. Le gusta que lo bañen a diario



leche no es buena o es insuficiente. Será el pediatra quien les informará cómo está creciendo, controlando su peso y talla en cada visita. Si crece en forma adecuada, el amamantamiento es bueno.

Dado que la leche materna aporta todos los requerimientos nutricionales **no es necesario darle agua ni otros líquidos al bebé, aún en verano**. Si se alimenta con leche de lata o cuando empieza a comer, el agua hay que aportársela.

¿Cuándo comenzará a comer alimentos sólidos?

A partir de los 6 meses se comenzará con la introducción paulatina de la alimentación sólida. A esta edad el bebé está preparado para recibir otros alimentos, desde el punto de vista neurológico, renal y digestivo.

¿Cómo debe dormir?

El bebé debe dormir en su cuna, boca arriba, con el abrigo adecuado según el clima pero nunca sobreabrigado, las mantas deben ir por debajo de los brazos, con la cara despejada, el colchón debe ser plano, no mullido; estas recomendaciones sumadas a alimentarse con

El bebé debe sentirse entendido y querido

y lo abriguen de acuerdo al clima; como consejito les digo, que debemos abrigarlo con una prenda más que la que tenemos nosotros y lograr mantener un ambiente cálido.

¿Debe recibir otras vacunas?

El pediatra les irá informando en cada visita las vacunas indicadas por el Ministerio de Salud Pública correspondientes a cada edad.

Fuera de este calendario gratuito, existen otras pagas como la vacuna contra el virus Rotavirus, productor de diarrea aguda infantil y para los padres y cuidadores del niño la vacuna contra la tos convulsa como forma de protegerlo de esta enfermedad cuando es pequeño. En forma gratuita, en otoño, se recomienda que el niño mayor de 6 meses y sus padres y hermanos reciban la vacuna del virus de la gripe que protege al niño pequeño de la neumonía y bronquiolitis por virus influenza.

Seguramente tengas otras preguntas. Recuerda escribirlas y llevarlas a la consulta para sacarte todas las dudas con el pediatra.