

CAPÍTULO 12

Cuidado del bebé



Un bebé necesita atención y cuidados constantes, y la mayoría de las madres se cansan mucho, sobre todo durante las primeras semanas y meses después de dar a luz. Por eso, casi todas las mujeres dependen de la ayuda de amigos, parientes, vecinos, cuidadores y maestros para criar a sus hijos.

Algunas mujeres con discapacidad se acostumbran muy pronto a cuidar a su bebé. Pero si usted necesita ayuda con sus quehaceres diarios debido a su discapacidad, es probable que también necesite ayuda para atender a su bebé. Los recién nacidos necesitan que los amamenten y los muden con frecuencia. Así que no se desanime si tiene que pedir ayuda. Todas las nuevas madres, si pueden, consiguen ayuda para atender a su bebé.

Por más ayuda que necesite, usted siempre será la madre de su bebé. No será menos mamá si alguien le ayuda a cuidar a su bebé. Aun cuando le pida a alguien que sea sus ojos, sus oídos, sus brazos o sus piernas, usted será quien decida cómo satisfacer las necesidades de su bebé y cómo encargarse de su seguridad y su bienestar. Eso es lo que hace una madre. Si tiene a su bebé cerca de usted día y noche, para que él le vea la cara, la huela, oiga su voz y sienta su cuerpo, él no tendrá ninguna duda de quién es su mamá: ¡es usted!

Mi bebé sabe que yo soy su mamá. Ni siquiera se da cuenta de que tengo una discapacidad.



UNA RELACIÓN DE TODA LA VIDA

La relación que tiene un bebé con su madre, o con la persona que lo cuida la mayor parte del tiempo, afecta su desarrollo físico y emocional. A medida que se estrecha la relación, el bebé aprende a sentirse protegido y a confiar en esas personas. Esa confianza es lo que le permitirá forjar nuevas relaciones fácilmente con otras personas en el futuro. Aunque otras personas le ayuden a usted a cuidar a su bebé, es importante que él la reconozca como su mamá. De esta manera, se formará un lazo estrecho y profundo que los une como madre e hijo.

Mujeres con problemas de aprendizaje o comprensión

Muchas de las mujeres que tienen problemas de aprendizaje o comprensión son buenas mamás. Si usted tiene un problema de ese tipo y va a tener un bebé, sería bueno que hablara con su familia sobre lo que va a necesitar para ser una buena mamá.

Algunas cosas que debería tomar en cuenta

Los bebés pequeños necesitan que alguien los alimente y los cuide de día y de noche. Por eso, usted no podrá dormir mucho. Probablemente estará muy cansada de día porque el bebé la despertará varias veces todas las noches, pero aun así el bebé necesitará que alguien lo cuide. Tal vez quiera conseguir ayuda para:

- mantener limpio al bebé.
- saber cuando el bebé necesita atención de salud.
- medir medicinas, si es necesario.
- proteger al bebé todo el tiempo de:
 - caerse
 - quemarse
 - animales
 - envenenarse
 - meterse algo en la boca y atragantarse
 - accidentes que podrían romperle un hueso o cortarle la piel

Si puede darle el pecho al bebé, no tendrá que preparar fórmula infantil. Pero si no puede darle el pecho, tendrá que asegurarse de que los biberones (mamilas) estén limpios y de que la fórmula (u otra leche) se prepare correctamente.



El amamantamiento (dar el pecho)

Si puede, amamante a su bebé. El calostro, la leche amarillenta que sale de los pechos los primeros 2 ó 3 días después del parto, es el mejor alimento para el recién nacido. Le hace bien a su estómago, contiene todas las sustancias nutritivas que necesita y lo protege contra las enfermedades. Los bebés que maman todo lo que quieren **no necesitan hierbas, ni té, ni agua azucarada.** Trate de no darle nada al bebé más que leche materna los primeros 6 meses. Si le cuesta mucho trabajo amamantar a su bebé, sáquese la leche de los pechos a mano (vea las páginas 257 a 258) y luego dásela al bebé con una cuchara, una taza o un biberón.



¡El pecho hace más provecho!

Es importante alimentar al bebé con leche materna porque:

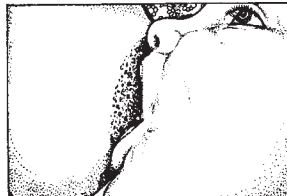
- la leche materna es el alimento perfecto para ayudar al bebé a crecer y a estar fuerte.
- el amamantamiento ayuda a detener el sangrado de la matriz después del parto.
- la leche materna ayuda a proteger al bebé contra ciertas enfermedades, como la diabetes y el cáncer, e infecciones, como la diarrea y la pulmonía.
- el amamantamiento ayuda a estrechar la relación entre la madre el bebé, y le da seguridad al bebé.
- a veces, el amamantamiento sirve para prevenir que la madre se vuelva a embarazar los primeros 6 meses (vea la página 199).
- la leche materna es gratis.

La mayoría de las mujeres con discapacidad pueden amamantar a sus bebés. Pero algunas de ellas necesitan ayuda para sostener al bebé en una buena posición. Otras no pueden producir suficiente leche. Otras más están muy débiles y cansadas a causa de su discapacidad. Usted misma necesitará decidir si puede o no puede amamantar a su bebé.

CÓMO DAR EL PECHO

La mayoría de los bebés ya saben mamar cuando nacen. Pero es posible que necesiten ayuda al principio para llenarse la boca con el pecho.

Este bebé tiene la boca llena.



Este bebé necesita meterse todo el pezón y parte del pecho dentro de la boca.



CÓMO SOSTENER AL BEBÉ

El amamantamiento a veces duele al principio, pero si el bebé está en la posición correcta, usted se acostumbrará pronto a que le mame los pechos y se le quitará el dolor. Si sigue adolorida, cambie usted de posición o cambie la posición del bebé. Asegúrese de que el pecho le llene la boca del bebé. Si aún así tiene dolor, consulte a un trabajador de salud. Quizás tenga otro problema.

La mayoría de las mujeres aprenden a dar el pecho observando a otras mujeres de su familia y su comunidad. Si otra mujer de la comunidad tiene la misma discapacidad que usted y tiene hijos, pídale consejos.

Muchas mujeres con discapacidad pueden amamantar a sus bebés en cuanto encuentran una posición cómoda.



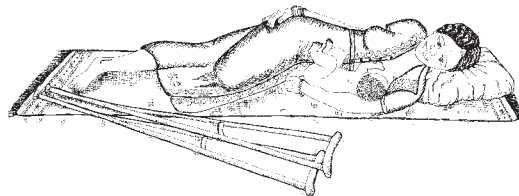
Para algunas mujeres es más fácil amamantar al bebé sentadas en un sillón o una cama que les permite reclinarse un poco con los brazos apoyados y los pies levantados pero también apoyados en algo. Asegúrese de que el bebé esté bien apoyado.



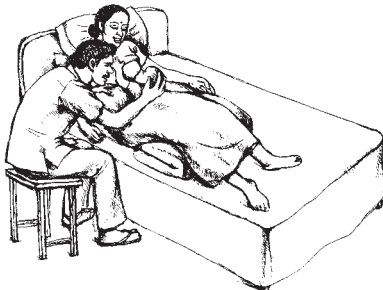
Ponga una almohada o un rollo de tela debajo del bebé.

Si puede usar bien los brazos y el cuerpo arriba de la cintura, probablemente podrá amamantar al bebé sin ningún problema. Siéntese o acuéstese en una posición cómoda y acomode al bebé en una posición que también sea cómoda para usted. Asegúrese de que el bebé esté bien apoyado, sobre todo su cabeza.

Si tiene uso reducido de los brazos y del cuerpo arriba de la cintura, trate de encontrar por lo menos una posición cómoda para dar el pecho. Si es necesario, pídale a alguien que le ayude. Aquí tiene algunas sugerencias:



Para muchas mujeres es más fácil acostarse de lado junto al bebé y apoyarse con almohadas o rollos de tela.



Apóyele la cabeza al bebé con un brazo o con una almohada.

Si no puede mover los brazos o el cuerpo arriba de la cintura, podrá amamantar a su bebé con la ayuda de parientes o amigas. Explíqueles cómo acomodar al bebé para que pueda amamantarlo. Si es necesario, pídale a otra persona que sostenga al bebé y que le apoye la cabeza mientras toma el pecho. Aunque usted no pueda cargar en brazos a su nene, él podrá verle la cara y sentir la calidez y el olor conocido de su cuerpo.

Si le cuesta trabajo sostenerse los pechos, use un sostén con hoyos grandes que dejen destapados los pezones y toda la piel más oscura alrededor de ellos. Tal vez pueda conseguir un sostén hecho especialmente para eso, que le permite taparse y destaparse los pezones fácilmente. Otra opción es que se amarre una faja de tela enrollada debajo de los pechos.

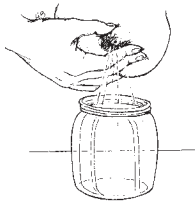


Si no puede dar el pecho

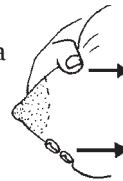
Si no puede amamantar a su bebé, tal vez pueda sacarse la leche a mano y dársela al bebé con un biberón o una taza. Si no puede sacarse la leche usted sola, pídale ayuda a alguien de confianza.

Cómo sacarse la leche a mano

1. Lave un frasco y una tapa con jabón y agua limpia y deje que se sequen al sol. Si puede, enjuague el frasco con agua hirviendo justo antes de usarlo. Deje el agua en el frasco unos cuantos minutos y después tírela. Así se matarán los microbios que estén en el frasco, para que la leche no se contamine.
2. Lávese bien las manos.
3. Ponga los dedos y el pulgar en el borde de la parte más oscura del pecho (areola) y empuje el pecho hacia el cuerpo.



Apriete los dedos juntos suavemente y enróllelos hacia el pezón. No pellizque ni jale el pezón. No debería ser doloroso sacarse la leche.



Mueva los dedos alrededor de toda la areola para que la leche pueda salir de todo el pecho, hasta que esté vacío. Luego sáquese la leche del otro pecho de la misma manera.

Al principio, no va a salir mucha leche, pero con la práctica saldrá más. Si es posible, trate de sacarse la leche cada 3 ó 4 horas (por lo menos 8 veces cada 24 horas). Eso le ayudará a seguir produciendo suficiente leche. Generalmente se puede sacar más leche si está en un lugar tranquilo y se siente relajada. Tal vez le ayude pensar en su bebé mientras se saca la leche. Si no le sale la leche fácilmente, ponga mantas o toallas calientes y húmedas sobre los pechos y sóbelos antes de intentar sacarse la leche.

Tal vez pueda conseguir un sacaleches, un aparato que podría ayudarle a sacarse la leche más fácilmente. Algunas maternidades y servicios de salud prestan o alquilan sacaleches eléctricos. Es posible que también vendan a bajo costo sacaleches sencillos, de tipo manual.

Cómo sacarse la leche con una botella tibia

Este método tal vez sirva mejor cuando los pechos están muy llenos o muy adoloridos. Eso a veces sucede poco después del parto o si a la madre se le agrieta un pezón o le da una infección en un pecho. Si no puede sostenerse el pecho o sostener la botella, pídale ayuda a alguien de confianza.

1. Lave una botella grande de vidrio, con una boca de 3 ó 4 cm de ancho. Caliéntela llenándola con agua caliente. Llene la botella lentamente para que no se rompa. Espere varios minutos y luego vacíe la botella.

3 ó 4 cm
de ancho



2. Enfríe la boca y el cuello de la botella con agua limpia y un poquito fría, para que usted no se quemé.

3. Póngase la boca de la botella sobre el pezón, de modo que selle. Sostenga la botella así, sin moverla, varios minutos. Le sacará la leche poco a poco a medida que se enfríe.



4. Cuando note que está saliendo menos leche, despréndase la botella del pecho con un dedo.
5. Sáquese la leche del otro pecho de la misma manera.

Cómo guardar la leche materna

Guarde la leche en un envase limpio y cerrado. Puede ser el mismo envase que usó para sacarse la leche. Guarde la leche en un lugar fresco, donde no le dé la luz del sol.

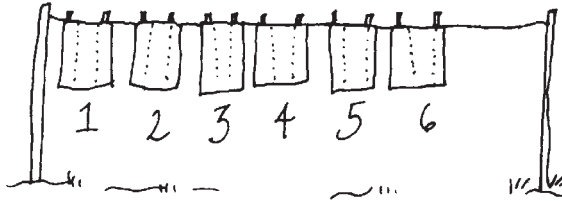
Para que la leche se mantenga fría, meta el envase cerrado en agua fría, entiérrelo en arena mojada o envuélvalo en un paño mojado y no permita que el paño se seque. Podrá guardar la leche materna más o menos 12 horas sin que se eche a perder, si la mantiene fría.

Si tiene refrigerador, guarde allí la leche. La leche materna se puede guardar en un frasco de vidrio en el refrigerador de 2 a 3 días. La crema de la leche se separará, así que, antes de alimentar al bebé, agite el envase para que se mezcle la leche. Luego, caliente el envase de leche con cuidado en una olla de agua caliente. Échese varias gotitas de leche en el brazo para asegurarse de que no esté muy caliente. La leche no debe estar caliente, sino a la misma temperatura que la piel.



El envase se puede guardar más tiempo en un lugar fresco, como por ejemplo, en una olla de barro con agua fría.

¡ADVERTENCIA! La leche se echará a perder si no se mantiene fría y habrá que tirarla. **Un bebé puede enfermarse gravemente si toma leche materna que se ha echado a perder.**



El bebé está tomando suficiente leche si sube de peso y orina por lo menos 6 veces al día.

Problemas con el amamantamiento

PECHOS ADOLORIDOS

El dolor en un pecho se puede deber a un pezón inflamado y también ocurre cuando los pechos se llenan mucho y se endurecen. El dolor generalmente se quita en uno o dos días. Es importante seguir amamantado al bebé con frecuencia, aunque duela. También sirve cambiar la posición del bebé cada vez que toma el pecho.



Pezones adoloridos o agrietados

Generalmente, los pezones se agrietan y duelen cuando el bebé sólo chupa el pezón en vez de llenarse la boca con el pecho cuando mama (vea la página 255).

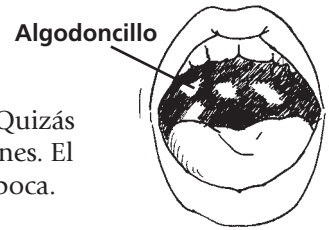
Prevención y tratamiento:

- Deje que el bebé mame tanto y tan seguido como quiera.
- Cuando el bebé haya terminado de mamar, sáquese varias gotas de leche y únteselas en los pezones.
- No se lave los pechos con jabón y no se unte cremas, a menos que tenga una infección. El cuerpo produce un aceite natural que mantiene blandos y limpios los pezones.
- No se ponga ropa apretada ni áspera.
- Si no aguanta el dolor cuando el bebé mama, sáquese la leche a mano y désela al bebé con una taza y una cucharita. Una grieta en el pezón generalmente sanará en 2 días.
- No permita que los pechos se le llenen demasiado y se le endurezcan. Si tiene más leche de la que el bebé pueda tomar, cúbrase los pechos con toallas o paños tibios y vacíeselos a mano (vea las páginas 257 a 258) cuando el bebé ya esté satisfecho. Dentro de varias semanas, su cuerpo probablemente se acostumbrará a producir justo la cantidad de leche que necesita y los pechos no se le llenarán demasiado.



Algodoncillo

Si el bebé mama en una buena posición, pero aún así le duelen los pezones más de una semana, es posible que tenga algodoncillo. (El algodoncillo es una infección de hongos en los pezones de la madre o en la boca del bebé). Quizás sienta comezón o un dolor punzante y ardiente en los pezones. El bebé podría tener manchas blancas o enrojecimiento en la boca. Llorará y estará inquieto si le duele la boca.



Los pezones se pueden poner adoloridos o agrietados a causa del algodoncillo. La madre y el bebé deberían recibir tratamiento al mismo tiempo.

Cómo tratar el algodoncillo

Mezcle violeta de genciana con agua para hacer una solución al 0.25%. Por ejemplo, si tiene una solución de violeta de genciana al 1%, mezcle 1 cucharadita con 3 cucharaditas de agua limpia.



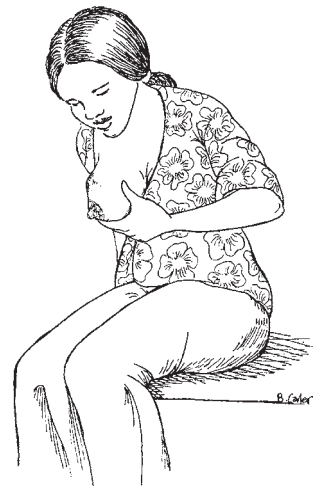
Con un paño o un dedo limpio, unte los pezones y las manchas blancas en la boca del bebé con esa solución 1 vez al día por 5 días. La violeta de genciana manchará la ropa y pintará de color morado sus pezones y la boca del bebé. Eso es normal. Usted debe seguir dando el pecho al bebé. Si el algodoncillo no se mejora en 3 días, deje de poner la genciana de violeta y consulte a un trabajador de salud.

INFECCIÓN DE MAMA (MASTITIS)

A veces, los pechos adoloridos y los pezones agrietados se complican y aparece una infección en un pecho.

Signos:

- Enrojecimiento, calor, hinchazón y mucho dolor en una parte del pecho.
- Fiebre o escalofríos.
- Hinchazón y dolor de los ganglios linfáticos de la axila.
- Un absceso (bulto doloroso en el pecho) que a veces se revienta y suelta pus.



Tratamiento:

Siga amamantando al bebé con frecuencia. Déle primero el pecho infectado o sáquese la leche infectada a mano; haga lo que le cause menos dolor. No le pasará la infección al bebé.

- Descanse y tome muchos líquidos.
- Antes de alimentar al bebé, póngase compresas calientes en el pecho adolorido 15 minutos. Para calmar el dolor, ponga compresas frías en el pecho adolorido, cuando no esté alimentando al bebé.
- Sóbese el pecho adolorido suavemente mientras el bebé lo mama.
- Tome paracetamol para el dolor (vea la página 350).
- Tome un antibiótico. La dicloxacilina es el antibiótico más indicado (vea la página 341). Tome 500 mg por la boca, 4 veces al día, de 7 a 10 días. Si no puede conseguir ese antibiótico o si es alérgica a la penicilina, tome eritromicina (vea la página 343). Tome 500 mg por la boca, 4 veces al día, durante 7 días.



El VIH/SIDA y el amamantamiento

Para información general sobre el VIH/SIDA, vea la página 169.

Algunas madres que tienen VIH les pasan el virus a sus bebés a través de la leche materna. Otras madres que tienen VIH dan el pecho a sus bebés pero no les pasan el virus. Nadie sabe por qué algunos bebés se infectan así y otros no. El VIH probablemente se transmite más fácilmente de la madre al bebé a través de la leche materna cuando:

- la madre se infectó por VIH hace poco.
- la madre ya está muy enferma de SIDA.
- además de la leche materna, la madre le da al bebé fórmula infantil u otros líquidos.
- la madre tiene los pezones agrietados o una infección de la mama.
- el bebé tiene algodoncillo en la boca.

Para la mayoría de las madres, incluso aquéllas que tienen VIH, el amamantamiento es la forma más segura de alimentar a sus bebés. En lugares donde no hay suficiente agua potable, muchos bebés se enferman o mueren de diarrea. Y cuando la gente no puede comprar suficiente fórmula infantil, los bebés mueren de hambre.



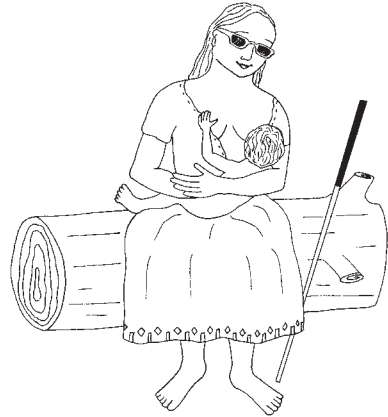
Decida lo que decida, no se culpe si su bebé se infecta por el VIH. Actualmente, no hay ninguna forma de saber por cierto cómo proteger a los bebés.

Si tiene VIH y da el pecho a su bebé

Si usted está tomando medicinas para el VIH, será menos probable que le pase el virus a su bebé a través de la leche materna. Pero aunque no esté tomando medicinas antirretrovirales, podrá reducir los riesgos del amamantamiento de otras formas:

- No le dé nada más que leche materna al bebé durante los primeros 6 meses. Los bebés que también toman fórmula infantil, té y otras bebidas o alimentos corren un mayor riesgo de infectarse que los bebés que sólo toman leche materna. Para el bebé, es más difícil digerir los otros líquidos y alimentos, y le pueden irritar el estómago. Es posible que esa irritación facilite la entrada del VIH en su cuerpo.
- Deje de amamantar al bebé cuando cumpla 6 meses, pero no de golpe. Generalmente toma varios días destetar a los bebés (vea la página 265).
- Sostenga al bebé correctamente, para que no se le agrieten los pezones.
- Trate de inmediato el algodoncillo, los pezones agrietados y las infecciones de mama.
- Si tiene mastitis o un absceso en un pecho, no le dé la leche de ese pecho al bebé. Sáquese la leche y tírela. Déle leche del otro pecho hasta que a usted se le quite la infección.

Se puede matar el VIH en la leche materna al calentarla a punto de hervir (pasteurización). Después, se deja que la leche se enfríe y se le da al bebé en una taza o un biberón. Cuesta trabajo pasteurizar la leche, pero se puede lograr si tiene agua limpia, combustible y alguien que la apoye.

**Para pasteurizar la leche materna**

1. Ponga un frasco de leche materna en una olla con agua.
2. Caliente el agua hasta que hierva.
3. Quite la olla de la lumbre de inmediato.
4. Enfríe la leche antes de dársela al bebé.

La leche se debe usar en menos de 2 ó 3 horas después de pasteurizarla. La leche materna no se debe hervir.

Alimentar al bebé con otros tipos de leche

El amamantamiento es la mejor forma de alimentar a su bebé. Pero si usted no puede amamantar, la fórmula infantil puede ser una alternativa saludable a la leche materna.

Si el dinero no le alcanza para comprar fórmula infantil, hay otras alternativas. Por ejemplo, tal vez una amiga o pariente que sabe que no tiene VIH/SIDA pueda amamantar a su bebé. O, usted podría darle leche animal al bebé.

Para alimentar a un bebé con leche animal

- **Con leche de vaca, de cabra o de camello:**

mezcle 100 ml de leche fresca con 50 ml de agua limpia y 10 g (2 cucharaditas) de azúcar.

- **Con leche de oveja o de búfalo:**

mezcle 50 ml de leche fresca con 50 ml de agua pura y 5 g (1 cucharadita) de azúcar.

Caliente la mezcla hasta que empiece a hervir y quítela del fuego. Deje que se enfríe y déselo al bebé de inmediato.

La leche animal no contiene todas las vitaminas que necesita un bebé que está creciendo. Por eso, hay que darle al bebé papillas hechas de una gran variedad de frutas, verduras y otros alimentos cocidos, a partir de los 6 meses de edad.

ALIMENTAR AL BEBÉ CON TAZA O BIBERÓN

Si no puede dar el pecho, puede usar una taza o un biberón para darle leche materna, leche animal o fórmula infantil al bebé. Si usted no puede sostener la taza, pídale a alguien que le ayude mientras usted carga al bebé.

Alimentar al bebé con una taza

1. Use una taza pequeña y muy limpia. Si no puede hervir la taza, lávela con jabón y agua limpia.
2. Póngase al bebé en el regazo y siéntelo derecho o casi derecho.
3. Acerque la taza a la boca del bebé. Incline la taza para que la leche apenas le llegue a los labios. Apoye la taza suavemente contra el labio inferior del bebé y deje que las orillas de la taza le toquen el labio superior.
4. No vierta la leche en la boca del bebé. Deje que él tome la leche de la taza.



Alimentar al bebé con un biberón

Siempre será peligroso que alimente a su bebé con un biberón, a menos que pueda contestar que "SÍ" a todas estas preguntas:

- ¿Hay una fuente constante de agua potable en su comunidad?
- ¿Hay una fuente constante de combustible para hervir el agua?
- ¿Tiene usted o su familia suficiente dinero para comprar varias tetillas y biberones nuevos?
- ¿Tiene dinero para comprar suficiente fórmula infantil, leche enlatada o leche animal salubre por lo menos para 6 meses?
- ¿Sabe cómo lavar las botellas y las tetillas adecuadamente y cómo preparar las otras leches?



Cuando alimenta al bebé con leche animal o fórmula infantil, es muy importante mantener todo muy limpio. Cada vez que se vaya a usar la taza, la cuchara, el biberón, las tetillas y los envases para la leche o la fórmula, hay que lavarlos muy bien y hervirlos 20 minutos. La fórmula infantil, la leche enlatada ya abierta y la leche animal nunca deben dejarse al tiempo por más de 2 horas. Le leche se empezará a echar a perder y podría enfermar gravemente al bebé. La fórmula infantil ya preparada se puede guardar hasta 12 horas en una refrigeradora bien fría.

AYUDAR AL BEBÉ A ERUCTAR

Muchas veces, los bebés se sienten incómodos porque tragan aire cuando maman. Usted le puede ayudar al bebé a eructar para soltar el aire si se lo pone en un hombro o contra el pecho y le soba la espalda. También le puede sobar la espalda al bebé cuando lo tiene sentado o acostado en el regazo.

Si usted tiene un solo brazo, o si tiene poca fuerza en un brazo, póngase al bebé en el regazo, de espaldas a usted, y sosténgalo con su brazo bueno (atraviése ese brazo enfrente del pecho del bebé). Luego, mézase para adelante y para atrás hasta que el bebé eructe y se relaje.



Alimentar a un bebé más grande

Cuando el bebé cumpla 6 meses, podrá empezar a darle otros alimentos, además de la leche materna. Siempre déle primero la leche materna y luego los otros alimentos. Es bueno que empiece con un cereal aguado o un puré hecho del alimento principal de su zona (vea la página 87). Debe cocer y moler bien los nuevos alimentos. Al principio, si quiere, mézclelos con un poco de leche materna para que el bebé los pueda tragar más fácilmente.

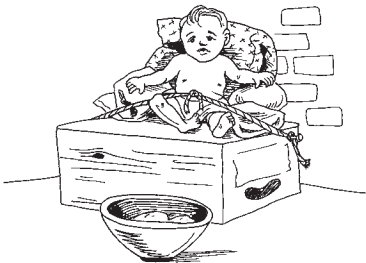
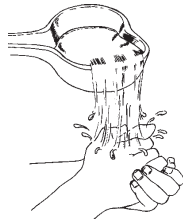
Después de varios días, empiece a añadir otros tipos de alimentos (vea la página 87). Pero déle sólo un poquito de alimento nuevo a la vez. De esta manera, el bebé puede acostumbrarse a digerir los alimentos nuevos. Lo más importante es que añada alimentos que dan más energía (como aceites) y, siempre que sea posible, alimentos ricos en hierro (como verduras de hojas verde oscuro). Para mayor información sobre la alimentación saludable del bebé, vea la página 107 de *Donde no hay doctor*.

Recuerde que los bebés tienen el estómago pequeño y por eso no pueden comer mucho de una sola vez. Así que alimente a su bebé con frecuencia, si es posible de 5 a 6 veces al día, y añada alimentos que dan energía al alimento principal.

Su bebé estará más contento y tranquilo si usted planea las comidas de antemano y tiene todo listo cuando le toque comer. Si espera hasta que el bebé tenga hambre y lllore, será más difícil que usted mantenga la calma mientras le prepara la comida. Cuando se prepare para alimentar al bebé:

Si no puede ver bien

Nunca olvide lavarse las manos con agua limpia y jabón. Enjuágueselas bien.



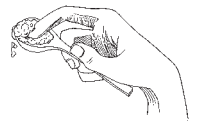
Siente al bebé en un lugar cómodo y seguro, para que no se caiga. Ponga la comida en un tazón o envase resistente y ponga el envase donde el bebé no lo pueda patear ni aventar.

Si va a alimentar al bebé con los dedos

(sin una cucharita), déle sólo un poquito a la vez, que no se sienta más grande que un frijol o un chícharo (arveja, guisante) cuando lo tome con los dedos.

Para alimentar al bebé con una cucharita

1. Ponga un poquito de comida en la cucharita con una mano. Sostenga la cucharita cerca de la parte redonda y, con un dedo de la misma mano, quite el exceso de comida de la cucharita.
2. Ponga el pulgar de la otra mano en el mentón del bebé, abajito de la boca. Ahora, métela la cucharita en la boca del bebé, guiándose por el pulgar.



Cuando el bebé empieza a comer solo, al principio es probable que tire mucha comida. Por lo tanto, quizás usted necesite pedirle a alguien cercano que le diga dónde cayó la comida para que usted la pueda recoger. Trate de tener paciencia. El bebé ensuciará cada vez menos a medida que crezca.

Si tiene poca fuerza y coordinación en el cuerpo arriba de la cintura

Es posible que pueda alimentar al bebé si se sienta a su lado. Así no tendrá que estirarse tanto hacia adelante para darle de comer. Pero si no puede alimentar al bebé, sería conveniente que se siente lo más cerca posible de él y que le hable mientras otra persona le da de comer. Eso le ayudará a pensar en usted como una de las personas que lo alimenta cuando tiene hambre.



Cuando el bebé tiene 1 año de edad o más

Después de que el bebé cumpla 1 año, podrá comer los mismos alimentos que los adultos, pero es importante que siga tomando leche materna u otra leche, siempre que sea posible.



Para que el niño crezca y esté fuerte y sano, trate de darle una buena porción del alimento principal que come todos los días la gente de su comunidad, junto con otros alimentos que dan más energía y que contienen proteínas, vitaminas, hierro y otros minerales.

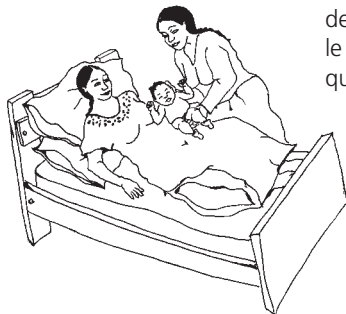
Para asegurarse de que el niño coma lo suficiente, sírvale la comida en su propio plato y déle todo el tiempo que necesite para comer.

Consolar al bebé

Para que el bebé se sienta protegido y apegado a su mamá, es importante que ella lo consuele cuando no esté contento. Si el bebé empieza a llorar y usted no puede llegar a atenderlo rápidamente, otra persona le puede traer el bebé. Así, su criatura podrá verle la cara y escuchará las palabras cariñosas que le diga para calmarlo, aunque usted misma no pueda levantarlo o cargarlo.

Si no puede usar los brazos o si no puede cargar al bebé

Aquí tiene 2 maneras de consolar al bebé:



Alguien puede sostenerlo cerca de usted para que oiga lo que le diga, la huela y reconozca que es su mamá.



O alguien se puede sentar detrás de usted y cargar al bebé delante suyo, para que usted pueda calmarlo con su voz.

Si no puede oír bien

Un bebé sano generalmente hace mucho ruido cuando tiene hambre o cuando no se siente bien. Si usted no oye bien, necesitará estar cerca de su bebé lo más posible para que vea si necesita que lo atienda. De noche, acuéstese lo más cerca de él que pueda, para que lo sienta cuando se mueva. De día, téngalo cerca de usted.

Usted probablemente tendrá que cargar a su bebé más que otras mujeres, para que sepa cómo está. Pronto, el bebé aprenderá a reconocerla por la sensación de su cuerpo, su olor y el sonido de su voz. Se sentirá muy apegado a usted y muy amparado.



Si usa señas para comunicarse, y no un idioma hablado, use lenguaje de señas con el bebé, aunque no sea sordo. Así, ustedes podrán comunicarse toda la vida. También deje que su bebé comparta con parientes y amigos que no sean sordos para que aprenda a hablar.

Si el bebé se queja mucho

Algunos bebés se quejan mucho los primeros meses, sobre todo al anochecer. Generalmente, los bebés alimentados con leche materna no se quejan tanto, pero a veces sí. Usted puede ayudar al bebé a calmarse si le ofrece el pecho, le ayuda a eructar, le habla, le canta, lo mece o lo lleva a caminar en brazos. A los bebés les encanta moverse. Es muy cansado y frustrante cuidar a un bebé que se queja mucho. Por eso, es conveniente que también el padre, otro pariente o un asistente cuiden al bebé cuando esté molesto, para que la madre tenga más tiempo para descansar.

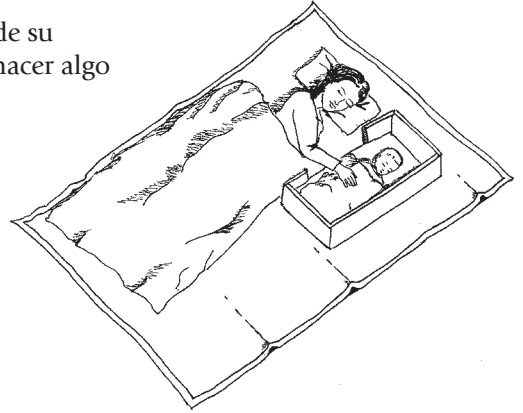
Dormir con el bebé

La mayoría de las mamás que tienen bebés chiquitos duermen mejor con el bebé a su lado. Así es más fácil que lo amamenten cuando despierta hambriento y lo pueden calmar sin levantarse. Si usted no puede oír o ver bien, siempre sabrá si su bebé necesita que lo amamante o que lo mude.

Si le cuesta trabajo caminar, tenga a la mano pañales y ropa limpia para que pueda mudar al bebé de noche, sin que se tenga que levantar.

Si es posible que se voltee encima del bebé a causa de su discapacidad o si necesita dormir sentada, tendrá que hacer algo diferente. Aquí tiene un ejemplo:

Si piensa que podría voltearse encima del bebé, haga una camita de madera con lados para que el bebé pueda dormir junto a usted. Deje abierta una parte de uno de los lados, para que pueda meter la mano en la camita fácilmente. Alise la madera o cúbrala con tela para prevenir astillas.



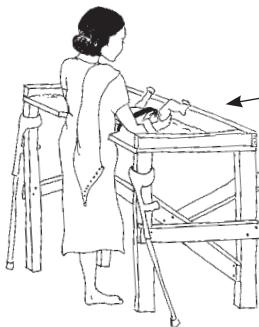
Mudar y vestir al bebé

Un bebé sano se vuelve inquieto y activo muy pronto.

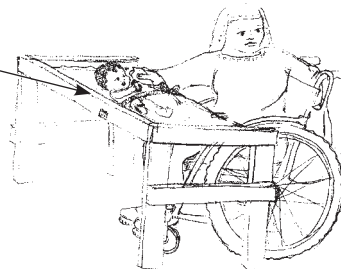
Muchas veces, a medida que crece, se vuelve más difícil mudarlo. Trate de conseguirle ropa que se pone y se quita fácilmente. Por ejemplo, es más fácil abrir y cerrar la ropa que tiene cierres o tiras de cinta *Velcro* (pega pega), en vez de botones.

Si tiene dificultad para moverse o para controlar los movimientos del cuerpo

Muchas mujeres con movilidad reducida o espasmos musculares pueden mudar y vestir a su bebé sin peligro si el bebé está acostado sobre una mesa o una cama. Puede ser más fácil todavía si la mujer se puede sentar, pero aun así, algunas mujeres no tienen suficiente fuerza o equilibrio. Aquí tiene 2 ejemplos de mesas de madera que se pueden hacer de la altura que se necesite.



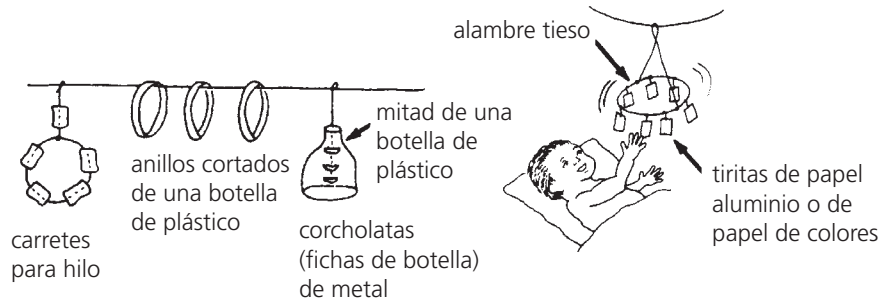
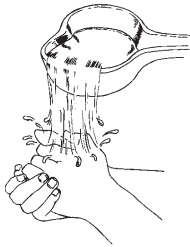
Alise la madera o cúbrala con tela para prevenir astillas.



Limpiar al bebé

Será más fácil mudar y limpiar al bebé si él se entretiene con un juguete mientras tanto. Trate de juntar unos 10 juguetitos que el bebé pueda tocar y tomar con la mano y déle uno distinto cada vez que lo mude. Un juguete nuevo le llamará más la atención. Hay muchas cosas caseras sencillas que pueden servir de juguete o que se pueden convertir en juguetes. Éstos son algunos ejemplos: una vaina ruidosa, un cascabel, una muñequita de trapo, un espejo, una pulsera de cuentas de colores o papelitos de colores. Cuando haya usado los 10 juguetitos, vuelva a empezar con el primero —le parecerá nuevo al bebé. Aquí tiene otros ejemplos de juguetes sencillos.

Asegúrese de que los objetos o los juguetes no tengan bordes filosos y no sean tan pequeños que el bebé se los podría tragar.



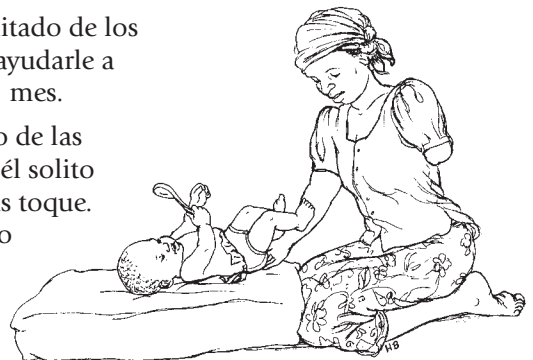
Siempre lávese las manos después de mudar o limpiar al bebé y después de ayudar a un niño a usar la letrina o el escusado.

Si tiene uso limitado de las manos

Muchas mujeres que tienen uso limitado en las manos pueden limpiarle las nalgas y los genitales a un bebé. Pero muchas veces no le pueden poner los pañales, sobre todo si tienen que sujetarlos con seguros. Si tiene ese problema, tal vez necesite que un asistente o un pariente muden al bebé. De ser así, quédese cerca de él de todas formas, para que se acostumbre a verle la cara y a oír su voz cada vez que lo muden.

Si usted sólo tiene un brazo, o si tiene uso limitado de los brazos o las manos, podrá enseñarle a su bebé a ayudarle a ponerle los pañales cuando tenga más o menos 1 mes.

Cada vez que le ponga un pañal limpio debajo de las nalgas, levánteselas 2 ó 3 veces. En poco tiempo, él solito empezará a levantar las nalgas cuando usted se las toque. Así será más fácil que usted ponga el pañal limpio debajo de él.



No es necesario que use seguros para sujetarle los pañales al bebé. Simplemente póngale calzones (bombacha, blúmer) o un calzoncillo encima del pañal. El calzoncillo generalmente se ensuciará cuando se moja o se ensucia el pañal, así que tendrá que cambiar ambas cosas al mismo tiempo. Lave y seque los calzones igual que los pañales. Otra posibilidad es coser o pegar tiras de cinta *Velcro* (pega pega) a los pañales para sujetarlos.

Si usted es ciega o no puede ver bien

Tal vez a usted le cueste trabajo darse cuenta si ya quitó todo el excremento de las nalgas del bebé. Aquí tiene algunas sugerencias:

Si tiene bastante agua, sostenga al bebé firmemente con una mano y con la otra mano lávele bien las nalgas en una cubeta o un tazón de agua limpia.

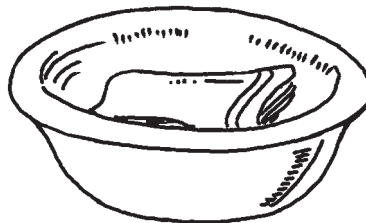


Sostenga al bebé firmemente sobre la orilla de una mesa y échele agua limpia en las nalgas.



Si no tiene mucha agua, límpiele las nalgas al bebé con un paño delgadito y húmedo. No use un paño grueso porque no podrá sentir dónde está el excremento. Después, lave bien el paño con agua y jabón y cuélguelo al sol para que se seque.

Cuando bañe al bebé, ponga un paño en el fondo de la cubeta o del tazón para que el bebé se sienta o se recueste encima de él. Así el bebé correrá menos riesgo de resbalar y hundirse en el agua.

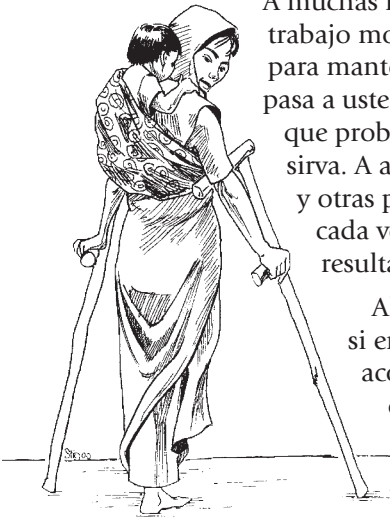


Si el bebé está estreñido, póngale un poquito de aceite de cocina en el recto. O póngase un poco de grasa o aceite en un dedo y despedace y saque el excremento duro con mucho cuidado. No le dé laxantes ni aceites, por ejemplo aceite de ricino o aceite vegetal, a un bebé o a un niño chiquito.

Movilizarse cuando cargue al bebé

A muchas mujeres con uso limitado de los brazos y las piernas les cuesta trabajo movilizarse cuando cargan a su bebé. A veces, tienen dificultad para mantener el equilibrio y les duele la parte baja de la espalda. Si le pasa a usted lo mismo, probablemente tendrá que usar su ingenio y tendrá que probar muchos métodos diferentes hasta que encuentre uno que le sirva. A algunas mujeres les parece más fácil cargar al bebé en la espalda y otras prefieren cargarlo en el pecho. El bebé subirá de peso y se volverá cada vez más activo, así que lo que le sirva un mes quizás ya no le dé resultado al mes siguiente.

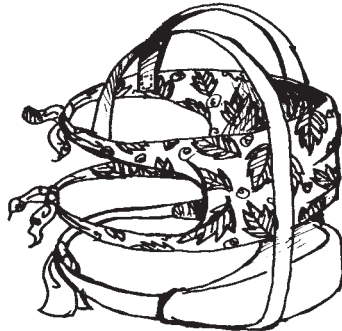
Al principio, el peso del bebé le afectará el equilibrio. Pero, si empieza a cargar al bebé desde pequeño, en poco tiempo se acostumbrará, y su cuerpo y su equilibrio se adaptarán al aumento de peso del bebé, a medida que él vaya creciendo.



Si usa muletas o un bastón para caminar, le puede ser difícil cargar a su bebé en brazos. Probablemente podrá cargarlo mejor en la espalda.



Si tiene movilidad limitada de los brazos



Este portabebé acojinado ayuda a distribuir mejor el peso del bebé para que la madre no tenga que hacer tanto esfuerzo con los brazos y los hombros. Se puede usar para cargar al bebé en la espalda o en el pecho.

Comparta ideas con otras jóvenes y mujeres con discapacidad para que juntas aprendan diferentes maneras de cuidar a un bebé.



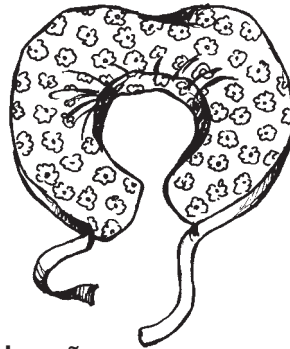
Si usa una silla de ruedas o un carrito

Si usa las dos manos para empujar su silla de ruedas, será difícil que cargue al mismo tiempo el bebé en brazos o en el regazo. Pero, si carga al bebé en un portabebé atado al cuello, podrá llevarlo consigo al mismo tiempo que empuja su silla. Para que el bebé vaya bien sujetado, amarre el portabebé alrededor de la cintura también.

Cuando el bebé crezca, podrá llevarlo sentado en su regazo y sujetado con otro tipo de portabebé que lo apoye y lo proteja de caerse.



Un cojín para bebés como éste, que se amarre en la cintura, le ayudará a sostener al bebé en su regazo.



Si usted usa lenguaje de señas

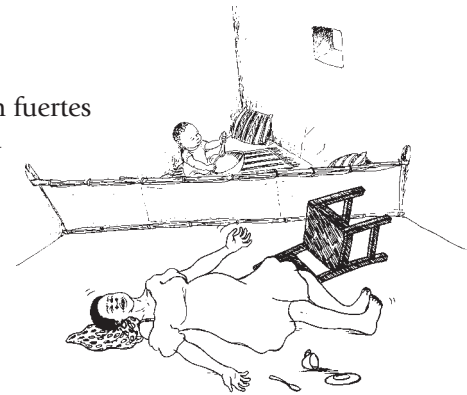
Si se comunica con lenguaje de señas, también le servirá cargar al bebé en un portabebé. Así tendrá las manos libres para hacer señas.

Si tiene convulsiones (ataques, epilepsia)

Si sufre convulsiones o ataques, sabrá mejor que nadie qué tan fuertes son y qué tan seguido le dan. Si su bebé se le cae porque usted sufre una convulsión cuando lo está cargando, es posible que quede gravemente herido o incluso que muera.

Si puede, pídale a una persona que no sufre ataques que la acompañe todo el tiempo cuando esté con su bebé. Si vive sola, o a veces está sola con el bebé, haga un lugar seguro en el cuarto o en la casa y tenga al bebé allí todo el tiempo. No camine con el bebé en brazos y asegúrese de que los bordes de las mesas, las sillas y otros muebles no sean filosos. Así, si sufre una convulsión cuando esté sola con el bebé, él estará a salvo hasta que la convulsión se le pase. También sería prudente que ponga al bebé en el piso cuando lo bañe, lo vista o le dé de comer.

Cuando el bebé sea más grande y pueda gatear o caminar, bloquee los portales abiertos y las escaleras con rejas o barreras, para que el bebé se quede en un lugar seguro aunque usted sufra una convulsión.



Ir al paso del bebé

Cuando los bebés aprenden a gatear o caminar, ¡a cualquiera le cuesta trabajo ir al mismo paso que ellos! Es saludable que los bebés corran y caminen, y cuando están aprendiendo, se caen mucho. No se preocupe, es parte normal del desarrollo de un niño pequeño.

Si usted no puede moverse rápidamente

Los bebés pequeños pueden moverse con rapidez y se pueden lastimar fácilmente. Así que si usted no puede correr detrás de su bebé para protegerlo contra situaciones peligrosas —por ejemplo, para impedir que corra en frente de un carro o en la lumbre para cocinar— amárrele una cuerda en la muñeca para jalarlo rápidamente y alejarlo del peligro. Si no puede sostener la cuerda con la mano, amáresela en la cintura.

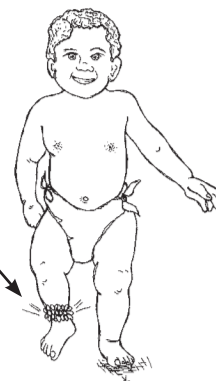


Si usted es ciega o no puede ver bien

Cuando el bebé es muy pequeño, duerma en la misma cama con él. Así siempre sabrá dónde está y qué necesita.

A medida que el bebé crezca y empiece a movilizarse, primero gateando y luego caminando, amárrele alguna cosa ruidosa en un tobillo o en una muñeca (por ejemplo, un cascabel o una vaina ruidosa). Así siempre podrá oírlo y sabrá dónde está.

Además, haga un lugar donde el bebé pueda moverse y jugar sin lastimarse. Asegúrese de que no haya nada allí con esquinas ni bordes filosos. Ponga barreras en los portales entre los cuartos y también bloquee las escaleras y las puertas que den hacia afuera, para que el bebé no se pueda salir de su lugar seguro.



Proteger la salud de los niños

En los niños las enfermedades muchas veces se agravan rápidamente. Ciertas enfermedades, que se tardan días o semanas en dañar gravemente o matar a un adulto, pueden matar a un niño pequeño en cuestión de horas. Por eso, es importante **que note los primeros signos de enfermedad y que los trate de inmediato.**

La diarrea es más frecuente y más peligrosa en los bebés y en los niños pequeños que en los adultos. Si le da diarrea a su bebé o a su niño, **ocúpese del problema sin demora:**

- siga dándole leche materna —con frecuencia.
- siga dándole comida.
- déle muchos líquidos para beber.

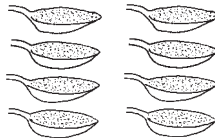
2 formas de preparar un suero de rehidratación casero

1. **Con azúcar y sal** (puede usarse rubia o melaza).

En 1 litro de **AGUA** pura

ponga media cucharadita rasa de **SAL**

y 8 cucharaditas rasas de **AZÚCAR.**



PRECAUCIÓN: Antes de agregar el azúcar, pruebe el líquido y asegúrese de que esté menos salado que una lágrima.

A cualquiera de los 2 sueros, añádale media taza de jugo de fruta, agua de coco, o plátano maduro molido. Esto le dará potasio al niño y quizás le ayude a aceptar más de comer y beber.

2. **Con cereal en polvo y sal** (Lo mejor es el arroz en polvo. O puede usar maíz finamente molido, harina de trigo, sorgo, o papas cocidas y molidas.)

En 1 litro de **AGUA**

ponga media cucharadita rasa de **SAL**

y 8 cucharaditas colmadas (o 2 puñados) de **CEREAL** en polvo.



PRECAUCIÓN: Pruebe la bebida cada vez, antes de darla al enfermo, para asegurarse de que no se haya echado a perder. Las bebidas de cereal se descomponen rápidamente cuando hace calor.

IMPORTANTE Adapte el suero según las costumbres de su región. Si no hay botes de un litro ni cucharitas en muchos hogares, ajuste las cantidades a las formas locales de medir. Donde tradicionalmente se dan atoles de cereal a los niños, se pueden seguir usando—sólo hay que hacerlos más aguados. Busque métodos fáciles y sencillos.

Hay 3 formas importantes de proteger a los niños contra muchas enfermedades y de ayudarles a que crezcan y sean sanos:

- Alimentos nutritivos
- Aseo
- Vacunas



Alimentos nutritivos

Es importante que los niños coman los alimentos más nutritivos que se puedan conseguir, para que crezcan bien y no se enfermen. Lo más importante de todo es que los niños coman lo suficiente—varias veces al día (vea las páginas 265 a 266).

Aseo

Es más probable que los niños estén sanos si alguien cuida su aseo y el aseo de su casa. Aquí tiene algunos consejos:

- Bañe a los niños y cámbieles la ropa con frecuencia.
- Enséñeles a lavarse las manos cuando se levanten por la mañana, después de que defequen, y antes de que coman o toquen alimentos.
- Enséñeles cómo usar la letrina o el excusado.
- En los lugares donde hay anquilostomas (un tipo de lombrices), no permita que los niños anden descalzos. Siempre deben usar sandalias o zapatos.
- Enséñeles a los niños a cepillarse los dientes todos los días y no les dé muchos dulces ni refrescos (bebidas gaseosas).
- Córtelos las uñas al ras.
- Si un niño está enfermo o tiene llagas, sarna, piojos o tiña, no permita que duerma con otros niños ni que use las mismas toallas o ropa que los demás.
- Trate lo antes posible a los niños que tengan sarna, tiña, lombrices intestinales y otras infecciones que se transmiten fácilmente.
- No permita que los niños se metan cosas sucias en la boca y no deje que los perros, gatos u otros animales les laman la cara.
- No deje que los puercos, perros y gallinas entren a la casa.
- Use solamente agua potable, hervida o filtrada para beber. Esa precaución es particularmente importante para los bebés.
- Para proteger a los bebés y los niños contra el paludismo, si es posible, asegúrese de que duerman debajo de mosquiteros tratados con insecticida.



Vacunas —la protección más sencilla y segura

Las vacunas (o inmunizaciones) dan protección contra muchas enfermedades peligrosas. Cada país tiene su propio calendario de vacunación. Generalmente las vacunas son gratis. Si los trabajadores de la salud no vacunan en su pueblo, lleve a sus hijos al centro de salud más cercano para que los vacunen. Es mejor llevarlos a vacunar cuando están sanos que llevarlos a que los curen cuando estén enfermos o muriéndose. Las vacunas más importantes para los niños son:

1. **DPT ('triple'), contra difteria, tos ferina (pertussis) y tétano.** El niño necesita 4 ó 5 inyecciones. Generalmente se pone una inyección a los 2 meses, 4 meses, 6 meses, y 18 meses de edad. A veces se pone una inyección más entre los 4 y 6 años de edad.
2. **POLIO, contra la parálisis infantil.** El niño necesita gotas en la boca 4 ó 5 veces. En algunos países se da la primera vacuna al nacer y las otras 3 vacunas con las inyecciones de DPT. En otros países, se dan las primeras 3 vacunas junto con las de DPT, la cuarta entre los 12 y 18 meses de edad, y una quinta a los 4 años de edad.
3. **BCG, contra tuberculosis.** Esta vacuna se pone una sola vez en 1 inyección debajo de la piel del brazo izquierdo. Se puede vacunar a los niños al nacer o a cualquier edad. Si hay personas con tuberculosis en la casa, es importante vacunar a los niños en las primeras semanas o meses de vida. La vacuna causa una llagas y deja una cicatriz.
4. **SARAMPIÓN.** El niño necesita 1 inyección después de cumplir 9 meses de edad. A veces se pone una segunda inyección después de 15 meses. Pero en muchos países se pone una vacuna '3 en 1' que protege contra sarampión, paperas y rubéola (SPR). Se pone 1 inyección de SPR entre los 12 y 15 meses y se repite a la edad de 4 a 6 años.
5. **HB, contra Hepatitis B.** Esta vacuna se pone en una serie de 3 inyecciones con un espacio de por lo menos 4 semanas entre cada una. Generalmente se ponen juntas con las inyecciones de DPT. En algunos países se pone la primera inyección al nacer, la segunda a los 2 meses de edad, y la tercera a los 6 meses de edad.
6. **Hib, contra Haemophilus influenzae tipo b,** un microbio que puede causar meningitis y pulmonía en niños pequeños. Generalmente se pone una serie de 3 inyecciones junto con las inyecciones de DPT.
7. **dT ó TT, contra el tétano en los adultos y los niños mayores de 12 años.** Todo el mundo debe vacunarse contra el tétano con 1 inyección cada 10 años. En algunos países se pone el dT a los 9 a 11 años (5 años después de la última vacuna de DPT) y después, cada 10 años. Las mujeres embarazadas deben vacunarse durante cada embarazo para proteger a sus bebés contra el tetano (vea pág. 251).

Hay que guardar las vacunas contra el sarampión y la polio, y la BCG, congeladas o muy frías (bajo 8° C). Las vacunas contra la hepatitis B y el tétano, y la DPT, deben ser guardadas muy frías (bajo 8° C) **pero nunca congeladas**. Si después de preparar una vacuna ésta no se usa, hay que botarla. La DPT está buena y se puede usar si está todavía turbia una hora después de agitarla. Para ideas de cómo guardar frías las vacunas, vea *Aprendiendo a promover la salud*, Capítulo 16.

**Vacune a sus hijos a tiempo y sin falta.
Asegúrese de que reciban todas las vacunas que necesitan.**