

CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR A LOS BEBÉS

NO ES MÁS GRANDE AQUEL QUE NUNCA FALLA,

SINO AQUEL QUE NUNCA SE DA POR VENCIDO

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA, 2013



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

LACTANCIA

Posiciones para amamantar (Breast-Feeding Positions)



Acunado



Acunado cruzado

- La cabeza y el cuerpo del bebé están en línea recta. Esto es sumamente importante para nuestros niños
- La cara del bebé mira hacia el pecho
- La mamá mantiene el cuerpo del bebé cerca de ella
- La mamá lo envuelve en un abrazo. No lo sujeta solamente de la cabeza y los hombros

La postura más habitual y conocida es la de mamá sentada y bebé estirado: El bebé estirado y ladeado frente a la madre, barriga contra barriga, la cabecita frente al pecho, sin ladear.



La mamá ha de estar cómoda y relajada y acercar el bebé al pecho.

Se puede utilizar un cojín lactancia:

(Hay varios modelos en el mercado)



C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

En caso de darle el biberón, hay que tratar de mantener la postura como si del pecho se tratase.



POSICION PARA DORMIR



Dormir boca arriba es la mejor posición para el bebé. Últimos estudios indican que previene el riesgo de muerte súbita. También dicen que colocar de lado al bebé para dormir no es bueno; en caso de que el bebé quiera, hay que levantarle el brazo inferior (el que queda pegado al colchón) para que sirva de tope y evite que el bebé termine por girarse de forma natural y se coloque en posición boca abajo.

Se cree que la sensación de tener la cabeza junto a las protecciones del cabecero de la cuna es parecida a la sensación de protección del útero materno. Tienen la cabeza sujeta y pegada al fondo, algunos se encuentran más seguros y protegidos...

En el caso de nuestros niños debemos fijarnos también en que no tengan la cabeza hacia atrás. Por eso se necesita que a la parte de delante de la cuna se le ponga una elevación. Algunas mamás han puesto un trozo de madera, otras han puesto libros, las que tienen cunas con ruedas han puesto toallas o cojín entero debajo del colchón... hay muchas maneras.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

Ahora hay estas sabanitas Snoozzz, que dicen que se ajustan al colchón de la cuna o cama y que permite incorporar al bebé con total seguridad, sin tener que inventar trucos para alzar el colchón e impedir que el bebé se pueda resbalar bajo las sábanas, etcétera.



Los estudios realizados comprueban además que Snoozzz es imprescindible también para tratar y prevenir el achatamiento de cabeza (plagiocefalia), reflujo gástrico y otros trastornos que requieren



una posición nocturna específica. Indicadas también para respirar mejor, procesos asmáticos y para prevenir la muerte súbita.

Por lo visto Snoozzz ya se está usando en los hospitales y hogares de toda Europa con buenísimos resultados y nos han dicho que se pueden encontrar en el Corte Inglés.



C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

BUENAS POSTURAS PARA EL BEBÉ



Debe sujetarse el bebé con suavidad, pero con firmeza. Con el fin de transmitirle una sensación de seguridad similar a la percibida en el útero materno, los movimientos de los padres no deben ser bruscos ni repentinos.

Dado que a los niños con acondroplasia les cuesta sujetar y sostener la cabeza por sí mismos, es importante que esté siempre bien sujeta.

PARA TUMBARLO O SACARLE DE LA CUNA

Se coloca una mano bajo el culito del bebé mientras que con la otra se sujeta la parte superior de la espalda y la cabeza. O también se introducen ambas manos bajo las axilas, dejando el pulgar en la parte de delante y dirigiendo los otros cuatro dedos hacia arriba, por detrás del cuello, para sujetar la cabeza.

PARA LLEVARLE EN BRAZOS

A la hora de mantener un contacto visual con el bebé y acunarlo hay que apoyar su cabeza en el codo mientras el cuerpo descansa sobre el brazo y se le sujeta el culito con la misma mano.

Para fomentar la curiosidad del bebé, se apoya su espalda contra el vientre del adulto al tiempo que se le sujeta con una mano del culito y con la otra del abdomen y la cabeza queda entre los pechos. Así podrá ver todo lo que se mueve a su alrededor.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

PARA EXPULSAR LOS GASES O CUANDO TOSE

Cuando el bebé tose o cuando necesita expulsar los gases hay que sujetarlo del culito al tiempo que se apoya su cabeza y su cara en el hombro del adulto y se le dan unas palmaditas en la espalda.

