



TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ · EQUIDAD · EDUCACIÓN

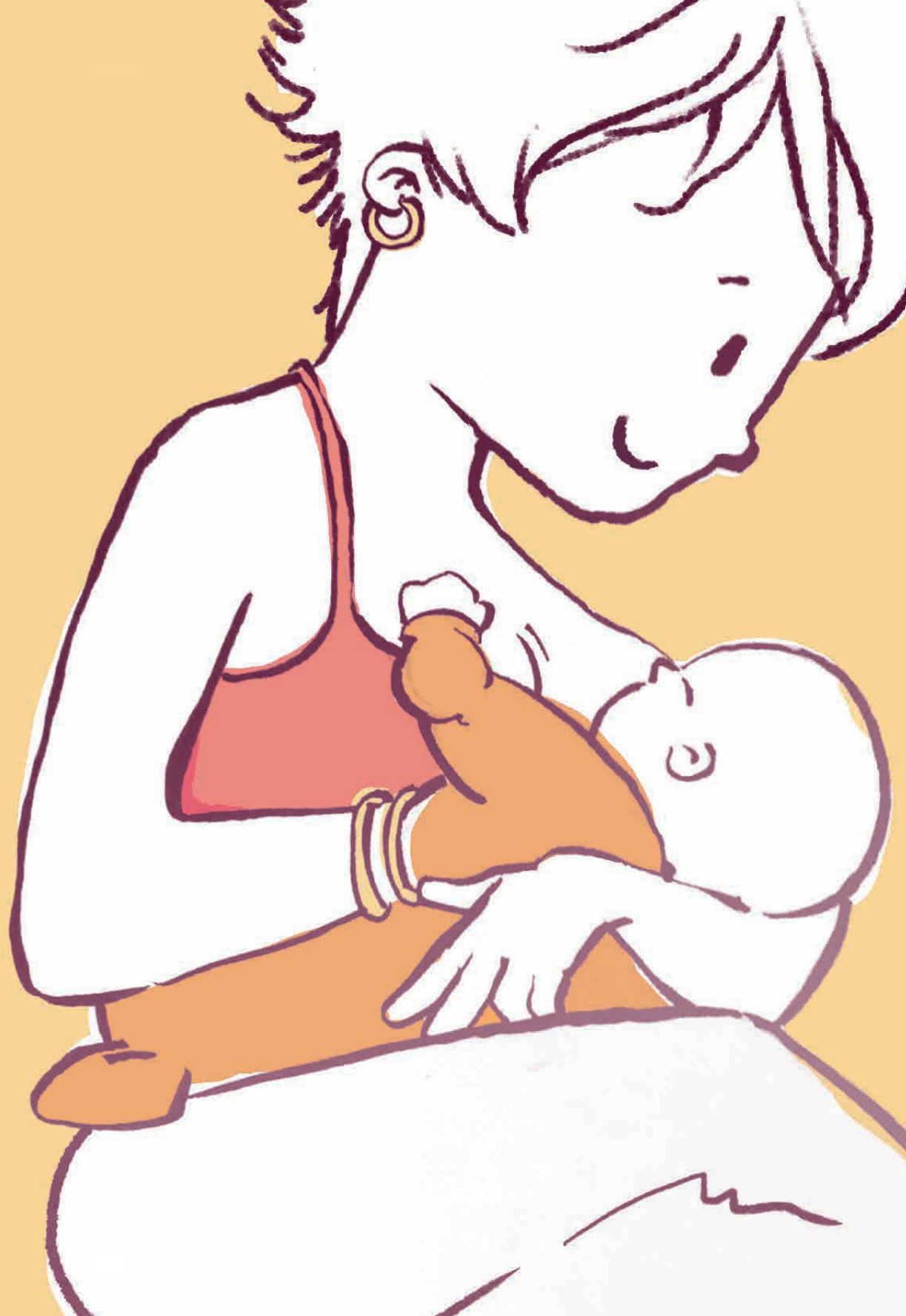
Empezar una nueva vida

Estamos cambiando el mundo

Empezar una nueva vida

—● Cómo cuidarse durante el posparto ●—







Empezar una nueva vida

—● Cómo cuidarse ●—
durante el posparto ●—

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Cristina Plazas Michelsen
Directora General

Margarita Barraquer Sourdis
Subdirectora General

Alejandro Gómez López
Director de Nutrición

Juan Carlos Buitrago Ortiz
Director de Primera Infancia

María Magdalena Forero Moreno
Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones (E)

María del Socorro Jaramillo Velásquez
Otto Gutiérrez Torres
Coordinación

Germán Hernández Cáceres
Investigación y redacción de contenidos

inf0.graphics / Gabriel Peña
Diseño e ilustraciones

Sociedad Colombiana de Pediatría

Nicolás Ignacio Ramos Rodríguez
Presidente

Impresión

Imprenta Nacional de Colombia

ISBN N° 978-958-623-188-6

Primera edición diciembre de 2016

Esta publicación fue elaborada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar en alianza con la Sociedad Colombiana de Pediatría, con el aval técnico de las Direcciones de Nutrición y Primera Infancia del ICBF.

Índice



Presentación9

1. Empezar una nueva vida

Cómo cuidarse en el posparto	14
El día después.....	14
La tarea de recuperarse	14
Volver a ser mujer	14
Paciencia y amor.....	15
Regreso a la realidad.....	16
El cuerpo cambia	16
A flor de piel.....	16
Cuidado del cabello.....	16
Presión y depresión	17

2. Volver a valerse por sí misma

Retomar la vida rápidamente es la mejor manera de convertirse en una buena madre.	
Tiempo de reposar.....	20
Tiempo de arrullar.....	20
Se hace camino al andar	21
Regreso al placer.....	21
El papá también existe.....	22
Falso y verdadero	23

3. Lactancia: el mayor acto de amor

Dar de mamar es el mejor comienzo de la vida de un bebé.	
Ella también gana.....	27
Naturaleza sabia	28
Para tener en cuenta	28
Extracción de la leche si la madre debe ausentarse del hogar.....	29
Cómo se le debe dar pecho al bebé.....	30
¿Está hambriento?.....	32
Señales de alerta	32
Ventajas adicionales de la lactancia.....	33
Licencia de maternidad.....	34

4. Cuidar al nuevo miembro de la familia

Cómo generar las condiciones para que el bebé tenga un desarrollo saludable y fortalecerlo emocionalmente.	
Horas de visita.....	38
Amor y cobijo.....	38
El primer baño	39
El sueño de los inocentes	39
Guía para criar con amor	39
Pautas de crianza	42

Obras consultadas.....46

Así fue mi llegada al planeta

Apéndice

Registro de los primeros meses de vida.....	47
Esquema de vacunación	50

Presentación

Se terminó la espera. Un hogar, una familia, una mamá, un papá, unos abuelos: toda la comunidad está lista para acoger, llena de amor y de gozo, el milagro de una nueva vida, la llegada a sus brazos de un bebé. La ilusión por conocerlo, por oír su llanto y su risa, por ver sus ojos abiertos mirando por primera vez el mundo y sus manos acariciando las nuestras. El bebé ya hace parte de nuestra vida, ha llegado un nuevo miembro a nuestro hogar.

El nacimiento de un bebé cambia la rutina de las mañanas y las noches de sus papás, de sus abuelos y de todos los que están a su alrededor. Su salud, su felicidad y su bienestar se

convertirán en la responsabilidad de papá y de mamá, quienes, como sabemos, tienen temor y miles de preguntas acerca de la crianza y los cuidados para este nuevo y querido miembro de la familia.

El crecimiento y el desarrollo saludable de un recién nacido requieren, en primer lugar, que se establezca un vínculo de afecto y apego con los adultos más cercanos que lo cuidan. Esta unión se fortalece en la medida en que el bebé descubre que lo cuidan y protegen con amor y cariño, que lo entienden y que cada vez que necesita a su papá, a su mamá o a alguno de sus cuidadores, ellos están presentes.

Ser padre o madre es una experiencia que requiere preparación, y a través de esta cartilla quiero invitar a que todos los papás, mamás y cuidadores pongan en práctica unos consejos y pautas de crianza con sus bebés. Hay que recordar que seremos buenos padres, madres y cuidadores si asumimos, desde el primer momento, acciones que promuevan y favorezcan el desarrollo y bienestar del bebé.

En esta cartilla, las mamás encontrarán indicaciones prácticas sobre cómo deben cuidarse durante el embarazo, qué hacer durante las horas siguientes al nacimiento del bebé, las prácticas que debe realizar la familia y qué debe hacer la mamá para recuperarse del parto, ya que muchas mujeres se sienten tristes y con ganas de llorar en esos primeros días.

En esta publicación les contamos a las mamás que la manera más natural de alimentar a su bebé es la lactancia, y que dar pecho a sus bebés es, ante todo, su mayor prueba de amor. A los bebés, el contacto de la piel tibia de su

mamá los tranquiliza, al tiempo que el olor, la voz, el calor materno los hacen sentir seguros. Dar pecho es, por eso, mucho más que dar de comer. Es dar amor, seguridad y compañía. Además, la leche de la mamá satisface todas las necesidades alimenticias del bebé, calma su sed, y favorece su crecimiento y desarrollo físico e intelectual.

Mamás, la leche materna que les dan con tanto amor a sus bebés contiene los anticuerpos que ayudan a protegerlos de enfermedades y así crecerán convirtiéndose en adultos sanos y fuertes.

Una de las preocupaciones más frecuentes de los nuevos padres es el sueño del recién nacido. O cómo enseñarle a dormir. A través de esta cartilla queremos ofrecerles consejos útiles como, por ejemplo, que lo primero que hay que saber es que, como los bebés no distinguen correctamente el día de la noche, es clave para los padres entender esto y procurar que poco a poco se ajusten a estos periodos de luz y de oscuridad. El sueño, como los de-

más hábitos, se aprende. Y los padres y cuidadores serán los mejores maestros para ayudarle al bebé.

Papás, para ustedes también hay recomendaciones en esta cartilla. La función del papá después del parto comienza desde el primer día de vida de su bebé. Y su tarea es de apoyo, tanto en el cuidado del recién nacido, como en el descanso de la mamá. La clave para el papá es identificar qué es lo que más necesita su pareja y tratar de ofrecérselo. Así, si la mamá está más tranquila y feliz, tendrá más herramientas para criar al hijo, tener éxito en la lactancia materna y evitar dolencias.

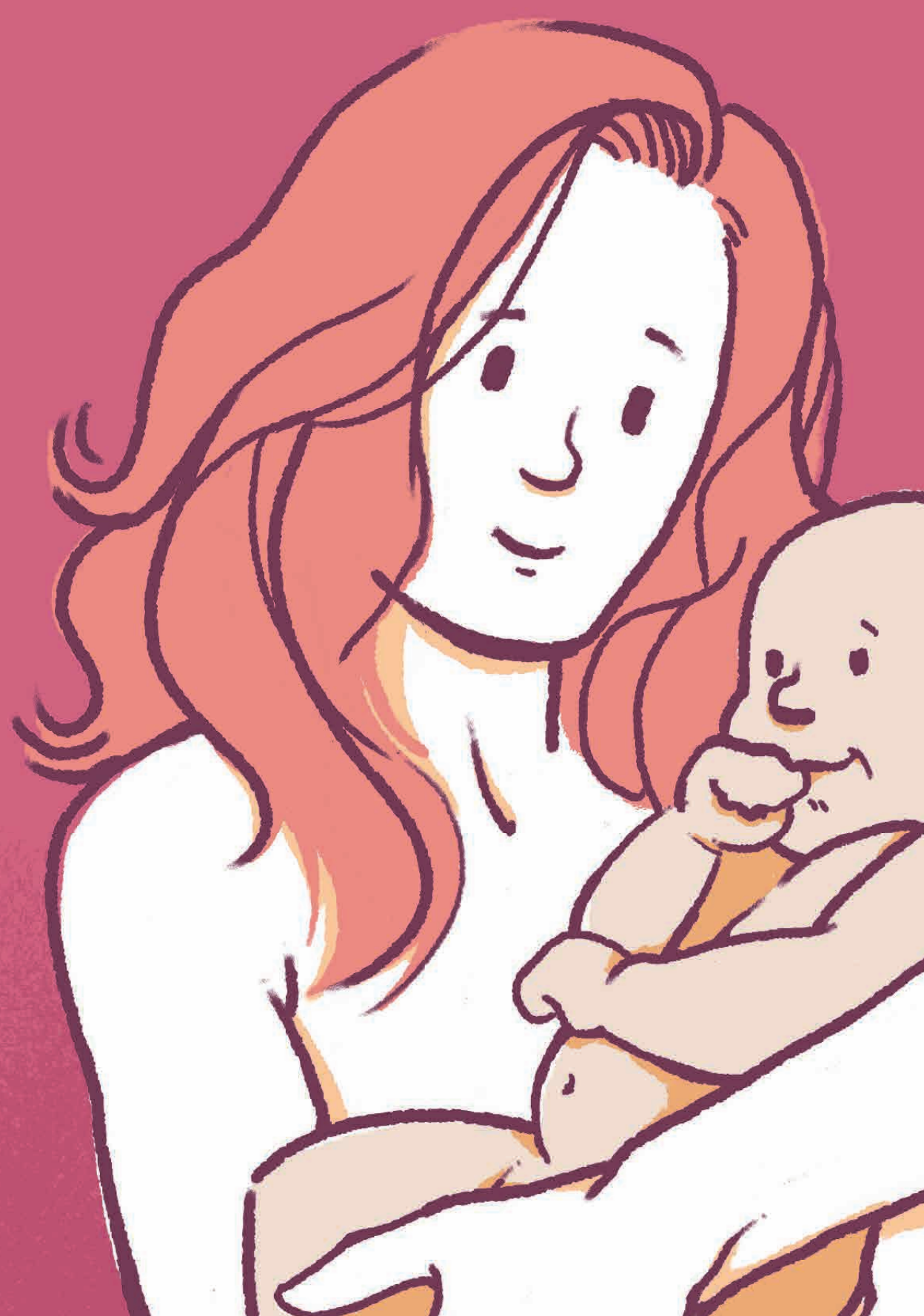
Mamá, aquí encontrarás toda la información acerca de la licencia de maternidad, qué es, quiénes y desde cuándo pueden disfrutar de esta licencia. ¿Sabías que las mujeres en embarazo podrán dejar de trabajar hasta dos semanas antes de la fecha programada para el parto? ¿Y sabías que las semanas de licencia de maternidad, según un proyecto de ley aprobado por el Congreso de la República, que está para sanción presidencial, serán 18 y es de

obligatorio cumplimiento tanto para las mamás, como para sus empleadores?

Mamás, papás y cuidadores, esta cartilla es para ustedes, para su consulta. Tengan presentes estas pautas y recomendaciones sobre la crianza y el bienestar de su bebé; tengan presentes estos consejos para llenar de amor al recién nacido, para que su bebé se sienta rodeado de cuidados, de bienestar y sobre todo, de mucho amor.

Esta cartilla, realizada en alianza con la Sociedad Colombiana de Pediatría, hace parte de nuestro compromiso para construir una sociedad en paz, próspera y equitativa. La lactancia materna no solo es una herramienta fundamental para que logremos el bienestar de los hijos, los nietos y sus familias, también es la mayor prueba de amor de una mamá hacia su bebé. Así, por medio de estas acciones profundamente humanas, estamos cambiando el mundo.

Cristina Plazas Michelsen
Directora General ICBF



1.

Empezar una nueva vida 

Cómo cuidarse durante el posparto





El día después

El sueño se ha cumplido. Ha nacido el bebé y es un momento indescriptible pero que será recordado toda la vida: un instan-

te feliz en el que un nuevo ser llega a este mundo para alegrar el hogar, para justificar el sentido de la existencia humana, para recordarles a sus padres que el amor existe.

Amarlo desde ese primer minuto es inevitable. Y cuidarlo, cuidándose al mismo tiempo, es la mejor manera de demostrarlo.

Pero ser padre o madre es una experiencia que nadie enseña. Es una vivencia llena de emociones encontradas, de alegrías, de interrogantes y, sin duda, de mucho miedo.

Este capítulo está encaminado a resolver dudas y aclarar interrogantes para ayudar a comprender este inolvidable período natural de la vida y a hacerlo con salud, seguridad y confianza.

La tarea de recuperarse

Pareces en estado de confusión, como si hubiera pasado una aplastadora por encima y hubiera puesto el mundo al revés. Pero, por el contrario, todo quiere estar al derecho: tu cuerpo comienza a regresar a ser como era antes de esos nueve meses de embarazo.

Este periodo recibe por nombre 'posparto' y dura seis semanas, más o menos. Es un lapso en el que te empiezas a recuperar, mientras que todos los cambios que hubo para que el bebé naciera se devuelven y el cuerpo intenta quedar como antes.

Volver a ser mujer

Una sensación que creías haber perdido también regresa en estos días: la de los cólicos. Pero no te afanes. Es una reacción



lógica del útero al tratar de volver a su tamaño de antes. Este reflejo no dura mucho.

Otra advertencia de que estás volviendo a ser la mujer que eras es un sangrado rojo vivo, que poco a poco cambiará a un color rosado y que, con los días, será de un tono blanquecino, antes de desaparecer un mes después de haber nacido el bebé.

Mientras ello sucede, no queda más que relajarte. Tómate un buen baño, descansa y acepta que estás en un nuevo estado, quizás el más importante de la vida.

Paciencia y amor

Claro, no es fácil. Como si los nervios de cuidar al nuevo miembro de la familia fueran pocos, ahora aparecen nuevas molestias desconocidas, que se unen al cansancio y al malestar.

Los médicos y expertos las han bautizado con unos extraños nombres.

Empecemos con los 'entueritos'. Son casi los mismos cólicos, solo que duran muy pocos segundos antes de desaparecer, y se deben –como los cólicos– a que el útero trata de volver a su tamaño original.

Otras de las molestias que suelen afectar a la mamá son las que causan los desgarros de su vagina cuando el bebé nace. También está la 'episiotomía', que es una cortadura, en la zona del periné, que se practica a algunas

mujeres en la clínica para que el bebé salga más fácil a la vida. Como se cura con puntos, su cicatrización causa rascuña e incomodidad.

Finalmente están los 'loquios', que es como se llaman esos líquidos que salen de la vagina en los días siguientes al nacimiento. Son causados al separarse la placenta de la pared uterina, la cual deja un área sangrante, en carne viva.

Esos líquidos están compuestos, además de esa sangre que sale, por mucosa y restos de membranas que estaban en el útero, el cuello y la misma vagina.

Afortunadamente, la naturaleza es sabia, pues para contrarrestar las dolencias de los incómodos 'loquios' no hay mejor remedio que amamantar. Para producir leche materna, en efecto, el bebé succiona el pezón y hace que el cuerpo de la mamá produzca 'oxitocina', una hormona que tiene la propiedad, no solo de provocar contracciones uterinas y estimular la subida de la leche, sino también hacer que el útero vuelva a la normalidad y que se acaben los 'loquios' que, mientras están allí, se reconocen por su color pálido en los primeros días y amarillento después.

Los 'loquios' se van secando poco a poco a medida que la pared uterina sana, y nunca provocan un sangrado abundante. Si ello pasa, entonces sí debes consultar al médico.

Regreso a la realidad

Las seis semanas después del parto se conocen como 'puerperio', periodo que transcurre desde el parto hasta que la madre vuelve al estado anterior al embarazo.

Es decir, el regreso a la realidad. A la realidad de ser mamá, pero también de ser mujer. Es un retorno lento: el primer periodo menstrual se retrasa normalmente debido a la lactancia. Y es que el bebé, al estimular el pezón, hace que el cuerpo de la madre deje de segregar las hormonas responsables de que se inicie.

En ambos casos, sin embargo, hay que tener en cuenta que la producción de óvulos puede iniciarse antes del primer periodo menstrual, por lo que conviene tener cuidado con un embarazo.

El cuerpo cambia

Son varias las nuevas reacciones que tiene el cuerpo de la mamá después del parto. Ya vimos algunas, pero existen varias más. Una de ellas es la necesidad de orinar demasiado, que se debe a que, durante el embarazo, la mamá acumuló grandes cantidades de agua y desde luego, hay que eliminarlas. Puede pasar, sin embargo, que la vejiga no se desocupe por completo, por lo que es recomendable ir al baño y tratar de orinar cada tres o cuatro horas.

Otra molestia se debe a que, debido a las hormonas, los medicamentos y el poco ejercicio, la función intestinal se vuelva perezosa y solo a los dos o tres

días se presentan las primeras evacuaciones. Entonces la mamá puede tener la impresión de sentirse llena. Pero poco a poco todo volverá a la normalidad, y más rápido aun si se hace ejercicio, empezando con caminatas y comiendo alimentos ricos en fibra, como frutas o cereales y bebiendo abundantes líquidos.

A flor de piel

Además de sentir dolores y cansancio, propios de tanto estrés debido al parto, las mamás deben enfrentar otro tipo de cambios en el cuerpo que aterran a algunas. Uno de los más temidos es el que aparece en el vientre, los senos o las caderas: son las famosas estrías, causadas porque la piel se estira hasta diez veces durante el embarazo.

Para tratarlas, los expertos recomiendan usar cremas y aceites como el de almendras, lo mismo que alimentarse de manera saludable para disminuirlas desde adentro.

Cuidado del cabello

¿Notaste que, durante el embarazo, el cabello se fortaleció y se puso bonito? La explicación es que los niveles de estrógenos (unas hormonas femeninas producidas por los ovarios y por la placenta durante el embarazo) se elevaron y lo vigorizaron. Como ahora esos niveles volvieron a la normalidad, puede suceder que el cabello empiece a caerse, incluso por mechones.

Sin embargo, es también un proceso temporal, que muy pronto pasará.

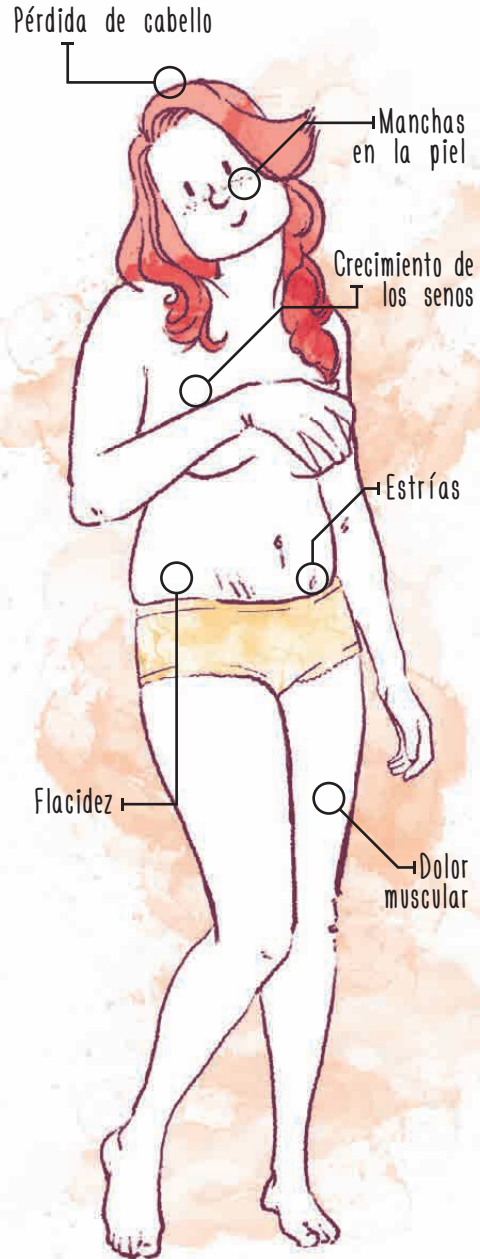
Presión y depresión

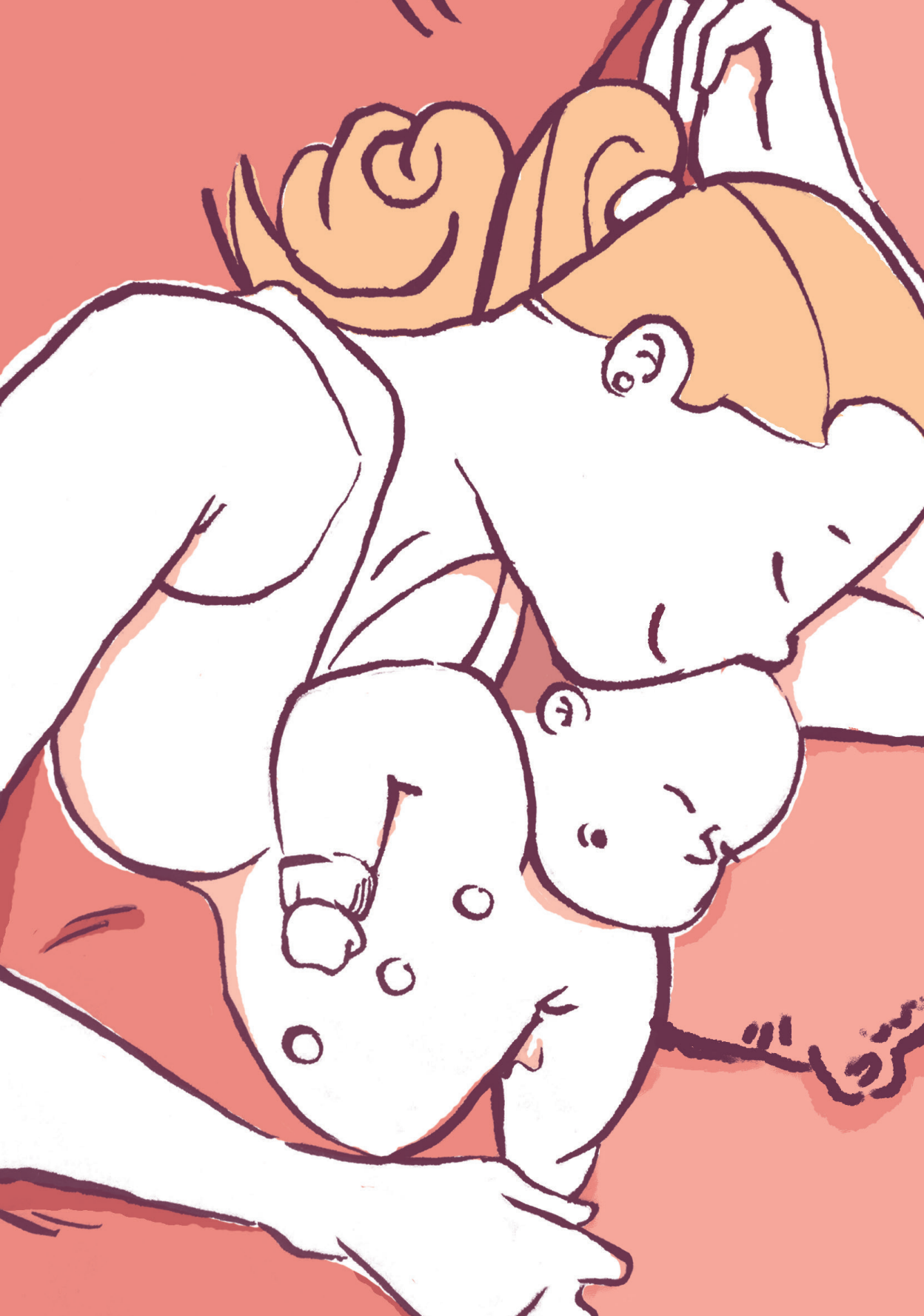
Ya eres madre, y eso va a durar toda la vida. Sin embargo, en medio de la alegría pueden aparecer ciertos sentimientos de tristeza que no se sabe de dónde vienen, una especie de melancolía que llega junto con todos esos cambios que experimentas como nueva mamá.

No eres la única a la que le pasa esto. La gran mayoría presenta sorprendentes estados de desánimo, de pesimismo e incluso de rabia y desespero. Muchas veces, además, quien paga los platos rotos suele ser el padre.

Pero todo esto es natural y los especialistas están de acuerdo en que se debe a los cambios hormonales que sufre el cuerpo con el nacimiento del bebé. Este estado es conocido como 'depresión posparto' o 'melancolía de la maternidad' y dura más o menos una semana.

Que sea normal no significa que no haya que ponerle cuidado. La pediatra y puericultora Amparo Díaz, miembro de la Sociedad Colombiana de Pediatría, explica¹ que los bebés con madres que presentan depresión pueden llegar a impactarse en su desarrollo y educación, por lo que aconseja acudir a la pareja, a la familia o a los amigos, por ejemplo, para contrarrestar los efectos de esa depresión.





2.

Empezar una nueva vida 

Volver a valerse por sí misma

Retomar la vida rápidamente es la
mejor manera de convertirse en
una buena madre.



Tiempo de reposar

Han sido días felices, pero muy duros, llenos de estrés y ansiedad. El bebé demanda tiempo y cuidado y la espera de su nacimiento, la tensión y el ambiente del hospital y hasta las visitas de familiares y amigos, te dejan totalmente fatigada.

A veces no se sabe incluso qué día es. Por eso, lo primero es organizar el sueño y tratar de dormir.

Y lo mejor es hacerlo al mismo tiempo que lo hace el bebé, así sea cada dos horas, que es el tiempo promedio en que él vuelve a despertar en busca de alimento.

Es difícil, pero este es el momento en que hay que enseñar al bebé a dormir, a establecer sus patrones de sueño. Lo más fácil es dejar que se duerma mientras se amamanta, pero ello es perjudicial porque puede dejar de consumir la leche necesaria para su crecimiento. Entonces, se va a acostumbrar a hacerlo, y la madre deberá recurrir a este procedimiento cada vez que quiera dormirlo.

Es en estos primeros días cuando hay que enseñarle a dormir. "Cuando el bebé no está durmiendo, está comiendo. Es ahí donde se establecen pequeños periodos de sueño y vigilia que van cambiando hasta que el niño empieza a estar más despierto de día

que de noche. Pero no todos los niños tienen los mismos patrones de sueño y esto ya ha sido comprobado por diversos estudios", dice el psiquiatra infantil Roberto Chaskel², en un artículo publicado por la revista Crianza y Salud, de la Sociedad Colombiana de Pediatría.

Tiempo de arrullar

Cantarle, hablarle e incluso ponerlo en el pecho para que escuche, literalmente, el corazón de la mamá, son técnicas que los especialistas aconsejan para crear buenos hábitos de sueño en un bebé.

Ellos duermen entre 16 y 20 horas diarias, pero no de corrido, sino en tandas de aproximadamente dos horas. Solo hasta después de los seis meses empiezan a dormir toda la noche.

Pero si la mamá se queda con él mientras se duerme, es probable que asocie esta compañía con el sueño y entonces querrá verla cada vez que despierte en la noche.

Ana María Gómez Campos, en la mencionada publicación de la Sociedad Colombiana de Pediatría³, explica que luego de arrullar al bebé, de verificar la temperatura del cuarto, acomodarlo en la cuna y controlar que no haya ruido, la mayoría de los recién nacidos aprenden a dormir. "Después de la sexta semana se puede incluir en la cuna un objeto que le permita como-

didad o que el niño pueda reconocer: una manta, un muñeco suave, o una sábana especial. El olor le hará sentirse seguro”, señala.

Y así, mamá podrá volver a regular, también, su propio sueño.

Se hace camino al andar

Pero en esta nueva etapa no todo es dormir. Retomar la vida incluye reactivarse, y una de las mejores y más saludables formas de lograrlo es levantarse y caminar. Es el ejercicio ideal. Reduce el riesgo de que se formen coágulos de sangre en las venas, tanto de la pelvis como de las piernas, y aleja la depresión. Además, favorece la digestión y facilita el trabajo de la vejiga de organizar y restablecer la eliminación de orina.

Regreso del placer

El bebé es el fruto del amor y, por lo mismo, no debe impedir su disfrute. Por el contrario, es una nueva razón para reencontrar el entusiasmo y fortalecer la familia. Y una buena forma de hacerlo es recuperarlo, también, el apasionamiento y la sensualidad.

Desde luego, papá y mamá están muy cansados y el ambiente no es el más propicio para enamoramientos. Pero, transcurridos unos días, y quizás cuando haya terminado el período de la cuarentena (que es de 6 a 8 semanas), e intentar de nuevo las relaciones

sexuales, ojalá en un ambiente romántico, lleno de buena energía y cariño.

Hay que esperar, eso sí, a que pasen los síntomas del posparto que a veces son dolorosos e impiden esos contactos íntimos. Ella tiene la palabra, pues es la que sufre de molestias



como sequedad vaginal, loquios, dolor de senos o grietas en los pezones, entre otros.

Paciencia y comunicación sincera con la pareja son los mejores consejos que pueden darse en este momento de la vida. Pensar en que ese nuevo ser que llegó a la familia fortalecerá esa relación gracias al amor, pero también que papá y mamá siguen siendo una pareja de enamorados que necesita volver a sentir el placer.

El papá también existe

Hasta hace unas décadas, la función del papá en la crianza estaba relegada a un rol secundario. Era el orgulloso padre de la criatura, pero se desentendía de sus cuidados esenciales que estaban a cargo enteramente de la mamá o, incluso, de la abuela, la enfermera o la nana. Un padre de esas épocas pasadas apenas sabía lo que era un pañal.

Hoy, ese rol ha evolucionado. Desde el primer día, el papá participa activamente en el parto y muchas clínicas y hospitales ya permiten que esté presente en ese momento dorado de la llegada al mundo del bebé.

Ahora, el padre cumple una doble función: establecer contacto con su hijo y liberar a la madre de

tareas para que pueda descansar y recuperarse.

Así, los papás de este nuevo milenio cambian pañales, sacan gases, bañan al bebé. Poco a poco, va estableciendo un vínculo afectivo que se afianzará con los años y que, al final, servirá como base de una relación padre/hijo que los unirá para siempre.



Falso y verdadero

Untarse cremas en la espalda estimula la producción de leche.

 **FALSO**

El mejor estímulo para producir leche es amamantar.

Hay madres que no producen suficiente leche

 **FALSO**

Todas las mujeres están en capacidad de producir la leche suficiente para la adecuada alimentación de su bebé.

Para lograr una producción de leche suficiente, es necesario que su bebé se alimente frecuentemente, a mayor succión, mayor producción.

La madre no se debe bañar durante cierto número de días luego de dar a luz.

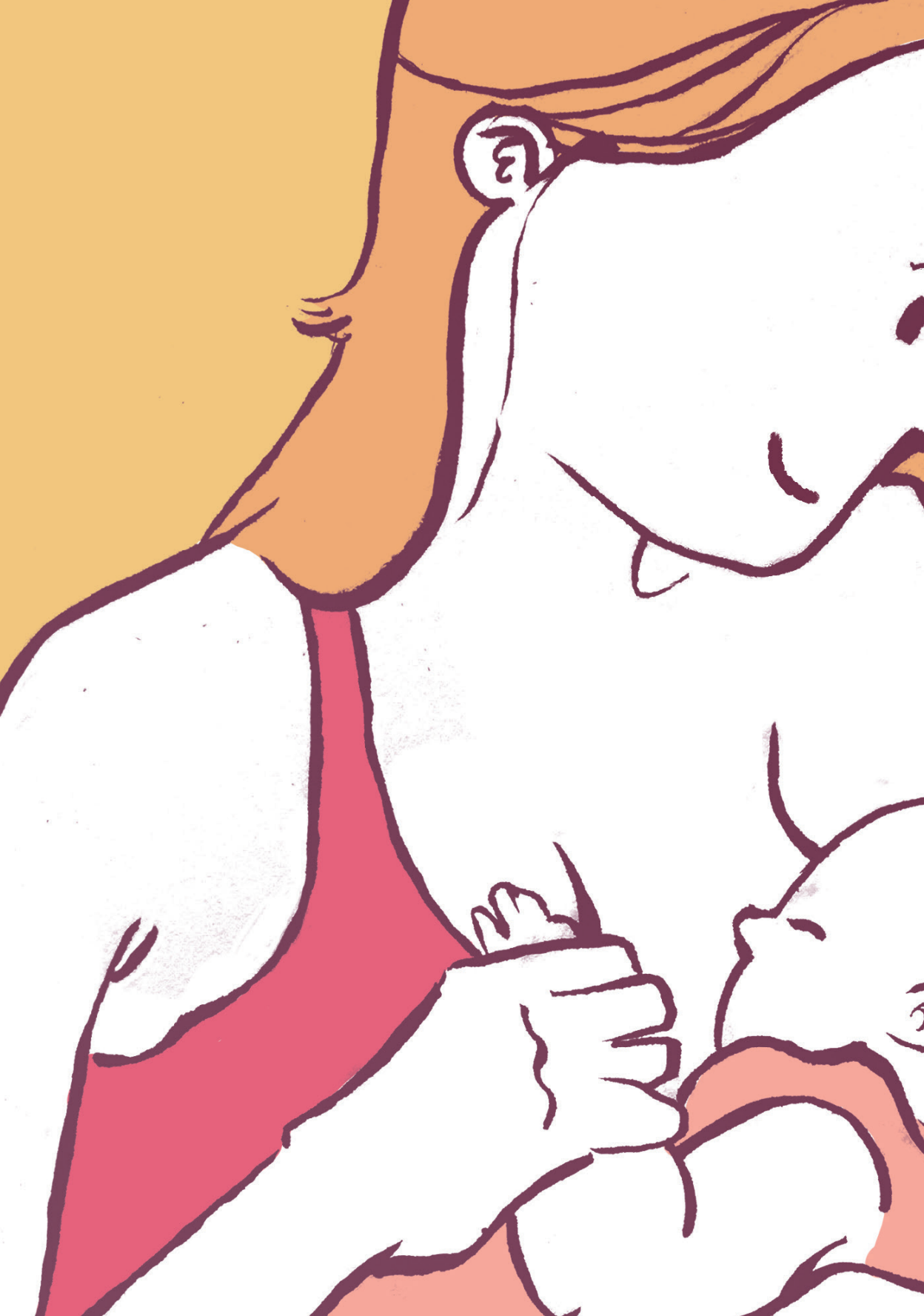
 **FALSO**

Por el contrario, se recomienda hacerlo en cuanto pueda incorporarse luego de parir.

Se debe usar faja para recuperar la figura.

 **FALSO**

Aunque es recomendable, los médicos no siempre la proponen, sobre todo cuando hubo cesárea, pues es preciso que la herida transpire.



A stylized illustration on the left side of the page shows a woman's profile with long brown hair and a baby's head. The woman's face is white with a simple outline, and her hair is brown with a dark outline. The baby's head is also white with a simple outline, showing a nose and mouth. The background is a solid light orange color.

3.

Empezar una nueva vida 

Lactancia: el mayor acto de amor

Darle de mamar es el mejor comienzo para la vida de un bebé.



La manera más natural de alimentar a un bebé es a través de la lactancia, que, más que una acción natural, es ante todo un acto de amor.

Dar pecho es mucho más que dar de comer. Cuando el bebé siente en su rostro la dulce y cálida piel de su mamá mientras acerca la boca al pezón, al tiempo que huele su olor inconfundible, cierra los ojos, pues ya se siente seguro y protegido.

En ese momento es que tiene verdadero valor la palabra ‘mamá’. Amamantar es dar amor, seguridad, compañía y también placer.

Aún más: es dar salud. La leche de la madre ayuda a desarrollar el cuerpo y la inteligencia del bebé, pues contiene los nutrientes que necesita el normal desarrollo del cerebro y además protege contra infecciones y enfermedades.

La lista de beneficios que tiene la leche materna es muy extensa. Posee los nutrientes perfectos para que el bebé se alimente de forma saludable y a la vez contrarreste la desnutrición y la obesidad. Y es que un bebé gordo no significa que esté sano.

La primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto se llama calostro. Esta es una leche espesa, de color amarillento o transparente, que contiene todos los elementos necesarios para nutrir al bebé, lo mismo que las dosis de vitamina A y otros micronutrientes requeridos para protegerlo contra infecciones. Es considerada la primera vacuna. Además, es un purgante natural porque limpia el intestino del recién nacido.

Esta leche es suficiente para calmar el hambre y la sed del bebé, aún en climas calientes. Es buena para su digestión y lo protege contra diarreas y otras enfermedades, por lo que no es aconsejable, durante los seis primeros meses, darle aguas, coladas o jugos, los cuales sí causan esas dolencias.

De acuerdo con el Manual de Lactancia del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF⁴, hay que darle pecho al bebé tan pronto nazca y no es necesario darle chupos, ni agüitas, ni tecitos. “Al darle aguas, té o jugos en los primeros seis meses, se aumenta el riesgo de diarreas y otras infecciones además de disminuir la leche de la madre. Por eso no necesita coladas, ni jugos, ni otro alimento”, señala.



La leche materna es el mejor alimento para el niño o niña porque tiene las cantidades necesarias de:

- Vitaminas, como la A, B, C para que crezca saludable y esté bien protegido.
- Fósforo y Calcio, para que tenga huesos sanos y fuertes.
- Hierro, para mantener la energía.
- Proteínas, para protegerlo contra las enfermedades y para que crezca grande e inteligente.
- Grasas. Las grasas de la leche materna los protegerán, cuando sean mayores, de padecer enfermedades del corazón y de la circulación. Las grasas de la leche materna también favorecen la inteligencia de los niños y niñas.
- Azúcares, para que tenga energía y para alimentar al cerebro.
- La leche de la madre es el único alimento que nutre al niño o niña completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años. Ningún alimento puede igualarla.

Fuente: Manual de la lactancia del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2012).

La leche de la madre es la mejor protección para el niño o niña contra:

- Diarreas y la deshidratación
- Infecciones respiratorias, tales como la bronquitis y la neumonía
- Estreñimiento
- Cólicos
- Alergias
- Enfermedades de la piel, como los granos y el sarpullido o sarpullido
- Sarampión
- Cólera
- Desnutrición
- Diabetes juvenil
- Deficiencia de micronutrientes
- Sobrepeso y obesidad

Fuente: Manual de la lactancia del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2012).

Ella también gana

La lactancia materna satisface la necesidad del bebé de estar cerca de su mamá, que es tan importante como el alimento. Pero la madre también recibe valiosos beneficios al amamantar.

El primero es que, al ser succionado el pezón, el cuerpo libera sustancias que hacen que la placenta salga con más facilidad y menos hemorragia. Al mismo tiempo, la matriz y el útero recuperan más rápido su tamaño original y todo empieza a volver a la normalidad.

“La lactancia materna tiene bondades para la madre como mejorar su figura sin hacer dieta y disminuir la

posibilidad de cáncer de seno”, explican los pediatras y puericultores Ana Cecilia Correa Hernández y Juan Fernando Gómez Ramírez, de la Sociedad Colombiana de Pediatría⁵.

Otra gran ventaja de la leche materna es que está siempre lista y a la temperatura que al bebé le gusta.

Además, con la leche materna no hay necesidad de hervir teteros, lavar chupos, desinfectar ollas: el alimento del bebé está listo, a la temperatura ideal para calmarle la sed o quitarle el frío.

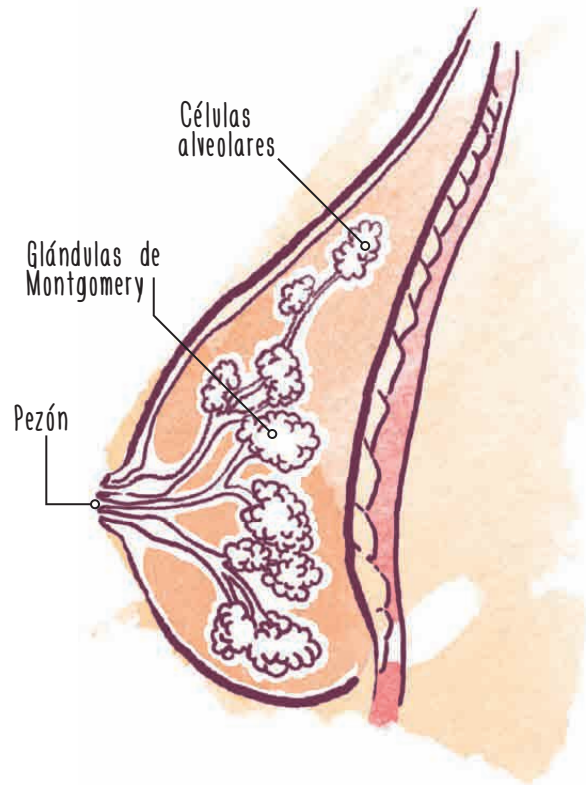
Naturaleza sabia

Por fuera, el seno se compone de la areola, que es la parte más oscura alrededor del pezón. Durante el embarazo, ella se oscurece más para hacerse visible cuando el bebé empiece a mamar.

Adentro de ella se encuentran las glándulas de Montgomery, que producen un líquido aceitoso que mantiene los pezones suaves y limpios y tienen un olor que atrae al bebé hacia el pezón.

El pezón es la punta del pecho por donde sale la leche a través de 15 a 20 pequeños agujeros.

El hecho de tener pechos grandes o pequeños no tiene nada que ver con la producción de leche: todas las mujeres pueden producir la cantidad de leche suficiente para alimentar a su bebé.



Para tener en cuenta

De acuerdo con la Guía Alimentaria para Gestantes y Madres en Lactancia del ICBF⁶, La alimentación con tetero da sensación de llenura, por lo cual el bebé deja de mamar o succionar el pezón y se rompe la regla de oro, es decir, se interrumpe la producción de leche. Adicionalmente, cuando no se usa agua potable o hervida ni elementos higiénicos para preparar los teteros, la contaminación puede ser causa de enfermedades graves y de la muerte del niño o la niña.

El empleo de un tetero para alimentar al lactante puede inducir a abandonar por completo la lactancia

materna, ya que desestimula la succión y disminuye la cantidad de leche producida por la madre, pero adicionalmente, porque los orificios grandes en los chupos imponen menos esfuerzo a la acción de succión, por lo cual el lactante se acostumbra más fácilmente al chupo. De otra parte, el esfuerzo de la succión del pezón ayuda a desarrollar los músculos que tienen que ver con la buena articulación y el lenguaje del bebé.

En las comunidades que no disponen de agua potable, un lactante alimentado con biberón tiene una probabilidad 25 veces mayor de morir, como consecuencia de las diarreas, que un bebé alimentado exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.

Extracción de la leche si la madre debe ausentarse del hogar

En el momento de extraer la leche se debe tener presente: lavarse las manos con agua y jabón, depositar la leche en un recipiente bien lavado (puede ser un frasco de vidrio con tapa de plástico) y conservarla en la nevera. La leche materna no requiere ser hervida: es suficiente pasar directamente el frasco por agua caliente hasta dejarla a temperatura ambiente y suministrarla con una taza o cuchara.



Ventajas para tu bebé

- El calostro es la primera leche que produce la madre después del parto, lo protege contra infecciones, enfermedades y es un laxante natural para el recién nacido.
- La leche materna garantiza el crecimiento, desarrollo e inteligencia del niño y fortalece el vínculo afectivo.
- La leche materna protege al niño de alergias, enfermedades de la piel, desnutrición, obesidad, diabetes juvenil y deficiencia de micronutrientes.
- Es rica en hierro que se digiere mejor que el de la leche de fórmula, y la proporción de calcio y fósforo es adecuada para su edad.



Ventajas para ti, mamá

- Disminuye la hemorragia posparto, la anemia y la mortalidad materna.
- Disminuye el riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios.
- La lactancia incrementa el amor entre la madre, el hijo y la familia.



Ventajas para la familia

- Disminuye el riesgo de enfermedad de los niños y las niñas, al tiempo que evita incapacidades y permisos laborales.
- Se ahorra dinero al no comprar otras leches, teteros, chupos.
- La lactancia materna integra la familia, promueve el amor y genera cultura.



Ventajas para el país

- Disminuye los gastos en salud.
- Las madres que amamantan, contribuyen a que el país tenga niños más sanos, inteligentes y seguros de sí mismos.

Fuente: Plan Decenal de Lactancia Materna 2010-2020, Ministerio de Protección Social. Agosto, 2010.

Cómo se le debe dar pecho al bebé

Existen varias posiciones, aunque todas tienen en común que el vientre y la cara del bebé están enfrentados a su mamá. Con cada posición se presionan distintos puntos de la areola y el pezón, a la vez que el pecho se vacía mejor, evitando el dolor y el agrietamiento de los pezones, la retención de leche, el taponamiento de conductos y la mastitis. Lo ideal es encontrar una (o varias) que más se le acomoden a la madre y a su recién nacido.

Posiciones sentada



1. Madre sentada y bebé acunado

El bebé se ubica frente a la madre a la altura de los senos y su abdomen se apoya sobre el de la madre, mientras que el brazo de ella brinda soporte al cuerpo y a la cabeza del bebé. El otro brazo del recién nacido se ubica bajo el pecho de la madre o rodeando su cintura.

La madre ofrece el pecho estimulando el labio inferior del recién nacido para que abra la boca. En ese momento acerca al bebé hacia el pecho, de tal forma que el pezón y la areola queden dentro de su boca.



2. Posición de caballito

La madre se sienta y el bebé enfrenta el pecho sentado sobre la pierna de ella, a la vez que sostiene al bebé con el brazo del mismo lado en que está el recién nacido. Con la mano en forma de 'C' y los dedos corazón y pulgar detrás de las orejas, acerca la cabeza del bebé al pecho ofreciéndolo con la mano libre.

No apoye la palma de la mano en la parte posterior de la cabeza, ya que el bebé responderá con un reflejo de extensión que lo hará llevar la cabeza hacia atrás y alejarse del pecho.



3. Posición cruzada

La madre sentada acuesta al bebé sobre un cojín para levantarlo a la altura de los senos. Con la mano libre se ofrece el pecho, mientras con la otra sostiene la cabeza del bebé sobre la palma de su mano.

Esta posición permite cambiar al bebé de un pecho a otro sin variarlo de posición. Se recomienda cuando el recién nacido tiene preferencia por un pecho.



4. Balón de fútbol americano

En esta posición se ubica al bebé debajo del brazo del lado que va a amamantar, con el cuerpo rodeando la cintura de la madre. Ella maneja la cabeza del bebé con la mano del lado que amamanta, tomándolo por la base de la nuca.

Se recomienda para alimentar a gemelos en forma simultánea, o en caso de cesárea para no presionar la zona de la herida operatoria.



El bebé debe introducir en su boca tanto pecho como sea posible y colocar su labio inferior de forma que no maltrate el pezón.

Fuente: *Manual de Lactancia Materna*. Santiago de Chile: Ministerio de Salud, marzo 2010.

Posiciones acostada

1. Reclinada de lado



La madre y el bebé se acuestan en posición lateral, uno frente al otro, con la cara del bebé enfrentando el pecho y abdomen, y pegado al cuerpo de la madre. El bebé se apoya sobre el brazo inferior de ella, y la madre, con la mano libre, dirige el pecho hacia la boca del recién nacido.

Es una posición ideal para madres que se recuperan de una cesárea o una episiotomía, para amamantar de noche o en momentos de gran cansancio, sin importar la edad del bebé.

Es una posición ideal para madres que se recuperan de una cesárea o una episiotomía, para amamantar de noche o en momentos de gran cansancio, sin importar la edad del bebé.



2. Acostados frente a frente



La madre se acuesta de espaldas y el bebé se recuesta juntando su abdomen con el de ella. La madre sostiene la frente del bebé con su mano, de manera que éste pone la boca sobre el pezón y la areola.

Se recomienda para las mamás que tienen un flujo abundante de leche, ya que en esta posición el flujo pierde fuerza y el bebé puede mamar de manera más cómoda. Lo ideal es que sea una posición transitoria mientras se encuentra una más adecuada.

Se recomienda para las mamás que tienen un flujo abundante de leche, ya que en esta posición el flujo pierde fuerza y el bebé puede mamar de manera más cómoda. Lo ideal es que sea una posición transitoria mientras se encuentra una más adecuada.

Una mala posición puede ser responsable de molestias y dolores de espalda en la madre. El acople se facilita colocando al bebé mirando hacia la mamá, con su cabeza y cuerpo en línea recta, con la cara mirando hacia el pecho y la nariz frente al pezón.



PAUTAS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

- Que la madre esté bien alimentada y tranquila.
- Amamantar tanto como el bebé desee.
- Inicie la lactancia materna en la primera hora de vida de su hijo.
- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Lactancia materna complementaria con otros alimentos hasta los dos años o más.
- Apoyo familiar a la madre en el período de lactancia.
- Es fundamental que la madre y el padre establezcan comunicación con su hijo, le hablen, lo acaricien, le toquen sus manos, le canten y lo consientan.

¿Estará hambriento?

Para saber si el bebé tiene hambre, hay que fijarse si:

- Succiona la lengua o los labios, mientras duerme.
- Se chupa los dedos.
- Se lleva las manos a la boca.
- Se pone inquieto o rezonga.
- Voltea la cabeza de un lado a otro.

Señales de alerta

En el tiempo de lactancia pueden surgir inconvenientes tanto para la madre como para el bebé. Es preciso prestarles atención para no dejar de darle pecho, lo cual es un error para ambos.

DIFICULTADES DE LA MADRE



Pechos congestionados: si la mamá no da pecho desde el primer momento después del parto, es común que entre el segundo y el quinto día sienta los senos hinchados, duros, calientes y con dolor. Más tarde, durante los meses de lactancia, si el bebé no succiona bien o no está mamando con frecuencia, los pechos también se pueden congestionar.

Para aliviar la congestión, se recomienda amamantar o extraerse la leche con mayor frecuencia y dar masajes en las zonas adoloridas.



Dolor y grietas en los pezones: salen cuando el bebé chupa solamente la punta del pezón. Antes de dar de lactar, es conveniente sacar unas gotas de leche, ponerlas sobre las grietas y dejarlas secar al aire libre durante unos cinco minutos. Debe asegurarse que la boca del bebé cubra todo el pezón en el momento de lactar.



Mastitis: es la inflamación de la glándula mamaria y sus síntomas son fiebre, malestar general y dolor generalizado junto con endurecimiento, enrojecimiento y sobrecalentamiento en una zona del pecho. Una madre requiere tratamiento cuando no presenta mejoría a pesar de realizar los masajes y la extracción de la leche y debe consultar al médico.

DIFICULTADES DEL BEBÉ



Cólicos: la mayoría de los bebés los sufren en los primeros meses, y se manifiestan en un llanto persistente. Para calmarlos no se les debe dar aguas aromáticas ni ningún otro líquido, porque afectan la lactancia y se disminuye la leche. Por el contrario, lo que hay que hacer es darle pecho más a menudo, además de mejorar la técnica de lactancia materna y extraer siempre los gases una vez sea alimentado.



Diarrea: un bebé tiene diarrea cuando hace más deposiciones de las que acostumbra por varios días y si está decaído y no quiere comer. Entonces hay que ofrecerle el pecho más seguido para que no se desnutra. Si no quiere mamar, la madre puede ordeñarse la leche y dársela poco a poco.

Ventajas adicionales de la lactancia

Según la Guía Alimentaria para Gestantes y Madres en Lactancia⁷ del ICBF, las ventajas son:

ENFRENTA LA POBREZA. La lactancia materna es una forma natural y de bajo costo para alimentar a los/las bebés, niñas y niños. Es asequible para todo el mundo y no es una carga para el presupuesto familiar a diferencia de la alimentación artificial. La lactancia materna contribuye a la reducción de la pobreza.

CERO HAMBRE. La lactancia materna exclusiva y continuada por dos años o más, proporciona nutrientes de alta calidad y una adecuada energía y puede ayudar a prevenir el hambre, la desnutrición y la obesidad. La lactancia materna también significa seguridad alimentaria para la niñez.

BUENA SALUD Y BIENESTAR. La lactancia materna mejora significa-

tivamente la salud, el desarrollo y la supervivencia de lactantes, niñas y niños. También contribuye a mejorar la salud y el bienestar de las madres, tanto a corto como a largo plazo.

EDUCACIÓN DE CALIDAD. La lactancia materna y la alimentación complementaria de buena calidad contribuyen de manera significativa al desarrollo mental y cognitivo, de modo que ayudan al aprendizaje.



Licencia de maternidad

En Colombia existen derechos laborales irrenunciables que la ley entrega a todas las mujeres trabajadoras por el hecho de estar embarazadas. También se extiende este derecho a los trabajadores (padres) en determinados casos.

Acabas de tener un bebé y por ahora no puedes volver al trabajo. O adoptaste un menor de edad. O eres un padre que adoptó, pero que no está acompañado.

La ley les da derecho a concentrarse en esas nuevas vidas. Veamos las preguntas más frecuentes que a cualquiera se le pueden presentar:

¿En qué consiste la licencia de maternidad?

Es el reconocimiento de tipo económico que hace el Sistema General de Seguridad Social en Salud a la progenitora del recién nacido, a la madre adoptante del menor de 18 años o al padre adoptante cuando éste carezca de cónyuge o compañera permanente.

Dicho reconocimiento es conocido como licencia de maternidad y tiene por ahora una duración de 14 semanas, pero el 5 de diciembre del 2016, el Congreso de la República

aprobó un aumento de 4 semanas más, para alcanzar un total de 18 semanas.

Sin embargo, para que esa ley aprobada por el Congreso entre en vigencia, debe ser primero sancionada por el Presidente de la República.

Cuando ello suceda, la trabajadora puede tomar las 18 semanas de licencia a las que tiene derecho.

¿Cuáles son los requisitos para acceder a la licencia de maternidad?

Para el reconocimiento y pago de la licencia de maternidad por parte de las Entidades Promotoras de Salud, la madre trabajadora, en calidad de afiliada cotizante, deberá haber cotizado ininterrumpidamente al sistema durante todo su periodo de gestación en curso.

Tampoco deberá tener alguna deuda pendiente con las Entidades Promotoras de Salud en el pago de salud.

¿Quiénes tienen este beneficio?

Todas las trabajadoras embarazadas que dependan de cualquier empleador y que estén cotizando al sistema de salud de forma independiente. El beneficio empieza desde el momento en que queda embarazada.

También lo tienen los padres trabajadores, desde el fallecimiento de la madre.

Y los padres o madres adoptantes, desde la resolución que aprueba la adopción.

¿Cuánto tiempo tiene la trabajadora por concepto de lactancia?

De acuerdo con el artículo 238 del Código Sustantivo del Trabajo, la madre trabajadora tiene derecho a dos descansos de 30 minutos cada uno, dentro de la jornada laboral, para amamantar a su hijo sin que se le aplique ningún descuento a su salario por dicho concepto durante los primeros seis (6) meses de edad.

La ley María, para ellos

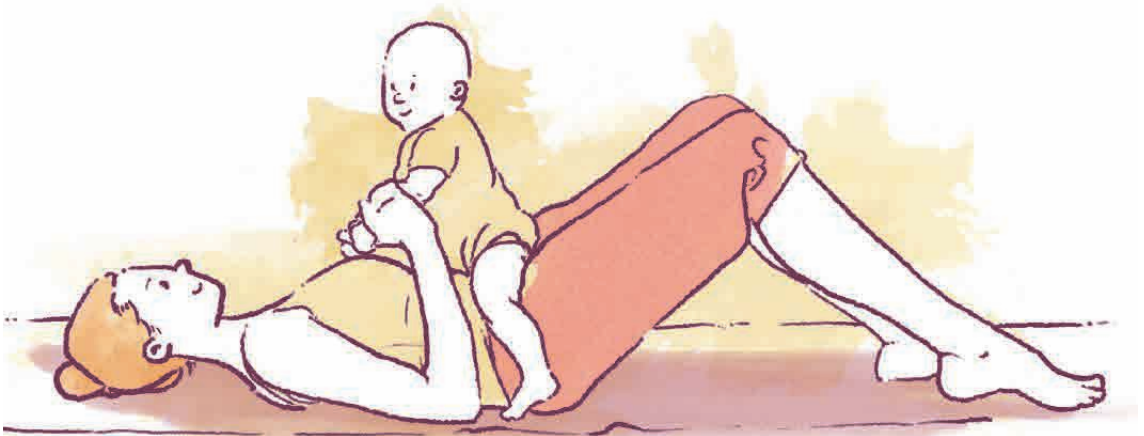
Es una licencia remunerada que se le concede al trabajador en el momento del nacimiento de un hijo.

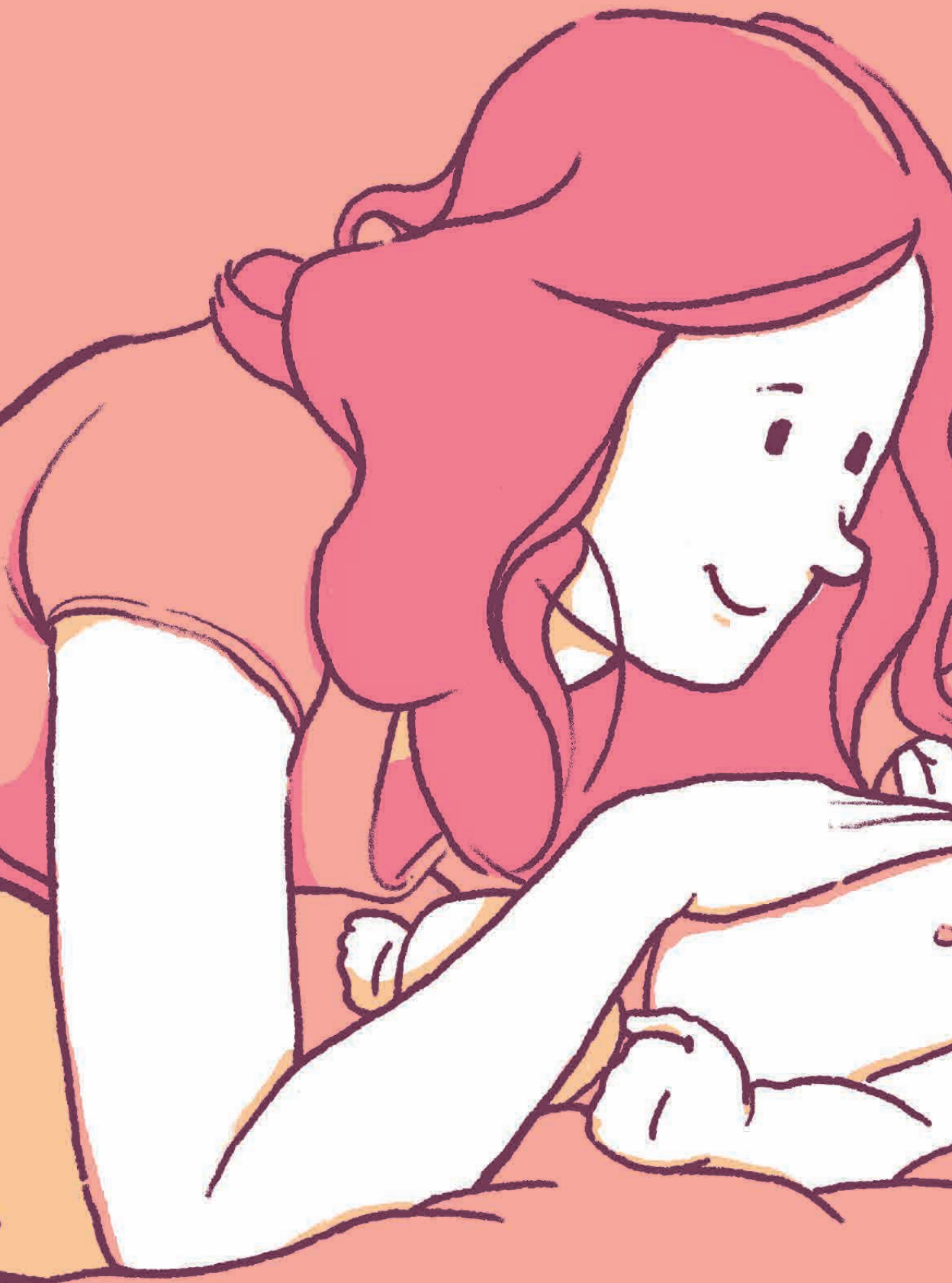
Esta licencia de paternidad será de ocho días, sin importar si ambos padres están cotizando a la seguridad social o si solo el padre lo hace.

Solo opera para hijos nacidos de la cónyuge o de la compañera permanente. En éste último caso se requerirán dos años de convivencia.

Para obtenerla, el padre solo debe demostrar que ha cotizado durante el periodo de gestación, que por lo general es de 36 semanas o 9 meses.

Como requisito, se debe presentar el registro civil de nacimiento ante la EPS dentro de los 30 días siguientes a la fecha del nacimiento del menor de edad.





4.

Empezar una nueva vida 

Cuidar al nuevo miembro de la familia



Cómo generar las condiciones
para que el bebé tenga un
desarrollo saludable y fortalecerlo
emocionalmente.





Ahora nada va a ser igual porque ha llegado un nuevo miembro a la familia. Un ser maravilloso que luce indefenso, que despierta el amor y representa el futuro, con todas sus alegrías y satisfacciones, pero también con temores e inseguridades.

Nunca nadie les enseñó a los padres a serlo. Ni mucho menos cómo atender a ese recién nacido, ni cómo cuidarlo, alimentarlo y, sobre todo, a comprenderlo.

Ese bebé cambiará las rutinas familiares y su salud se convertirá en responsabilidad de papá y mamá.

Por fortuna con el paso de los días, la naturaleza, que es sabia, les irá mostrando el camino.

Horas de visita

La revolución que causa la llegada de un bebé es motivo de alegría en familiares, amigos y vecinos. Sin embargo, hay que recordar que es muy importante el estado físico de la madre y el padre. Si ella se siente cansada e indispuesta, no debe sentirse obligada a atender visitas. Después del parto debe darse tiempo para recuperarse y dedicarle los mejores momentos al recién nacido.

Mamá y papá deben aprovechar cualquier oportunidad que tengan para dormir. Las visitas, así como las tareas de limpieza de la casa, pueden esperar.

Ahora lo importante es reponer fuerzas.

En todo caso, una advertencia importante en estos días es vigilar en la familia el estado de vacunación en cuanto a la tosferina y estar atentos a síntomas de enfermedad respiratoria y restringir en este caso las visitas.

Amor y cobijo

Uno de los regalos que nunca falta cuando nace un bebé es una cobija. Y no hay nada mejor que esta prenda. Ella le representa al recién nacido ese nido acogedor que tenía cuando estaba adentro de la mamá y lo mantiene abrigado y protegido.

Una recomendación que hace UNICEF en este aspecto es envolver al bebé evitando que las piernas queden estiradas y apretadas, pues puede dañar las articulaciones de la cadera y provocar displasia de caderas.



Su majestad, el recién nacido, es una persona sensible

- Todos los bebés son diferentes; todos somos únicos.
- Fijan la mirada a 30 centímetros, aproximadamente, y las caras les fascinan.
- No solo escuchan, sino que también reconocen voces.
- Pronto aprenden a reconocer hasta el olor de la madre.
- Ya vienen cargados con muchos reflejos que les son muy útiles: de succión, de prensión, de parpadeo.

Fuente: Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad, UNICEF. Septiembre 2011.



El primer baño

Al principio, el bebé solo necesita que lo limpien con un pañito suave humedecido en agua tibia. Antes de su primer baño se recomienda esperar a que se le caiga el cordón umbilical, lo que por lo general ocurre entre 10 y 14 días después del nacimiento.

El sueño de los inocentes

Una de las preocupaciones más frecuentes de los nuevos padres es el sueño del recién nacido. O cómo enseñarle a dormir.

El sueño, como los demás hábitos, se aprende. Y los padres son los mejores maestros para ayudarlo al bebé a aprender cómo hacerlo. Es bueno que durante los primeros meses el bebé

comparta habitación con los padres, pero también es necesario que tenga su espacio propio, como por ejemplo una cuna cerca de la madre.

No es bueno, en cambio, dormirlos en los brazos porque no es un descanso natural.

Guía para criar con amor

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, en alianza con la Sociedad Colombiana de Pediatría, publicaron las guías 'El arte de criar hijos con amor'⁸, en las que recogen una serie de parámetros que buscan orientar a los padres sobre la crianza de sus hijos. Estos parámetros, en lo que se refiere al periodo del posparto, pueden resumirse en los siguientes puntos:

1. PRIMERO QUE TODO, SUS DERECHOS:

Desde el comienzo de su vida, los niños y niñas tienen derechos y, también, responsabilidades y deberes, como ser solidarios con su familia, con su comunidad y con su país. La crianza con amor es una oportunidad para brindarles y hacerles valer debidamente sus derechos. Y los derechos de los niños y niñas priman sobre todos los demás.

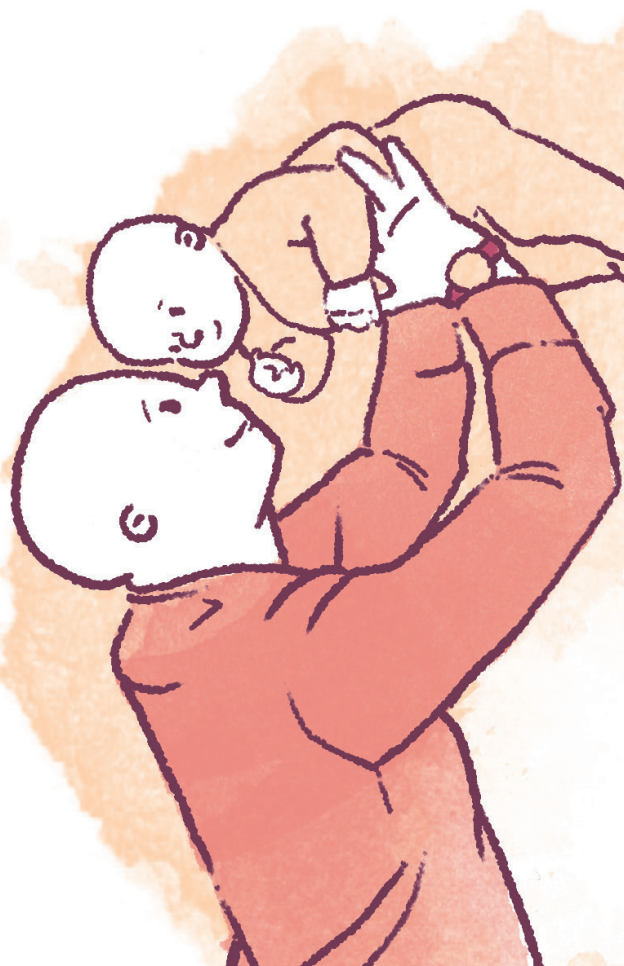
Empecemos por el derecho a la vida, que no solo se debe entender como existir, sino, además, debe ser el reconocimiento y respeto del niño y la niña como seres con valores propios que, para vivir, requieren de unas condiciones físicas, afectivas y sociales aptas para su desarrollo.

Niños y niñas tienen derecho a la salud, la seguridad social y a la alimentación. Los padres son los responsables de mantenerlos afiliados a un sistema como el plan obligatorio de salud (POS-EPS) o al Sisbén; de llevarlos por lo menos dos veces al año a controles de salud general, visual, auditiva y odontológica y de administrarles una buena alimentación de acuerdo con su proceso de crecimiento.

Los niños y niñas tienen derecho a una identidad. Por tanto, los padres deben decidir pronto su nombre y registrarlos en la notaría antes de que cumplan un mes de edad.

Todos los niños y niñas, sin excepción, tienen derecho a la educación, así como también al descanso, al juego, al sano esparcimiento y a poder expresar sus opiniones

Y derecho a ser protegidos contra el abuso físico, mental o sexual, y contra el descuido o trato negligente, el maltrato o toda forma de explotación, los trabajos peligrosos, el uso ilícito de drogas, el secuestro y la trata o venta de niños.



2. EL VERBO 'PATERNAR': Aunque se trata de una extraña palabra, 'paternar' significa la capacidad que tiene el hombre de involucrarse afectivamente, de asumir responsabilidades y roles dentro de la familia, y de participar en la crianza y formación de los hijos.

Paternar consiste en ser la figura masculina de crianza, en ofrecerse para ser una imagen con la que pueden identificarse los hijos. Es estar presente, dar ejemplo, amar y ser amado.

Recibir amor temprano deja un sello para toda la vida. Haber sido amado de manera incondicional por el padre, el tío, el abuelo o por cualquier otra figura masculina, influye notablemente en el desarrollo psicológico, social, sexual y emocional de los hijos.

El hombre que 'paterna' puede sentir las alegrías y molestias del embarazo a la par con su pareja, y se vuelve comprensivo al compartir las necesidades y cambios que ella experimenta en esta etapa.

3. EL BUEN TRATO: ¿Qué es buen trato en la familia? Es tener la alegría y la disponibilidad de tiempo y espacio para compartir con los hijos y la pareja. Estar pendiente de ellos, conversar, jugar y pasear, verlos crecer y desarrollarse.

Al destinar tiempo para los hijos y nuestra pareja nos concedemos tiem-

po para nosotros mismos: he ahí la clave para vivir felices en familia. Uno de los aspectos más importantes en la vida de los seres humanos es el fortalecimiento del vínculo afectivo entre la familia.

Por lo tanto es fundamental promover en ella la cultura del buen trato, es decir, de la tolerancia, del respeto a la diferencia, del espacio para el diálogo y el respeto por los diferentes puntos de vista.

El buen trato se manifiesta en todas las etapas del desarrollo del ser, si desde antes de nacer el hijo o la hija son deseados; si la pareja construye su vínculo afectivo hacia el recién nacido, que se concreta cuando la madre y el padre lo acarician y lo miman. El buen trato es consecuencia del afecto y se expresa por medio de la presencia que acompaña, del contacto con la piel, los abrazos, las miradas, los gestos y las conversaciones.

4. VIVIR EN FAMILIA: Como la familia constituye para el niño su primer apoyo y el primer grupo de personas con quienes tiene contacto, hay que aprender a vivir en armonía y a brindar a todos sus miembros tiempo y espacio para que crezcan unidos.

La familia que vive en armonía es aquella en la cual las relaciones de todos sus integrantes se estable-

cen en medio del amor, el respeto y el diálogo. La convivencia en la familia implica que todos sus miembros participan, cada uno de acuerdo con sus capacidades y habilidades, pues los niños y niñas también deben tener responsabilidades dentro del hogar.

La familia debe apoyar al niño y niña en la formación de hábitos, como los de aseo, alimentación, sueño, lectura, música y otros.

La vida en familia con un hijo o una hija debe facilitar el juego, como medio para que sigan descubriéndose, para madurar física y emocionalmente, para aumentar el nivel de conciencia de sí mismos y del otro y para resolver problemas. Y debe proporcionar ternura y cariño, y brindar seguridad a todos sus miembros.

5. ACOMPÁÑAME A CRECER:

Para que el bebé crezca seguro de sí, hay que manifestarle mucha ternura. Hay que abrazarlo, arrullarlo en el regazo, cantarle y hablarle en voz baja.

Durante su crecimiento, a medida que su cuerpo y su mente van madurando, el bebé irá adquiriendo nuevas habilidades y capacidades. Al comienzo será inseguro, luego se irá adueñando de esa nueva adquisición y se convertirá en un experto.

Pautas de crianza

María Cristina Agudo y Natalia Fajardo elaboraron para la Dirección de Primera Infancia del ICBF, una guía de preguntas frecuentes⁸ que se les ocurren a los padres a la hora de criar un bebé:

¿Cómo ser un buen padre durante la crianza de los hijos?

Las pautas de crianza tienen que ver con las creencias que se convierten en las acciones de los padres, madres y/o cuidadores, relacionadas con las cosas que deben aprender las niñas y niños para desarrollarse en su cultura. Cosas como: modelos, normas, hábitos, costumbres y expectativas.

Seremos buenos padres si asumimos acciones con las niñas y niños para promover y favorecer su desarrollo integral. Este proceso se realiza cada día a través del establecimiento de pautas que forman buenos hábitos y regulan el comportamiento de los niños.

¿Cuáles son unas buenas pautas de crianza?

Son aquellas que se aprenden en el día a día y que le permiten al niño y a la niña saber comer, vestirse, bañarse, ir a acostarse, obedecer, etc. Se debe reconocer que cada uno tiene una participación activa en su desarrollo, es decir, que toma decisiones y que éstas hacen parte de la construcción de las

dinámicas familiares. Es por esto que es necesario reconocer que la crianza es un proceso de construcción y comunicación conjunta entre los padres, madres y/o cuidadores donde la niña o niño aportan y aprenden desde su propia visión.

Los adultos tienen diferentes retos frente a la crianza, como promover permanentemente la autonomía, la seguridad afectiva, la construcción de normas y potenciar el desarrollo integral de ellas y ellos

¿Qué se debe tener en cuenta para establecer pautas y prácticas de crianza que favorezcan el desarrollo integral de las niñas y niños?

Deben reconocer los modelos, las normas, los hábitos, las costumbres y las expectativas que, como los padres, madres y/o cuidadores esperamos que aprendan las niñas y niños para desarrollarse en su cultura.

Se deben tener en cuenta las características que tienen la niña o el niño según su edad y sus particularidades. Identificar lo que siempre pasa entre el cuidador y la niña o niño ante una situación específica como, por ejemplo, cuando al momento de comer siempre la niña o el niño hacen pataleta. No debemos mantener ese comportamiento, por lo que, como padres o madres, debemos hacer algo diferente para sorprenderlo y de esta manera cambiar dicho comportamiento.





¿Cómo acordar, entre los padres, madres y/o cuidadores de una niña o un niño, las pautas de crianza a establecer?

Es importante que niñas y niños encuentren en su día a día una autoridad definida. Por ejemplo, si el padre da una instrucción, la madre debe apoyarla así en el momento no esté de acuerdo. Para esto es importante que los adultos que hacen parte de la crianza de la niña o niño dialoguen y se pongan acuerdo con las pautas y prácticas de crianza, teniendo en cuenta como prioridad promover el desarrollo integral de niñas y niños.

Todos los adultos en el hogar deben participar, en la crianza de la niña o niño, con el establecimiento de pautas y prácticas acordadas conjuntamente. Como adultos cuidadores debemos recordar el significado y alcance de nuestro ejemplo en el proceso de crianza con las niñas y niños.



¿Es importante que los adultos cuidadores de una niña o un niño estén de acuerdo?

Las niñas y niños en la primera infancia aprenden básicamente al observar a los adultos con quienes se relacionan, imitando comportamientos. Los adultos deben ser modelo para las niñas y niños, con relación a las pautas y prácticas de

crianza, ellos identifican las diferencias que hay entre ambos.

El desacuerdo lleva a identificar el “camino fácil” para conseguir las cosas. La falta de claridad con nuestros niños en la crianza genera confusión en ellos.



¿Qué relación existe entre las pautas y las prácticas de crianza y el castigo físico?

Aunque haya disminuido el castigo, actualmente muchos lo utilizan en las prácticas de crianza. Esto ocurre porque, a pesar de la fuerza que han cobrado las ideas sobre la protección y cuidado de los derechos de niñas y niños, aún hay padres, madres y cuidadores que se preocupan por la pérdida de autoridad y control y abusan del castigo.

Lo importante en este asunto es reflexionar con padres, madres y cuidadores acerca de cómo la autoridad y control son posibles de lograr y mantener a través de acciones diferentes al maltrato físico, encaminadas a crear un ambiente de confianza y mutuo reconocimiento. En este sentido, el reconocimiento de las “buenas” acciones de niñas y niños por parte de los adultos cuidadores, facilita el establecimiento de las normas y los límites, en la medida en que las niñas y niños saben claramente lo que se espera de ellos y en esta medida actúan.



¿Debemos obligar a la niña o niño a comer?

La acción de comer es fundamental para el ser humano, en la medida en que es como se alimenta para su crecimiento y desarrollo. En el caso de las niñas y niños, la alimentación es un derecho que garantiza su desarrollo integral. Además de ser una necesidad, es un placer si los momentos de comer se caracterizan por ser agradables.

Adicionalmente, el momento de comer tiene un valor importante porque es el momento de comunicación entre el cuidador y la niña o niño. Por tal razón, no se debe obligar a comer, ni sancionar a niñas o niños cuando no lo hacen. Por el contrario, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Antes de obligar a una niña o niño a comer, debe confirmarse su estado de salud.

- Es clave revisar la cantidad de alimento que se le ofrece a la niña o niño.
- Para motivar a las niñas y niños a comer, la presentación de los alimentos resulta muy importante.
- Recordar que la niña y niño aprende de lo que observa, implica revisar los horarios y hábitos alimenticios de la familia.
- Niñas y niños deben tener claro que en el hogar se come lo que hay, porque no siempre existe la opción de elegir el menú.
- Para favorecer los hábitos alimenticios de las niñas y niños es importante estimular el que coman solos.
- El lugar donde se sirve la comida debe ser agradable y limpio.
- No es conveniente usar la comida para premiar o sancionar el comportamiento de una niña o niño.
- Promover la participación de las niñas y niños en la compra y preparación de los alimentos, hará que los coman fácilmente.



Obras consultadas

1. **Díaz, Amparo.** (crianzaysalud.com.co / Recuperado en <https://crianzaysalud.com.co/mama-estas-triste/>). Septiembre 25 de 2014.
 - 2 y 3. **Chaskel, Roberto & Gómez Campos, Ana María.** Revista Crianza y Salud, Sociedad Colombiana de Pediatría, Recuperado en: <https://crianzaysalud.com.co/la-vida-si-es-sueno/>. Noviembre 1 de 2014.
 4. **Manual de la lactancia**, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2012).
 5. **Correa Hernández, Ana Cecilia & Gómez Ramírez, Juan Fernando.** Crianzaysalud.com / Recuperado en <https://crianzaysalud.com.co/por-que-es-importante-el-amamantamiento/>
 - 6 y 7. **Guía Alimentaria para Gestantes y Madres en Lactancia**, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Semana Mundial de la Lactancia Materna (2013)
 8. **El arte de criar hijos con amor.** Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Sociedad Colombiana de Pediatría. /Recuperado de <http://m.abcdelbebe.com/etapa/bebe/6-a-12-meses/comportamiento/el-arte-de-criar-hijos-con-amor-guias-de-crianza-del-icbf-i>,(septiembre 2006).
 9. **Agudo, María Cristina & Fajardo, Natalia.** Dirección de Primera Infancia, Subdirección de Gestión Técnica para la Atención a la Primera Infancia. ICBF (2016)
- Plan Decenal de Lactancia Materna 2010-2020, Ministerio de Protección Social. Agosto, 2010.*
- Manual de Lactancia Materna. Santiago de Chile: Ministerio de Salud. Marzo, 2010.*
- Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad, UNICEF. Septiembre 2011.*
- Esquema Nacional de Vacunación. Ministerio de la Protección Social (2016).*

¡ Así fue mi llegada al planeta !

Mi abuelo Paterno

Mi abuelo Materno

Mi abuela Paterna

Mi abuela Materna

Mi Papá

Mi Mamá

YO.

Mis hermanos

Mis hermanos

Mi nombre es:

.....
.....

Pesé: Medí:

Mis ojos son de color:

.....

Mi cabello es de color:

.....

Me encontraron parecid@ a:

.....

Lo primero que hice fue:

.....

.....

Esta es la huella
de mi mano.

Esta es la huella
de mi pie.

Cuando llegó la hora de nacer,
mis papás estaban:

.....
.....

Nací el/...../.....

a las

en

.....
.....

Me trajo al mundo el doctor(a):

.....
.....

Mi pediatra es el/la doctor(a):

.....
.....

Según mi mamá el parto fue

.....
.....
.....

QUÉ PASABA EN EL MUNDO

El presidente era

.....
.....

Los programas de T.V. más
famosos eran

.....
.....

La película más taquillera

.....
.....

La canción que más sonaba en la
radio

.....
.....

El titular en la prensa de ese día
fue:

.....
.....

La personalidad más importante

.....
.....

LA PRIMERA VEZ QUE...

Sonreí

/ /

.....
.....

Me reí a carcajadas

/ /

.....
.....

Aplaudí

/ /

.....
.....

Dormí la noche entera

/ /

.....
.....

Mantuve la cabeza erguida

/ /

.....
.....

Comencé a gatear

/ /

.....
.....

Me paré

/ /

.....
.....

Me mantuve en pie sin apoyo

/ /

.....
.....

Di mis primeros pasos

/ /

.....
.....

Me salió mi primer diente

/ /

.....
.....

Dije mi primera palabra

/ /

.....
.....

Comí mi primera papilla

/ /

.....
.....

Bebí de un vaso

/ /

.....
.....

Dejé de tomar tetero

/ /

.....
.....

Comí sin ayuda

/ /

.....
.....

¡MIS PRIMEROS REGALOS!

REGALO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

QUIÉN ME LO DIO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MIS VACUNAS

Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
Recién nacido	Tuberculosis (BCG)	Única	Meningitis tuberculosa
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B
2 meses	PENTAVALENTE Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT) <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib) Hepatitis B	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
			Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
			Hepatitis B
	Polio	Primera	Poliomielitis
	Rotavirus	Primera	Diarrea por Rotavirus
	Neumococo	Primera	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia
4 meses	PENTAVALENTE Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT) <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib) Hepatitis B	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos
			Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
			Hepatitis B
	Polio	Segunda	Poliomielitis
	Rotavirus	Segunda	Diarrea por Rotavirus
	Neumococo	Segunda	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia
6 meses	PENTAVALENTE Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT) <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib) Hepatitis B	Tercera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
			Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
			Hepatitis B
	Polio	Tercera	Poliomielitis
	Influenza estacional	Primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	7 meses	Influenza estacional*	Segunda
12 meses	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Única	Sarampión - Rubeola - Paperas
	Varicela	Única	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
18 meses	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primer refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Primer refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre amarilla (FA)	Única	Fiebre amarilla
5 años	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segundo refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Segundo refuerzo	Poliomielitis
	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Refuerzo	Sarampión - Rubeola - Paperas
Niñas escolarizadas de cuarto grado de básica primaria y no escolarizadas que hayan cumplido 9 años	Virus del Papiloma Humano (VPH)	Primera: Fecha elegida Segunda: 6 meses después de la primera dosis Tercera: 60 meses después de la primera dosis	Cáncer de cuello uterino
Mujeres en edad fértil (MEF) entre los 10 y 49 años	Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td)**	Td1: dosis inicial Td2: al mes de Td1 Td3: a los 6 meses de Td2 Td4: al año de la Td3 Td5: al año de la Td4 Refuerzo: cada diez años	Difteria - Tétanos - Tétanos neonatal
Gestantes	Influenza estacional	Una dosis a partir de la semana 14 de gestación	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	TdaP (Tétanos - Difteria - Tos ferina Acelular)	Dosis única a partir de la semana 26 de gestación en cada embarazo	Tétanos neonatal - Difteria - Tos ferina al recién nacido

* Aplicar una dosis de refuerzo de influenza estacional entre los 12 y 23 meses de edad.

** De acuerdo al antecedente vacunal

Fuente: Esquema Nacional de vacunación. Ministerio de Salud y Protección Social (2016).

La Sociedad Colombiana de Pediatría recomienda:

- Aplicar la vacuna Maningococo Tetravalente (A, C, Y, W135) - dos dosis y refuerzo a los 11 años
- Aplicar la DPT acelular -dosis única desde los 10 años.

Ver esquema completo en www.minsalud.gov.co



**BIENESTAR
FAMILIAR**

*Estamos cambiando
el mundo*

Por eso cuidamos el planeta

Esta cartilla fue impresa en papel reciclado *Natural Earth*
Pact. ICBF comprometido con la conservación
del medio ambiente.



LÍNEA DE
PROTECCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
DENUNCIA • EMERGENCIA • ORIENTACION

