



CuidAdOS

del bebé



Legumbres

Energía saludable para los niños

Labio leporino

En la cirugía está la solución

Vacunas



Protege a tu hijo frente a la gripe

Cuadernillo

De 0 a 3 meses:
El método canguro

De 3 a 8 meses:
¿Por qué se lleva todo a la boca?

De 8 a 12 meses:
¿Qué revelan sus heces?

¡Vienen gemelos!

TODAS LAS CLAVES PARA SU CRIANZA



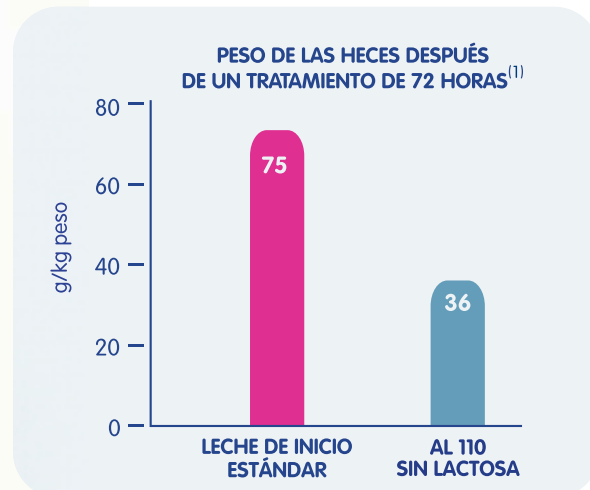
AL 110
Sin lactosa

MÁS EFICAZ QUE LAS LECHES DE INICIO ESTÁNDAR EN EL TRATAMIENTO DE LAS DIARREAS.

EFICIENCIA DEMOSTRADA EN EL TRATAMIENTO DE LAS DIARREAS



La fórmula sin lactosa que consigue una **reducción** significativa del peso de las **heces** a las 72 horas de tratamiento:



FINANCIABLE POR EL SNS SEGÚN ORDEN MINISTERIAL*



- Ayuda a **regenerar la mucosa intestinal** gracias a los nucleótidos.
- Potencia las **propiedades inmunomoduladoras** gracias a los LC-PUFAs.
- Asegura una **baja osmolaridad** debido a que la única fuente de hidratos de carbono es la dextrinomaltsa.

AHORA PRECIO MÁS BAJO

Información destinada a los profesionales de la salud.

NOTA IMPORTANTE:

La leche materna es el mejor alimento para el lactante durante sus primeros meses de vida y cuando sea posible será preferible a cualquier otra alimentación.

(1) Rajah R, Pettifor JM, Noormohamed M y cols. The effect of feeding four different formulae on stool weights in prolonged dehydrating infantile gastroenteritis. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 1988; 7:203-7.

* Financiable por el SNS según la Orden Ministerial SCO 3858/2006 en las indicaciones que marca el Real Decreto 1030/2006.

Nestlé
Empieza Bien
Crece Sano

www.nestlebebe.es

www.nestle.es/PediatrasGo

Los pies

AL NACER SON PLANOS

El pie del recién nacido mide unos 7,5 centímetros y tiene una complicada estructura de huesos, ligamentos y músculos. Su planta es triangular y plana, ya que el arco aún no se ha desarrollado, y está rodeada por una capa de grasa temporal. Es muy flexible, tiene una piel muy delicada y juega un papel muy importante dentro del sistema sensitivo-sensorial, ya que le proporciona al bebé mucha información táctil.

REFLEJO ANTE UN ESTÍMULO

El pie del bebé reacciona de forma peculiar cuando se estimula la planta con una ligera presión: el dedo gordo se estira y el resto de los dedos se abren en abanico. Es el denominado reflejo de Babinski, algo normal en los dos primeros años, pero que no debe persistir más allá de esta edad.

Los pies del bebé son muy moldeables y cualquier presión anormal puede causar deformidades fácilmente.

UN BUEN CALZADO

Hasta que el bebé empieza a andar no es necesario ponerle zapatos, únicamente se recomienda proteger sus pies del frío con calcetines o patucos. Después, es fundamental elegir el calzado adecuado en cada etapa. Debe ser cómodo, no producir roces y no obstaculizar la libertad de movimiento.



VIGILA SU CRECIMIENTO

El bebé puede torcer un poco los pies o desviarlos ligeramente hacia dentro o hacia fuera. Esto se debe a que aún tienden a posicionarse como en el útero materno, pero se irá corrigiendo por sí solo. Sin embargo, conforme los pies se van desarrollando hay que estar muy atentos a deformaciones llamativas u otras anomalías que puedan repercutir en la forma de caminar.

La gripe

Los pequeños también deben protegerse



Patxi Arbizu Urdiain

Enfermero de
Pediatría C.A.P
Sant Ildefons.
Cornellà de
Llobregat
(Barcelona).

Cada año, a finales del otoño principalmente, el virus de la gripe circula por el ambiente, siendo una amenaza para la salud, sobre todo para los grupos de población más vulnerables. Entre ellos se encuentran los niños.

La gripe es como se conoce a la enfermedad infecciosa que produce el virus, también conocido como gripe. Se trata de un virus que circula por todo el mundo y que puede mutar de un año a otro. En el caso de los niños, la gripe se manifiesta, por lo general, como un resfriado con fiebre que surge durante el invierno. En concreto, el período de mayor incidencia de la gripe transcurre desde noviembre a marzo.

Signos que la delatan

Normalmente, la gripe no es una enfermedad grave, pero hay que prestar especial atención cuando el paciente es

un niño menor de dos años, y también en aquellos que sufren una enfermedad crónica (asma, diabetes, enfermedades cardiacas, etcétera).

Por lo general, sus síntomas son los siguientes:

- Fiebre alta (en ocasiones se alcanzan más de 38,5°C).
- Tos. Al principio puede ser seca y, luego, productiva.
- Ronquera.
- Irritación y dolor de garganta.

- Dolor de cabeza.
 - Dolores musculares y articulares.
 - Dolor abdominal, que puede ir acompañado de vómitos y/o diarreas.
 - Obstrucción nasal y moqueo.
 - En algunos casos, ruidos de pitos al respirar (sibilancias).
 - Malestar general.
 - Pérdida de apetito e irritabilidad.
- Estos síntomas pueden llegar a durar hasta una o dos semanas, aunque la fiebre no suele ser tan persistente. La

La vacunación, para ser eficaz, se debe iniciar en otoño, cuando comienza la mayor incidencia de la epidemia.

complicación más frecuente a la que puede derivar la gripe es la neumonía.

De unos a otros

La gripe es una enfermedad muy contagiosa. Se puede transmitir de persona a persona a través de las pequeñas partículas que el enfermo expulsa al toser o al estornudar. También se puede transmitir por contacto con las manos o por medio de objetos que hayan sido contaminados con el virus, como juguetes, baberos o toallas. Por ello, los pequeños que van a la guardería y los que están en el periodo escolar son los más expuestos al contagio. Además, estos niños, una vez contagiados, son grandes transmisores de la enfermedad.

Aléjale de ella

La forma más eficaz de prevenir la gripe es la vacunación, teniendo en cuenta que ésta sólo protege al niño frente



¿CUÁNDO ACUDIR AL PEDIATRA?

Se deberá llevar al niño al médico ante la sospecha de que sufra gripe, si el pequeño:

- Presenta fiebre muy elevada o persistente.
- Está adormilado o, por el contrario, muy irritable.
- Tiene dificultad para respirar.
- Se lleva la mano al oído
- Presenta erupciones en la piel.



a los virus de la gripe, y no de otras enfermedades con síntomas similares, como son los catarros o los resfriados. También es muy importante mantener una buena higiene (lavarse las manos a menudo con agua y jabón), taparse la boca y la nariz con un pañuelo al toser

o estornudar, evitar el contacto directo con las personas que tengan gripe, y ventilar bien las zonas donde se encuentre el enfermo.

Dicha vacuna no se administra a toda la población, sino que solamente se pone a quienes tienen un mayor riesgo de

contraerla y en quienes puede derivar en un problema más grave de salud. En España, las recomendaciones del Ministerio de Sanidad para la campaña pasada (2011-2012), en lo que se refiere a los menores, fueron administrar la vacuna de la gripe a:

- Niños mayores de seis meses que tuvieran enfermedades crónicas (asma, diabetes, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal, obesidad mórbida, enfermedades inmunosupresoras, etcétera).

- Niños y adolescentes de seis meses a 18 años con tratamiento prolongado de aspirina.

- Niños que conviven con enfermos crónicos en los que podría resultar especialmente grave esta enfermedad.

A su vez, el Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría también incluye a los niños que acuden a la guardería. 🌸

¿Cuándo y cómo?

La vacunación de la gripe es anual porque su virus cambia cada año, por eso nuestras defensas son incapaces de reconocerlo, o sólo lo hacen parcialmente. Por este motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decide qué cepas de virus de gripe deben contener las vacunas antigripales cada temporada. Entre las características de la vacuna destacan:

- Las autorizadas en España son todas inyectables.
- No se debe de administrar a menores de seis meses.
- A los niños de entre seis meses y nueve años de edad se administran dos dosis: la primera vez, con un intervalo de un mes. En los años siguientes, si persiste el factor de riesgo, la vacunación será anual, con una dosis.
- La vacuna de la gripe se puede administrar simultáneamente con otras vacunas, pero la inyección se debe poner en zonas diferentes del cuerpo.

La gestación

Un proceso de salud



Sylvia Martínez Bonafont
Comadrona. Isis Mater (Tarragona).

El embarazo es una época de grandes cambios físicos y emocionales. Tendrás que adaptarte poco a poco a ellos y, ante todo, no puedes verlos como problemas. Es un proceso de salud que requiere cuidados. ¿Sabes cuáles?

La gestación es un todo un proceso de salud. Aunque, en muchas ocasiones, las embarazadas pueden tener cierta percepción de enfermedad debido a los diversos, pero importantes, controles mensuales que se han de realizar (analíticas, ecografías...). Y es que los cambios hormonales que ocurren en estas 40 semanas (diez meses lunares) llevan consigo unos signos y síntomas, tanto físicos como psicológicos, que debes conocer para que no los vivas como algo patológico. Además, compartir todos los indicadores de tu embarazo hace que, los mismos síntomas, se relativicen, al ser muy comunes.

No olvides que el embarazo es un periodo trascendental en la vida de la mujer, tanto desde el punto de vista fisiológico como psicológico. Por lo tanto, intenta disfrutar de él.

Recomendaciones alimentarias

■ ¡No debes comer por dos! No deberías aumentar más de 15 kg. Si partimos de una obesidad, el aumento de peso puede ser inferior a los 7 kg, siempre que el bebé crezca correctamente.

■ Elimina de tu dieta las grasas hidrogenadas y reduce las saturadas al mínimo. Aumenta los frutos secos, avellanas, almendras y nueces. Limita el consumo de cacahuetes y de pipas con sal.

■ Reduce el exceso de proteínas, sobre todo de las carnes, y elimina pescados que puedan contener más mercurio como el atún.



Es muy importante la forma en la que la embarazada vive todo el proceso.

■ Verduras y frutas frescas son también muy importantes. Asegúrate de que estén bien limpias.

■ Si tomas zumos, mejor que sean naturales. Aunque no abuses de ellos, ya que aumentarás mucho el peso sin darte cuenta.

■ Hidrátate, en especial en el periodo estival. Esto, además de ser necesario para

tu organismo, te ayudará a prevenir las infecciones de orina, sobre todo el agua con unas gotitas de limón natural.

■ Elimina las bebidas azucaradas artificialmente y que tengan colorantes y/o conservantes.

■ No abuses del café, ya que es calciúrico (elimina el calcio y ahora es muy necesario para cuidar tus huesos). Sin

embargo, un café al día te puede mantener una tensión arterial estable, sobre todo si es muy baja.

Permanece activa

Está comprobado que hacer ejercicio es beneficioso tanto para ti como para tu bebé.

En relación al ámbito de la actividad física, es bueno que tengas en cuenta que:

- Pasear es muy bueno. Lo ideal es hacerlo por lugares que te permitan estar en contacto con la naturaleza, como la montaña o la playa. Esto te llenará de energía limpia. El sol, el oxígeno (hay más consumo en la gestación), el yodo (del mar), andar descalza... te harán sentirte más vital.

- El parto es un gran ejercicio físico y psicológico, también si acaba en cesárea. Por eso, la actividad física suave durante el embarazo es muy importante. Es muy recomendable preparar tu cuerpo teniendo en cuenta la respiración y la mente positiva. Métodos como Kundalini Yoga para embarazadas y otros donde se tenga en cuenta esa psicoprofilaxis obstétrica te van a ayudar a vivir el embarazo y el parto desde la perspectiva de la salud.

- Mantener un sistema circulatorio en óptimas condiciones es esencial para prevenir complicaciones. Ejercicios circulatorios, también para evitar o reducir las hemorroides o las varices en la vulva, trabajar las articulaciones, los ligamentos, la pelvis y los pectorales, siempre acompañado por la toma de conciencia de la respiración y la relajación, es fundamental para un parto saludable

(incluso, si es necesaria, una cesárea sin complicaciones).

Sales minerales que te ayudan

Para tratar muchas de las molestias del embarazo, las Sales de Schüssler son realmente útiles. Se trata de sales minerales, resultado de la investigación científica y de la intuición médica del Dr. Schüssler que, tras largos años de estudio, observó científicamente que solucionaban, de manera efectiva, los desequilibrios que producía la carencia de dichos minerales en el cuerpo. Estas sales se pueden tomar en comprimidos que no se tragan, se disuelven en la boca: la absorción del mineral se realiza en la misma mucosa bucal. La dosis es

Una correcta hidratación ayuda a combatir muchas de las molestias habituales.

de dos comprimidos por la mañana, dos a mediodía y dos por la noche. También se pueden tomar como una infusión, poniendo cinco comprimidos en una taza de agua caliente e ir tomando sorbos que se mantendrán dentro de la boca, para facilitar su absorción.

Además, es importante destacar que las Sales de Schüssler no tienen efectos secundarios ni peligro de sobredosis y que no interfieren con ningún otro medicamento. La única precaución que hay que tomar es en los casos de intolerancia a la lactosa y al gluten. 🌸

Cada sal, para una molestia

| | |
|---------------------------|---|
| Vómitos | Sal nº 8 <i>Natrium Chloratum</i> D6 |
| Náuseas | Sal nº 2 <i>Calcium phosphoricum</i> D6 |
| Estreñimiento | Sal nº 10 <i>Natrium Sulfuricum</i> D6 |
| Pirosis (Acidez) | Sal nº 9 <i>Natrium Phosphoricum</i> D6 |
| Anemia | Sal nº 3 <i>Ferrum Phosphoricum</i> D6 |
| Calambres | Sal nº 7 <i>Magnesium Phosphoricum</i> D6 |
| Piernas cansadas, varices | Sal nº 1 <i>Calcium Fluoratum</i> D6 |
| Estrías | Sal nº 1 <i>Calcium Fluoratum</i> D6 |
| Debilidad emocional | Sal nº 5 <i>Kalium Phosphoricum</i> D6 |
| Caída del cabello | Sal nº 11 <i>Silicea</i> |



LA VISITA PRECONCEPCIONAL

Los cuidados del embarazo se han de iniciar incluso antes de que éste se produzca. Así que, desde que decidas que quieres tener un bebé, acude a la consulta de tu ginecólogo.

La gestación supone una situación especial que requerirá que tu cuerpo esté preparado para que todo vaya bien. Por eso, es fundamental que te pongas en manos del profesional médico lo antes posible, incluso previamente a la concepción. Así podrás planificar la gestación con tiempo suficiente, adoptando hábitos saludables y abandonando los que pueden perjudicar tu salud o la de tu bebé.

Planificación precoz

En la consulta preconcepcional, el ginecólogo te proporcionará una valiosa asistencia médica y te asesorará en diversos ámbitos. Te recordará que debes abandonar hábitos tóxicos que puedas tener como el tabaco y el alcohol, y que es aconsejable que moderes el consumo de ciertas sustancias como el café. Por otro lado, te recomendará realizar ejercicio físico moderado, lo que te ayudará a que tu cuerpo se encuentre en las mejores condiciones físicas; y llevar una alimentación e hidratación equilibradas. En cuanto al peso, nos señalará la



conveniencia de controlarlo y, en el caso de obesidad, pondrá de relieve la gran importancia que tiene que perdamos los kilos necesarios para un embarazo saludable.

Además, un valor fundamental de esta primera consulta al especialista previa al embarazo es que valorará la salud de la mujer. Así, si ésta tiene alguna enfermedad como la diabetes, la hipertensión o problemas de tiroides, el seguimiento de la gestación tendrá que ser más exhaustivo aún.

Por último analizará, de forma individualizada, antecedentes genéticos de salud y diversos factores de riesgo. Con ello, se podrán prevenir posibles problemas que pudiesen surgir en el curso de la gestación.

Primeras medidas para vuestra salud

En las visitas preconcepcionales, además de una revisión ginecológica, es habitual que el especialista solicite otro tipo de pruebas, como una analítica. Además, comprobará si es necesario que te vacunes frente a la rubeola. En este caso, para más seguridad, seguramente que te recomendará que dejes pasar un tiempo desde la vacunación hasta que se produzca el embarazo, posponiéndolo mediante una anticoncepción eficaz.

El ginecólogo también revisará tu historial de enfermedades genéticas y valorará si estás tomando algún medicamento que pueda perjudicar al feto, pudiendo cambiar el tratamiento por otro más seguro. 🌸



Tu compañero el ácido fólico

Dentro del ámbito alimenticio, serán necesarias dosis extras de determinadas vitaminas y minerales, siendo fundamental el ácido fólico. También denominado folato o vitamina B9, es esencial para el feto; de hecho, su acción interviene en la división celular que da lugar a la formación de los órganos y los tejidos del embrión. El consumo de ácido fólico desde, al menos, un mes antes de la concepción y en los primeros meses de la gestación es un escudo protector frente a defectos del tubo neural (a partir del cual se

forman el cerebro y la médula espinal del embrión). Los problemas más comunes relacionados con éste son la espina bífida, que afecta a la columna vertebral y la médula espinal y puede provocar, por ejemplo, parálisis en las piernas; y la anencefalia, que supone un deficiente desarrollo del cráneo y el cerebro del bebé.

Según los casos, la cantidad diaria de ácido fólico recomendada es de entre 0,4 y 0,6 miligramos. Para llegar a estas cifras, la dieta se suplementará con complementos nutricionales.

Las legumbres IMPRESCINDIBLES EN SU DIETA

Tienen que comer de todo, pero existen ciertos alimentos que no suelen ser del agrado de los niños y, sin embargo, deben formar parte de la base de su dieta. Un ejemplo son las legumbres, vamos a ver cómo las podemos hacer más apetitosas para ellos.

Años atrás, las legumbres han sido las protagonistas indiscutibles de las cocinas españolas. Pero, tras una temporada de percepciones sobre ellas nada positivas, han perdido su papel relevante en la dieta. La falsa e inmerecida relación con el sobrepeso ha relegado a las legumbres a la categoría de los alimentos menos consumidos. Sin embargo, todos los expertos coinciden en que son imprescindibles en la dieta de los niños por los grandes beneficios que aportan.

En la pirámide alimentaria, las legumbres se localizan en la base, constituyendo uno de los pilares necesarios para una dieta equilibrada. De hecho, los especialistas recomiendan que los niños ingieran legumbres, al menos, tres o cuatro veces por semana sustituyéndolas, en ocasiones, por la pasta y el arroz, alimentos que son más utilizados porque a los niños les suele gustar, pero que no aportan tantos beneficios como las legumbres.

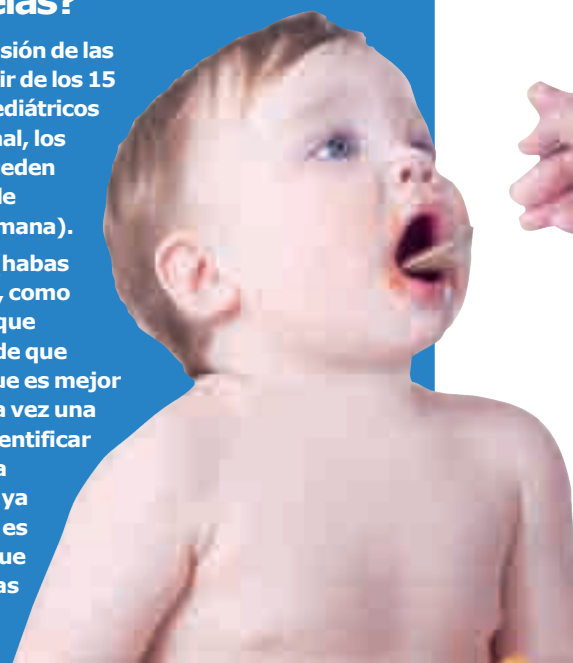
Sinfin de beneficios

Para empezar, las legumbres son una importante fuente de hidratos de

¿Cuándo comienzo a dárselas?

Aunque la tendencia era recomendar la inclusión de las legumbres en la dieta de los pequeños a partir de los 15 o 18 meses de vida, los últimos consensos pediátricos afirman que, debido a su alto poder nutricional, los niños de más de siete u ocho meses ya las pueden comer. Se añadirán a los purés de verduras de manera variada (un tipo de legumbre por semana).

Es recomendable comenzar por las tiernas (habas o guisantes), para después añadir las secas, como las lentejas o los garbanzos. Ten en cuenta que estas últimas presentan más posibilidades de que produzcan una alergia alimentaria, por lo que es mejor introducirlas las últimas y poco a poco (cada vez una variedad), para evitar reacciones y poder identificar la causante de la alergia, en el caso de que la padezca. Hay que dárselas siempre sin piel, ya que el aparato digestivo del niño todavía no es capaz de digerirlas. También es preferible que sean frescas o incluso congeladas, porque las de bote contienen más sal.



carbono, por lo que de ellas obtienen energía de forma saludable. Además, aportan muchas proteínas de origen vegetal (incluso más que la carne), tan importantes para su correcto desarrollo.

Por otro lado, las legumbres presentan una baja concentración de grasas insaturadas, por lo que son de gran ayuda para frenar la temida “epidemia” de la obesidad infantil, que en los últimos años está repercutiendo negativamente



¡Aprovéchalas al máximo!

- No compres legumbres agujereadas, rotas o viejas.
- Las semillas de las leguminosas, cuando enmohecen, pueden desarrollar algunas sustancias tóxicas perjudiciales para el hígado, así que evita su ingesta.
- Las legumbres secas deben mantenerse en remojo (tres horas para las judías, las lentejas y los garbanzos; 16 horas para las habas; y cuatro o cinco para los guisantes) antes de cocerse.
- No añadas bicarbonato al agua del remojo o de la cocción, para evitar que las legumbres pierdan propiedades.
- Cuece las legumbres secas durante mucho tiempo y a una temperatura alta. Añade la sal al final de la cocción, con el fin de no obstaculizar el reblandecimiento de las pieles.
- Una vez cocidas, consérvalas en un recipiente provisto de tapa, en un lugar fresco, durante dos o tres días, como máximo.



en la salud de los más pequeños. También son ricas en vitaminas (sobre todo de ácido fólico), y minerales, como el potasio, el hierro y el calcio. Merece la pena destacar la presencia del hierro, ya que su consumo es imprescindible para la actividad física y mental del pequeño. No hay que olvidarse de que las legumbres son ricas en fibra, por lo que resultan un importante aliado para mejorar el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento, un problema bastante frecuente entre los niños.

Desterrando falsos mitos

¿Cuántas veces has escuchado eso de que las legumbres engordan? Pues es una afirmación falsa. Hay que tener en cuenta que las legumbres por sí mismas no favorecen el aumento de peso, lo que realmente engorda son los ingredientes que se utilizan para cocinarlas y cómo se comen. Unas lentejas con chorizo o un cocido son recetas tradicionales que aportan una importante cantidad de grasa animal y sal;

sin embargo, si la legumbre se cocina solamente con verduras, o si se desgrasa (se congela el preparado y se quita la capa superior de grasa), la cantidad de calorías que aporta el plato se reduce considerablemente.

Las legumbres también pueden producir gases, pero llevando a cabo una serie de “truquitos” podemos evitar que al niño le sienta mal su ingesta:

■ Añadir agua fría a la olla cuando el agua de la cocción comience a hervir.

■ Dejar las legumbres en agua con unas gotas de vinagre el día antes de cocinarlas.

■ Cambiar varias veces el agua en las que está en remojo para favorecer su posterior digestión. 🌱

Patricia Arriaga

HAZLAS MÁS APETECIBLES

Hamburguesas de lentejas

Ingredientes:

- 200 g de lentejas crudas. ● 1 diente de ajo. ● Media cebolleta. ● 1 zanahoria cruda. ● 1 huevo. ● Perejil, sal y harina. ● Pan rallado. ● Aceite.

Elaboración:

Dejar en remojo unos 200 gramos de lentejas crudas, al menos, cinco horas. Escurrirlas y triturarlas todo lo posible añadiendo un diente de ajo, media cebolleta, una zanahoria cruda, un huevo, el perejil, la sal y la harina necesaria para que la textura sea la adecuada para conseguir hacer las hamburguesas y que no se desmenucen. Pasarlas por pan rallado y freírlas en aceite caliente. Dejar reposar en una servilleta absorbente para quitar el exceso de aceite.



AYÚDALE A RESPIRAR MEJOR

La línea **aposán** ofrece un aspirador nasal de fácil utilización que permite **la eliminación de las secreciones nasales que molestan al bebé**, mejorando la respiración, facilitando la alimentación y el sueño. También, **cuenta con recambios** diseñados para adaptarse perfectamente a la nariz del pequeño, los cuales incluyen un filtro absorbente para detener las mucosidades con el fin de mantener la higiene al aspirar. Para completar el proceso, dispone del Suero Fisiológico **aposán** con el que se consigue **ablandar la mucosidad, disolverla y arrastrarla**.

ASPIRADOR **+** SUERO
NASAL FISIOLÓGICO

aposán

la marca de confianza en tu farmacia



Aspirador nasal para bebés
C.N.: 162318

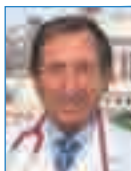
Caja de recambios 10 uds.
C.N.: 162308

Suero fisiológico
C.N.: 150360

Por el riesgo de contaminación no utilizar el mismo envase para uso nasal y ocular.
No conservar el envase abierto más de 24 horas.

LABIO LEPORINO

Una malformación congénita



Dr. Carlos de Paredes Cencillo

Pediatra, neonatólogo y profesor asociado de Pediatría en la Facultad de Medicina de Valencia.

Por suerte, cada vez es menos frecuente, pero es importante conocer qué es y cómo se puede solucionar este problema para evitar que influya negativamente en la vida del niño.



El labio leporino es una malformación del labio superior del bebé que consiste en una hendidura que afecta a la piel, al músculo y a la mucosa, así como a la encía y al hueso subyacente.

Se origina por una fusión incompleta de los procesos maxilar y nasomedial del

¿QUÉ COMPLICACIONES PRESENTA?

Los niños afectados de labio leporino pueden sufrir la obstrucción de las vías respiratorias, trastornos de la alimentación y trastornos del habla, como hipernasalidad y errores en la articulación.

Alrededor de un tercio de los pacientes con fisura palatina (sobre todo si es sola) presentan anomalías asociadas como las cardíacas y del sistema nervioso, anomalías del aparato urinario y pie zambo.



Es conveniente tratar este problema lo más precozmente posible, para que no interfiera en el desarrollo funcional del niño.

embrión y constituye el 15 por ciento de las malformaciones congénitas (aparece en uno de cada 700 nacimientos a nivel mundial) y es más frecuente en la raza asiática y en el lado izquierdo, especialmente en los niños. Aparece, frecuentemente, acompañado del paladar hendido. El paladar hendido es una condición en la cual el velo del paladar presenta una fisura o grieta que comunica la boca con la cavidad nasal. Puede estar afectado sólo el paladar suave (que está hacia atrás junto a la garganta), o incluir el paladar duro, formado de hueso, y afectar también el maxilar.

También es frecuente que la campanilla o úvula esté dividida.

¿Por qué aparece?

Bien se puede deber a la falta de fusión en la vida embrionaria de los procesos nasal y maxilar mediales o a la falta de un refuerzo del mesénquima (tejido) adecuado, que con posterioridad produce la rotura y la separación. La fisura palatina, por su parte, se debe a la falta de fusión de la bóveda palatina.

Desde que se introdujo el refuerzo prenatal de ácido fólico y vitamina B6 a la embarazada, la incidencia de estas

patologías fue menor de la esperada, igual que ocurre con los defectos del tubo neural. En ambas enfermedades existen antecedentes familiares que son dos veces más frecuentes en el labio leporino con o sin fisura palatina que en la fisura palatina aislada.

Se estima que algunos factores ambientales (los anticonvulsivantes como la fenitoína, la isotretinoína, el consumo de drogas, la falta de vitaminas, etcétera) pueden reaccionar con ciertos genes e interferir así en el proceso normal del cierre del paladar y del desarrollo normal del labio superior.

Además, la frecuencia del labio leporino en recién nacidos cuyas madres >>>

>>> fumaron en el embarazo duplica la de los bebés de madres no fumadoras.

¿Cuál es su tratamiento?

En el tratamiento del labio leporino hay que tener en cuenta varias cosas:

■ **CIRUGÍA:** se recomienda que se practique entre los dos y los seis meses. La reparación del paladar se suele realizar antes del año de vida del niño, para disminuir los trastornos del habla y del lenguaje. Estas operaciones se realizarán dependiendo del peso, de la salud general del niño y la severidad de la hendidura. Además, según esto último puede realizarse por etapas o en una sola intervención. Posteriormente, cuando el niño tiene más edad, se puede practicar cirugía estética para corregir algunos defectos del labio, la nariz, las encías, y/o el paladar.

■ **ALIMENTACIÓN:** los bebés con labio leporino pueden tener problemas con la lactancia, ya sea materna o artificial. Para alimentar a estos niños se recomienda usar tetinas para prematuros con aberturas más grandes o transversales, o biberones de material flexible que se pueden apretar para facilitar el flujo de leche. Si el pequeño aumenta poco de peso, puede ser necesario alimentarlo con sonda nasogástrica. Hay que tener presente que estos pequeños ingieren mucho aire, y es necesario ayudarles a eliminar los gases con frecuencia.