Para calmar los cólicos del lactante o la retención de aire en el abdomen hay que sujetarlo boca abajo, como si fuera un avión, con el tronco apoyado en el antebrazo y la otra mano en el final de la espalda de modo que sujetemos el culete y así no dejamos que levante las piernas.

Ya sabéis que la espalda siempre debe estar bien apoyada en el brazo que lo sostiene.

A propósito de movimientos bruscos: a los bebés no les gustan. Les quitan estabilidad. En lo posible, deben ser suaves, aunque no por ello inseguros.

Tampoco es bueno zarandearlos cuando lloran: es peligroso para su cerebro y podría causar lesiones muy graves.

En cambio, un modo de calmarlos es brindarles seguridad. Y ello se consigue acercándolos a nuestro cuerpo. Además de ser instintiva, esta posición les hace sentir arropados y protegidos, como cuando estaban en el útero materno.

Al sujetarlos con las dos manos, es necesario colocarlas bien. Una de ellas debe situarse en la espalda. La otra, en la cabeza. De este modo se evita que la cabeza se vaya de lado o que caiga hacia delante y hacia atrás.

También es posible coger al bebé con un único brazo. Para ello, además de un poco de práctica, sólo hace falta colocar su cuerpecito de tal modo que su cabeza quede situada en el doblez del codo, un poco más erguida que el tronco.

Más cosas: no hay problema en que el bebé cambie de manos. De hecho, es positivo que se acostumbre a otros brazos que no sean sólo los de sus padres.

La precaución, en este caso, tiene que ver con la higiene y con la temperatura: es importante que los adultos se laven las manos antes de cogerle y que no estén frías (sobre todo cuando son visitas que vienen de la calle).

Tampoco conviene alborotarlos o estimularlos demasiado, ya que luego les costará conciliar el sueño.

Por último, tan importante como saber cogerlos es aprender a soltarlos. No se puede hacer de cualquier modo. Por ejemplo, cuando vamos a acostarlos en la cuna, debemos inclinarnos todo lo posible sin despegarlos de nuestro cuerpo y sin dejar de sostenerles la cabeza. Ésta debe ser la última parte del cuerpo que soltemos; es decir que hay que hacerlo cuando ya esté acostado, en posición horizontal.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª



ALGUNAS SUGERENCIAS

Actividades para estimular al bebé con la música:

<http://www.youtube.com/watch?v=rJiqTT-0SV8>

Antes de nacer: a partir de los cuatro meses de embarazo, la madre puede empezar a exponer a su hijo a las primeras composiciones musicales. Se puede utilizar para ello alguno de los cinturones musicales diseñados para esta función o bien unos auriculares colocados en el vientre materno. Aunque se pueden tener en cuenta los gustos de la madre para elegir el tipo de música, los expertos recomiendan melodías clásicas tranquilas de compositores como Mozart, Vivaldi, Beethoven, Bach o Tchaikovsky.

Los primeros meses: en los dos primeros meses de vida es aconsejable cantar a los bebés canciones de cuna o ponerles temas musicales instrumentales de corta duración y tiempo lento que les recuerden los latidos del corazón de su madre y hagan que su sistema nervioso entre en una fase de relajación. Los especialistas recomiendan algunas composiciones para este periodo, como Contradanza KV 535. “La Batalla” de Mozart, Canción de Cuna de Brahms o El Sueño de una noche de verano de Mendelssohn.

Cantarle: cantar canciones conocidas o inventadas en las que se haga referencia a la actividad que se realiza le ayuda a activar el lenguaje, ya que al estar las palabras asociadas a un sonido agradable, el bebé las escucha y asimila con mayor rapidez.

Música de día y música de noche: a partir de los dos meses, se puede ayudar al bebé a distinguir los distintos momentos del día gracias a la música. Los especialistas aconsejan utilizar música más dinámica cuando están despiertos para que la asocien con la actividad y más pausada en los momentos del sueño, para que se relajen.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

Jugar con música: utilizar la música de fondo mientras el bebé juega le ayuda a concentrarse más en la actividad que realiza y a mantener esta actitud durante más tiempo, ya que le crea un clima de tranquilidad y relajación.

Los primeros bailes: a partir de los seis meses el adulto puede comenzar la estimulación corporal a través de la música por medio del balanceo del bebé en sus brazos al ritmo de la pieza musical que escucha. A partir del año se le puede instar a realizar sus primeros movimientos motores con música que tenga un ritmo adecuado al desarrollo del niño.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª