

En colaboración con AOU y Fundación Meyer

Informaciones y consejos para los padres

- 1) Naturalmente mamá
- 2) Para ellos es mejor
- 3) Un gran amor
- 4) Dedicado a los padres

1) Naturalmente mamá

¡BIENVENIDO!

Has nacido el

En

A las

Te hemos llamado

Pesabas _____ kg

Medías _____ cm

Dar el pecho a tu bebé con amor y facilidad

Dar el pecho es ante todo un gesto de amor.

Es el modo más natural para continuar la relación especial y única que se ha creado entre tú y tu bebé durante el embarazo. Es un momento pleno de emociones que crea un vínculo intenso que ayudará a ti y a tu bebé a conocerse mutuamente y a crecer.

NATURALMENTE MAMÁ

Tu leche es el mejor alimento para tu bebé: lo nutre de manera completa y lo protege de muchas enfermedades e infecciones. Es práctico, sencillo, económico; en una palabra, es perfecto. De hecho, la mayor parte de los niños no requiere de ningún otro alimento o bebida hasta los seis meses cumplidos.

Dar el pecho es fácil, pero en los primeros días puede ser necesario que aprendas lo que tienes que hacer y si es necesario, solicitar ayuda.

NATURALMENTE MAMÁ

Si ya has empezado a alimentar a tu bebé con leche artificial y deseas darle el pecho puedes hacerlo pidiendo consejo a una persona experta.

El presente libro quiere ser una valiosa ayuda para ti, madre y para tu bebé. Contiene información útil para dar el pecho, acompañada de fotos e ilustraciones.

Para completar el volumen se incluye un alegre y coloreado diario madre-bebé, donde podrás anotar recuerdos y momentos especiales.

La leche materna contiene anticuerpos que protegen a tu bebé de las infecciones. Las gastroenteritis, otitis, infecciones respiratorias y urinarias son más frecuentes en los niños alimentados con leche artificial. Tomar leche materna ayuda al bebé a crecer y a desarrollarse de la mejor manera posible, además de mantener todas sus ventajas a lo largo del tiempo.

Dar el pecho es un gesto especial también para la madre. Ayuda a perder el peso acumulado durante el embarazo y reduce el riesgo de desarrollar osteoporosis, algunas formas de cáncer (cáncer de mama y de ovarios o de útero).

AMAMANTAMIENTO: ÚNICO Y ESPECIAL

Ventajas para el bebé:

Mejor conformación de la boca.

Protección contra las infecciones respiratorias y el asma.

Protección contra la otitis.

Protección contra la diarrea.

Menor riesgo de diabetes.

No contamina.

Ventajas para la madre:

Menor riesgo de cáncer de mama.

Huesos más resistentes en la vejez.

No contamina.

Es gratuito.

CERCA DEL CORAZÓN

La postura de la madre

Antes que nada es muy importante encontrar una postura cómoda.

Si estás sentada asegúrate que:

la espalda esté derecha y bien apoyada,

los pies estén bien apoyados, de preferencia sobre un banco,

que haya almohadas disponibles para apoyar tu espalda y los brazos o para sostener al bebé a la altura de tu pecho.

Amamantar acostada es útil después de una cesárea, en los primeros días después del parto o en cualquier otra ocasión en que te sientas particularmente cansada. Es la postura más cómoda también durante las horas nocturnas porque te permite descansar mientras el bebé se alimenta.

Recuéstate en la cama y acomódate sobre tu costado con una almohada bajo la cabeza y el hombro. Te pueden ser útiles una almohada detrás de la espalda y otra entre las piernas.

Cuando tu bebé habrá aprendido a tomar bien el pecho serás capaz de alimentarlo donde sea, sin necesidad de almohadas.

La postura del bebé

Puedes tener al bebé de muchas maneras mientras le das el pecho.

Cualquiera que sea la postura que elijas, he aquí algunos consejos para ayudarlo a mamar correctamente.

- Ten al bebé cerca de ti,
- Su rostro debe estar frente al seno con la cabeza, hombros y cuerpo alineados,
- La nariz o el labio superior deben estar frente al pezón,
- El bebé debe poder alcanzar fácilmente el seno sin necesidad de estirarse o voltearse,
- Recuerda siempre que hay que acercar el bebé al seno, no el seno al bebé.

En resumen:

- El bebé mirando a la madre;
- La nariz frente al pezón;
- El bebé hacia el seno, no el seno hacia el bebé.

Posición cruzada

Posición clásica

Posición de rugby

Cuando el niño está bien apegado a la madre notarás que:

- La boca está bien abierta y “llena” con el seno;
- El mentón roza el seno;
- El labio inferior está doblado hacia afuera y la lengua apoyada en el seno;
- La areola (la parte oscura alrededor del pezón) es más visible sobre el labio superior que sobre el labio inferior;
- El modo de mamar varía de succiones breves a movimientos largos y profundos, con períodos de pausa.

Las primeras veces que el bebé se apegue al seno podrás sentir algunas molestias, pero esta sensación tenderá a desaparecer rápidamente.

Si el dolor persiste es posible que el bebé no se esté apegando bien al pecho. En ese caso trata de separarlo introduciendo delicadamente un dedo en la comisura de la boca para interrumpir la succión. Luego ayúdalo a acercarse a tu pecho. Si todavía sientes dolor pide consejo. La leche de los primeros días se llama calostro y es inestimable, ya que aunque en pequeñas cantidades contiene todo aquello que tu bebé necesita.

La leche de transición llegará después de algunos días.

ALGUNOS CONSEJOS VALIOSOS

Ten al bebé junto a ti, sobretodo en el período inicial de la lactancia. Aprenderás a conocerlo bien y a entender cuándo tiene hambre. Esto es muy importante sobre todo en las noches. Si el bebé está cerca

te será más fácil alimentarlo y podrás volver a descansar antes. **La leche materna contiene todas las sustancias nutritivas y el agua que el bebé necesita en los primeros 6 meses.** Darle otros alimentos o líquidos puede resultar dañino y alejarlo de tu pecho. Si el bebé no se pega al pecho continuamente podrías no producir suficiente leche para sus crecientes necesidades, por eso acércalo al seno cada vez que parezca tener hambre.

Algunos problemas que se presentan en las primeras semanas del amamantamiento (dolor de pezones, obstrucción del conducto, mastitis) ocurren porque el bebé no se pega correctamente o porque no lo hace con la frecuencia necesaria.

Pide consejos si crees necesitarlos.

¿CUÁNDO DAR EL PECHO?

¿CUÁNTAS VECES?

No todos los bebés son iguales y por lo tanto, maman de manera diferente. En los primeros días algunos no parecen muy interesados. Poco a poco buscarán el pecho con mayor frecuencia, sobre todo en las primeras semanas. Esto es perfectamente normal.

Si amamantas al bebé cada vez que te lo pide, producirás la cantidad de leche necesaria para sus necesidades.

De hecho, cada vez que se pega al seno se envía una señal a una glándula del cerebro llamada hipófisis, que a su vez envía señales para producir más leche.

Por lo tanto: MÁS AMAMANTAS = MÁS SEÑALES = MÁS LECHE

La leche viene amamantando: es un error saltar el turno del pecho pensando que ahorrarás leche para la siguiente ocasión.

¡Mientras menos pecho le des, menos serán los estímulos para la producción de leche! Cada vez que tu bebé chupa, estimula la producción de leche. Mientras aprende a chupar las sesiones pueden ser bastante largas.

Muchas madres temen que sesiones frecuentes signifiquen que producen poca leche. No es cierto. Si el bebé se pega bien al pecho es muy poco probable que así sea. Sin embargo, si no te sientes segura pide consejo.

Con el pasar de los días la lactancia se vuelve cada vez más fácil.

La leche materna siempre está a la temperatura ideal. Será el bebé quien te hará entender cuál es el momento de la siguiente sesión.

A los bebés les gusta mucho tomar el pecho y normalmente se despegan por sí mismos, cuando están satisfechos.

¿TODO BIEN?

La lactancia está funcionando bien cuando tu bebé:

- Está despierto y atento para comer;
- Su orina es clara y abundante al menos 5-6 veces diarias después de la primera semana;
- Aumenta de peso después de la primera semana;
- Está tranquilo y duerme muchas horas a lo largo de las 24 horas.

Y cuando no te duelen ni los senos ni los pezones.

CRECER JUNTOS

El hecho de amamantar no impide ni a ti ni a tu bebé salir de casa y gozar de la vida cotidiana. Es posible dar el pecho en casi cualquier lugar si esto no es contrario a tu sensibilidad cultural. .

Al principio podrías sentirte algo incómoda, pero pronto te sentirás más segura sin temer mostrar el seno o, si prefieres tener más intimidad puedes envolverte a ti y a tu niño con una faja amplia. La mayor parte de las personas ni siquiera se dará cuenta de que estás dando el pecho: puedes practicar frente al espejo en casa.

A veces el bebé tiene más hambre y quiere mamar con mayor frecuencia. Darle el pecho cada vez que quiera, te permite darle la cantidad que necesita.

Recuerda que **la leche viene amamantando**.

Si quieres salir sin el bebé o regresar al trabajo puedes tranquilamente seguir amamantando; es posible sacarte leche y dejarla lista para el bebé.

Más adelante encontrarás consejos sobre este tema.

La leche materna ofrece todos los alimentos y líquidos que un bebé necesita en los primeros seis meses de vida.

No intentes introducir alimentos sólidos antes de que tu bebé esté listo y pide siempre consejo al pediatra.

Muchas madres dan el pecho más tiempo, incluso pasando el segundo año de edad y más allá.

Amamantar te brindará beneficios a ti y al bebé por todo el tiempo que quieras hacerlo; incluso cuando ya no le darás el pecho, recuerda que la leche sigue siendo un alimento fundamental para el crecimiento de tu bebé.

LECHE MATERNA EN DIFERENTES MANERAS

Extracción de leche materna

A veces puede ser útil extraer la leche materna.

Por ejemplo si:

- Es necesario ayudar al bebé a pegarse a un seno demasiado lleno;
- Sientes los senos obstruidos o con dolor;
- El bebé es demasiado pequeño para tomar el pecho o está enfermo;
- Te debes alejar por algunas horas;
- Debes regresar al trabajo

La extracción se puede lograr con:

- Las manos;
- Un extractor manual;
- Un extractor eléctrico

Para empezar

- Intenta ponerte lo más cómoda y relajada posible;
- Una habitación tranquila y una bebida caliente pueden ser de ayuda;
- Quédate cerca de tu bebé, si esto no es posible mantén una foto suya cerca de ti;
- Antes de la extracción date una ducha caliente o aplica empaques calientes en el pecho;
- Masajea delicadamente el seno girando las puntas de los dedos **(A)**, o con la mano cerrada y el puño hacia el pezón **(B)**, masajea todo el seno, incluso la parte inferior; no arrastres tus dedos para no lastimarte la piel.
- Después del masaje haz girar ligeramente el pezón entre el índice y el pulgar: esto activa la secreción de hormonas que ayudan a producir y a liberar la leche.
- Con la práctica te darás cuenta que la extracción, como el amamantamiento, se vuelve cada vez más fácil.

Extracción manual

- Es un sistema cómodo y económico para extraer la leche y es particularmente útil si quieres eliminar las molestias de un seno congestionado. Estas instrucciones son una guía, pero lo mejor para aprender es practicar; así encontrarás el método que mejor se adapte a ti.
- Necesitarás recolectar la leche en un recipiente esterilizado de boca ancha, como una pequeña jarra.
- Con la práctica es posible que llegues a extraer la leche de ambos senos a la vez.

Con cualquiera de estos métodos hay que esperar uno o dos minutos antes de que la leche empiece a salir.

La leche se puede extraer de un seno de manera continua por algunos minutos antes de que el flujo disminuya o se acabe. Posteriormente se procede con el otro seno, luego se regresa al primero y se repite la operación. Se alternan ambos senos hasta que se termine la leche o ésta salga goteando muy lentamente.

Técnicas para la extracción manual

1. Coloca el dedo índice debajo del seno hacia el borde de la areola y el pulgar sobre el seno en una posición opuesta a la del índice. Si tienes una areola grande es posible tener que colocar los dedos ligeramente al interno de su borde, en cambio, si la tienes pequeña puedes alejar los dedos fuera de ella. Los otros dedos sirven para sostener el seno **(C)**.
2. Manteniendo el índice y el pulgar en la misma posición, oprímelos delicadamente al interior hacia la pared torácica.
3. Manteniendo esta ligera presión hacia atrás, acerca el pulgar y el índice facilitando así el flujo de leche a través de los conductos hacia el pezón **(D)**. No exprimas el pezón porque no ayuda en nada y podría resultar doloroso.
4. Afloja la presión entre los dedos a fin de permitir que los conductos se llenen y repite los pasos 2 y 3.

Con la práctica te bastarán pocos segundos para efectuar todos los pasos y podrás mantener un ritmo constante. Esto hará que la leche gotee o que incluso salga a chorros. Es importante cambiar la posición de la mano para asegurarse de que la leche salga de todas las partes del seno.

Extractor manual

Es fácil de usar. Existen diversos modelos que funcionan de maneras diferentes, algunos se accionan manualmente, otros con baterías. Todos tienen una especie de copa que se adapta al pezón y a la areola.

Cada mujer se puede adaptar a modelos diferentes por lo que, de ser posible, sería útil poderlos probar antes de la compra.

Extractor eléctrico

Son instrumentos veloces y fáciles de usar porque funcionan automáticamente. Están indicados especialmente si se necesita extraer leche por un tiempo prolongado, como por ejemplo, si tu bebé está en terapia intensiva. En éste caso, para mantener la producción deberás usarlo al menos 6 ú 8 veces a lo largo de las 24 horas, incluida una vez en la noche. Algunos extractores tienen un sistema doble de aspiración que permite aplicarlo a ambos senos al mismo tiempo. Este sistema es más rápido y puede estimular una mayor producción de leche.

Importante, cuando uses un extractor manual o eléctrico:

- Sigue atentamente las instrucciones del fabricante.
- ¡Lávate bien las manos antes de empezar!
- Los recipientes, biberones y componentes del extractor se deben lavar con agua caliente y jabón siempre; esterilízalos si tu bebé es muy pequeño, si se encuentra en el hospital, o si compartes con alguien más el extractor.

También puedes donar tu leche al Banco de leche materna más cercano.

CÓMO CONSERVAR TU LECHE

La leche materna se puede conservar en la parte más fría del refrigerador a una temperatura de entre 2 y 5 ° C hasta por 3 días.

Si no tienes termómetro en el refrigerador tal vez sea más seguro congelar la leche que no usarás a lo largo de 48 horas.

La leche se puede conservar:

- Por una semana en el reparto del hielo del refrigerador;
- Hasta 3 meses en el congelador interno con compuerta independiente;
- Hasta 6 meses en el congelador independiente.

Para el uso cotidiano puedes utilizar cualquier recipiente de plástico (esterilizado y hermético) para congelar la leche. Recuerda escribir la fecha de la extracción en cada recipiente y usa siempre el más viejo. Si te estás extrayendo la leche porque tu bebé es prematuro o está enfermo, pide siempre consejo al personal que lo está tratando. La leche materna congelada se debe descongelar lentamente en el refrigerador o a temperatura ambiente. Se puede colocar también el recipiente en agua tibia. **No utilices el horno de microondas** porque la leche se puede calentar de modo desigual y quemar la boca del bebé. La leche descongelada se puede conservar en el refrigerador y ser utilizada dentro de las 24 horas siguientes.

Una vez descongelado debe usarse todo o eliminarlo, **nunca se debe congelar otra vez.**

No te sometas a “dietas especiales” durante la lactancia: simplemente mantén una dieta equilibrada que te haga sentir bien siguiendo tus propios gustos, no es necesario excluir alimentos específicos.

Recuerda que al nacer, tu bebé ya conoce los sabores y olores de lo que estabas acostumbrada a comer durante el último trimestre de embarazo, y es importante para él recuperar esas costumbres.

EL REGRESO A CASA

¿A QUIÉN DIRIGIRSE?

Existen diferentes posibilidades de recibir ayuda para continuar la lactancia de la mejor manera, aunque algunas dependen de tu lugar de residencia.

Cuando recibes el alta del hospital puedes pedir indicaciones más precisas al pediatra o a los operadores que te han atendido durante la convalecencia.

Una vez en casa puedes dirigirte a tu consultorio, o en su caso, al ambulatorio dedicado a la lactancia.

En todos los casos el **pediatra de familia** que habrás elegido ya antes del alta o inmediatamente después, será el punto de referencia para ti y para tu bebé. En algunas realidades territoriales existen grupos activos de autoayuda formados por madres dispuestas a dar apoyo y consejo.

Existen también organismos de voluntarios, como por ejemplo **LA LECHE LEAGUE**.

MADRES TRABAJANDO: LOS DERECHOS

Recuerda que las madres trabajadoras tienen derechos especiales durante los primeros años de vida del bebé. La Región Toscana ha publicado un folleto sobre la tutela de la salud de las madres trabajadoras durante el embarazo y la lactancia que te será entregado en el consultorio. Podrás solicitar más información en el consultorio o en los departamentos de prevención de las Empresas Sanitarias Locales (ASL) de Toscana.

MI RED DE APOYO

Teléfono del Punto Nascita:

La obstétrica del consultorio:

El pediatra de familia:

El ginecólogo:

El consultorio
para el amamantamiento:

Servicios de voluntarios:

Otras mamás:

El texto de la publicación es una libre adaptación de **Breastfeeding your baby**,
Publicado por el UK Baby Friendly Initiative.

Naturalmente mamá ha sido editado por el Observatorio para la Promoción de la Lactancia Materna de la Región Toscana con la colaboración del Empresa USL 7 de Siena, en el ámbito del proyecto europeo “Promoción de la lactancia materna en Europa; Test Piloto del Plano de Acción (Blueprint)”.

Fotografías de Nancy Durrell McKenna (de pag. 8 a pag. 11) y Paola Paschetto (pags. 13 y 15)

Idea del proyecto editorial de Ediciones Carthusia, dirección editorial de Patrizia Zerbi, diseño gráfico de Mariagrazia Rochetti y Elisa Galli, redacción de Antonella Pandini y Silvia Marelli, ilustraciones de Patrizia La Porta, promoción editorial de Grazia Zerbi.

Un agradecimiento especial a la Empresa USL 4 de Prato y a los operadores del Punto Nacimiento (Punto Nascita) de Montepulciano – Hospitales Unidos del Val di Chiana Senese, Baby Friendly desde el 2002.

© 2006 Carthusia Edizioni
Via Caradosso 10, 20123 Milano
www.carthusiaedizioni.it

© 2006 Regione Toscana
Assessorato al Diritto alla Salute
Giunta Regionale della Toscana
Via Taddeo Alderotti 26/N, 50139 Firenze

Todos los derechos reservados. Primera Edición
Tiraje no comercial

2) Para ellos es mejor

La SIDS – Sudden Infant Death Syndrome- es la muerte imprevista del bebé llamada también muerte blanca o muerte en la cuna y puede atacar a los niños en el primer año de vida. Las causas son, hasta ahora, desconocidas y sin embargo son muy conocidos algunos comportamientos de prevención que han sido aquí descritos.

Sueño Seguro

En los primeros meses de vida

La posición idónea para dormir es de espaldas.

No hacerlo dormir panza abajo ni de lado

Hacerlo dormir sobre un colchón rígido sin almohada, en la habitación pero no en la cama de los padres.

No lo hagas fumar

Durante el embarazo

Cuando ha ya nacido

No fumar y no exponer al niño a ambientes en los que se fuma

Fresco se está mejor

No cubrirlo demasiado

No envolverlo estrecho entre las cubiertas

Tenerlo lejos de las fuentes de calor: la temperatura ambiente ideal es entre 18-20 °C

Si tiene fiebre puede ser necesario cubrirlo menos, nunca cubrirlo demás

También el uso de chupete durante el sueño puede reducir el riesgo de SIDS

Sin embargo es importante:

Introducirlo después del primer mes de vida

No forzar al niño si lo rechaza

Si lo pierde no volver a usarlo

Evitar sumergirlo en sustancias edulcorantes

Suspender el uso al primer año de vida

Para más informaciones dirigirse al pediatra y a la Asociación Semi per la SIDS onlus – Seeds for SIDS que realiza actividades de apoyo a las familias y estimula la investigación.

Associazione Semi per la SIDS/onlus

50122 Firenze – Piazza S.S. Annunziata 12

Tel. 3461864751

posta@sidsitalia.it

www.sidsitalia.it

Centro Regional SIDS

Azienda Ospedaliera Universitaria MEYER

50139 Firenze – Viale Pieraccini, 24

Tel. 055.5662447

e-mail centro sidseyer.it

www.meyer.it

Ministerio del trabajo, la salud y las políticas sociales

Con la aprobación de:

Sociedad Italiana de Pediatría

Sociedad Italiana de Neonatología

Fundación Italiana Médicos Pediatras

Colegio de obstetras de la Toscana

En Colaboración con:

Agencia Sanitaria Toscana

Agencia Regional Sanidad Toscana

Zona y distritos sociosanitarios

Centros de vacunación

Región Toscana

Dirección General Derecho a la Salud y Políticas de Solidaridad

Agencia Hospitalaria Universitaria MEYER

Viale Pieraccini, 24

50139, Firenze

Asociación Semi per la SIDS onlus

Italian Association Seeds for SIDS

3) Un gran amor

La donación de la leche materna

Donar leche es alimentar vida

La donación voluntaria de la leche materna es un acto de amor, simple e importante para la salud de los niños más débiles. Si estás amamantando a tu hijo, piénsalo

Por qué donar

La leche materna es importante para los recién nacidos prematuros y para los niños enfermos. A menudo las madres de estos pequeños tienen dificultades para producir la leche adecuada, debido al estrés y al desapego prolongado del hijo que implica la hospitalización. La leche les ayuda a vivir y a sanar.

Para qué sirve

La leche donada es utilizada para nutrir niños prematuros y/o afligidos por patologías intestinales, metabólicas, cardíacas, renales, condición que a menudo implica una reducción de la tolerancia alimenticia. Se destina preferentemente a pacientes internados en el hospital, pero puede ser administrada a niños con problemas persistentes aún luego del alta.

Quién puede donar

Las aspirantes a donantes que hayan superado un control médico básico

La donación se puede realizar si:

- a. No daña la salud de la donantes y de su propio hijo

- b. La mujer presenta óptimas condiciones de salud y en la historia de salud reciente no se registran comportamientos o exposición riesgos de transmisión, a través de la leche, de sustancias tóxicas u agentes infecciosos
- c. Los exámenes infectivos (por HIV, Hepatitis B y C, Sífilis) efectuados a través de muestras de sangre antes de la donación son negativos

Cuánta leche y por cuanto tiempo donar

Se dona la cantidad que sea posible y por el tiempo deseado. Cada gota es importante, especialmente si es de madres que hayan dado a luz antes de la fecha de término del embarazo y/o que tengan pocas semanas por las características específicas de la leche en esta fase. Las madres con una buena producción pueden donar leche sin ningún problema para sí mismas ni para sus hijos. De hecho, estimular y vaciar con una cierta frecuencia el seno es garantía de una mayor producción, beneficiosa para los propios hijos.

Dónde se conserva la leche

La leche de las donantes se recoge y conserva en los Bancos de Leche Humana Donada (BLUD). Estas estructuras sanitarias, vinculadas a los repartos de neonatología tienen la obligación de controlarlo, tratarlo para garantizar la calidad y seguridad, además de distribuirlo gratuitamente entre los niños que lo necesiten bajo prescripción médica.

Para asegurar en todo el territorio Toscano, la disponibilidad de la leche materna donada, de calidad y controlada, se ha creado la Red regional de los Bancos de Leche Humano Donado (ReBLUD), que coordina los Bancos presentes en la región (con sede en Arezzo, Firenze, Grosseto, Lido di Camaiore, Lucca, Siena)

Qué hacer para donar

Para cumplir con este acto de amor, se debe contactar el Banco correspondiente por área de residencia, donde personal especializado puede ofrecer toda la información necesaria para la donación y los consejos para amamantar. La madre que decide donar recibe los instrumentos necesarios (biberón, extractor de leche, etc.) y las instrucciones para extraer y conservar la leche correctamente. La mayor parte de los bancos efectúa la recolección programada de la leche a domicilio.

Informaciones y contactos

Red Regional de los Bancos de Leche Humano Donado ReBLUD
Centros Subdivididos por área de administración territorial
AREZZO
(también Valdarno, Casentino)

4) Dedicado a los padres

Comprender, proteger y compartir, A medida de niños y niñas

Los consejos del pediatra de familia y del Trauma Center



El primer año de vida es un periodo intenso y fundamental para el crecimiento de un niño, en este lapso de tiempo se aprenden y afinan una serie de comportamientos: inicia un diálogo con otros seres humanos que durará toda la vida. La exploración del ambiente se amplía a través del logro de posiciones y de habilidades corporales cada vez más desarrolladas; inicia el aprendizaje del lenguaje verbal. Los niños aprenden rápidamente y son capaces de realizar nuevos movimientos de un día para otro, sin previo anuncio y así, en estos primeros doce meses de recién nacidos inestables los niños se vuelven seres capaces de girarse, desplazarse, estar sentados hasta que logran treparse e intentan dar los primeros pasos.

El cuidado y la atención: prevenir los peligros

Para la seguridad del niño es fundamental que los adultos lo protejan y le enseñen a interactuar con el ambiente sin correr riesgos. El niño tiene la necesidad de tocar, sentir todo lo que lo rodea, de experimentar el uso de su propio cuerpo. La necesidad de explorar debe ser incentivada, pues de ella depende el crecimiento y la capacidad de desarrollar una relación satisfactoria y productiva con el mundo que lo rodea. No se trata de hacer vivir a los niños en un mundo estrecho y reducido con actitudes sobreprotectoras, sino de acompañarlos en la práctica cotidiana para que desarrollen capacidades, costumbres y automatismos fundamentales para su seguridad. Mientras el niño es pequeño prevalecen los No! y las alarmas; durante el crecimiento, éstas darán lugar a la explicación del peligro y el aprendizaje de los modos de enfrentarlo.

Gestos inesperados que el niño es capaz de hacer

- No dejar solo al niño en el mudador o en la balanza: un recién nacido puede desplazarse y no es posible anticipar el momento en que será capaz de realizar por primera vez movimientos como el rodar
- Pequeños objetos (botones, prendedores, perlas, aros, juguetes con piezas que se puedan desmontar), pueden ser ingeridos
- No poner lazos o cadenas en el cuello que pueden causar sofocamiento
- No utilizar polvos como el talco para la higiene: la inhalación puede tener consecuencias muy graves
- No utilizar bastoncitos de algodón para limpiar los oídos: la rotación imprevista de la cabeza

- puede causar lesiones internas
- Recordar que los niños se pueden ahogar aún en poca agua: tinas, piscinas inflables y de otro tipo no deben ser fácilmente alcanzables por los niños y la presencia de un adulto es indispensable.

Seguridad de los ambientes:

El niño puede trepar o colgarse de los muebles o repisas corriendo el riesgo de que éstos puedan voltearse:

- Es necesario fijarlos en las paredes y no poner adornos pesados o de equilibrio inestable
- Limitar con barreras el acceso a las escaleras y a rampas
- En caso de ventanas bajas es oportuno protegerlas con barreras de seguridad: dentro de poco el niño podrá superar la altura del borde o de la protección de la ventana trepándose en muebles fácilmente transportables (sillas, bancas, maceteros, cajas rígidas, etc.)
- Interruptores y enchufes deben ser bien fijados en las paredes

Medicinas y sustancias peligrosas

Todos los remedios presentes en casa deben ser ubicadas en un mueble cerrado, inaccesible a los niños. No dejar las eventuales medicinas de uso cotidiano (tranquilizantes, píldora anticonceptiva, etc.) sobre cómodas o mesas

No usar botellas que hayan contenido agua mineral u otras bebidas para conservar líquidos de uso doméstico (desmanchadores, sustancias cáusticas, desinfectantes, cloro, etc.)

Conservar las sustancias peligrosas en sus contenedores originales, bien cerrados, con una clara indicación del contenido en la etiqueta y bien ubicados en espacios inaccesibles al niño (por ejemplo en los repartos altos de los muebles de cocina)

Si cayera líquido hirviendo en el cuerpo del niño, no poner hielo ni cremas. Enfriar inmediatamente la superficie con agua fría por algunos minutos, cubrir la parte afectada con un paño limpio y llevar al niño al pronto socorro

En auto y en el coche

El transporte en auto de un niño debe realizarse siguiendo criterios de seguridad: es indispensable proveerse de una adecuada silla, según la edad y peso del niño.

Transportar al niño en el coche asegurándose que las correas sea bien ajustadas, especialmente cuando se bajan y suben escaleras y veredas.

El tiempo juntos: la lectura y la música

Contar una historia o escuchar y cantar una canción de cuna pueden ser instrumentos importantes para crear una relación afectiva con los hijos, desde que son muy pequeños. Un modo para comunicarles el amor y la diversión que representan la lectura y la música, para estimular su imaginación, la creatividad y la capacidad de escucha, así como para estar juntos, divertirse y ayudarlos a descubrir palabra a palabra, nota a nota el mundo que los rodea.

www.regione.toscana.it/salute

Traducción a cargo de FORMAS/ L'Albero della Salute