■ **PROBLEMAS SECUNDARIOS:** los niños con labio leporino/paladar hendido suelen padecer de más infecciones del oído, debidas al desarrollo incompleto del paladar y de los músculos palatinos, que son necesarios para abrir las trompas de Eustaquio, las cuales se encuentran a cada lado de la garganta y conducen al oído medio. Los niños con labio leporino deben estar bajo supervisión constante de un especialista en garganta, nariz y oído (otorrinolaringólogo), para evitar daños permanentes del oído debido a infecciones crónicas.

■ **HABLA Y LENGUAJE:** la pérdida de la audición puede ocasionar proble-



El labio leporino es más habitual en varones, mientras que la fisura palatina tiene una mayor incidencia entre el sexo femenino.

mas de aprendizaje en cuanto al desarrollo del habla. El niño con paladar hendido debe examinarse a temprana edad para practicarle cirugía reconstructiva. La voz de estos bebés tiene un acento nasal, pero después de la cirugía puede someterse a una terapia para el desarrollo del lenguaje.

■ **ODONTOLOGÍA:** es necesario que los niños con labio leporino y/o paladar hendido reciban tratamiento odontológico lo más pronto posible para asegurarse que sus mandíbulas son de la forma y el tamaño correcto, para corregir la posición de cada diente y para mantener una buena higiene oral-dental. Se podrán usar obturadores para facilitar la alimentación y el habla, realizar un moldeado nasal y un reposicionamiento palatino antes de la reparación labial y palatina, la ortodoncia con-

vencional, los implantes, las prótesis dentales y la manipulación quirúrgica preortognática de la dentición.

■ **PSICOLOGÍA:** la ayuda de un psicólogo y de grupos de apoyo puede ser muy valiosa para que la familia como grupo dialogue, sus miembros discutan la situación y ventilen sus sentimientos y temores.

Para todo ello es necesario la participación de un equipo multidisciplinario en el que intervienen: pediatra, cirujano plástico, logopeda, ortodoncista, odontólogo pediátrico, psicólogo, asistente social, enfermera, genetista y cirujano maxilo-facial.

El pronóstico es bueno: con un control médico a largo plazo y el buen apoyo de los padres, el niño tendrá muchas probabilidades de crecer y de desarrollarse con normalidad. 🌸

Cuadernillo 8-12 meses

LAS HECES DEL BEBÉ ¿QUÉ INDICAN?

La dieta es un factor que influye mucho en el aspecto de las deposiciones que, a su vez, pueden darnos algunas pistas sobre el estado de salud del pequeño. Sin embargo, no hay que obsesionarse.



Desde que el bebé nace, las heces van pasando por varias etapas y su aspecto va cambiando. La primera deposición es el denominado meconio; una sustancia viscosa y pegajosa, con un color oscuro (verdoso o negro), que el recién nacido elimina durante las primeras 24-48 horas de vida.

A partir de ahí, las heces se van aclarando y volviéndose amarillentas y grumosas, siendo generalmente más líquidas y frecuentes si el bebé recibe lactancia materna. Por el contrario, si toma biberón, serán algo más compactas o semisólidas, y más pálidas. Incluso, en algunas ocasiones, pueden adquirir un color verde brillante.

El cambio en la alimentación

Las heces son el resultado de la digestión y la absorción de los alimentos. Así, su aspecto depende de lo que comamos. Hasta que el bebé se alimenta sólo de lactancia materna

(o artificial), las heces son menos complejas. Pero desde los seis meses, su dieta láctea empieza a complementarse con más alimentos y las deposiciones se vuelven más voluminosas y con una

Unas heces espumosas pueden ser signo de intolerancia a la lactosa.

PISTAS PARA EL OLFATO

El olor de las heces también varía según la alimentación que tome el bebé (y de los microorganismos intestinales): mientras lo hace con lactancia materna, será más neutro, pero cuando comienza a tomar alimentos sólidos, se vuelve más fuerte. Algunos alimentos como la coliflor y la cebolla pueden empeorar el olor de las heces y otros, como el yogur, ayudarán a atenuarlo. Sin embargo, cuando el olor es extremadamente desagradable, esto puede indicar que algo no va bien en el sistema digestivo del pequeño. De hecho, puede ser un síntoma de que el bebé es celíaco.



consistencia más sólida. Además, es relativamente frecuente que aparezcan hebras o trozos de alimentos más o menos enteros, lo que indica que no se han digerido bien (las zanahorias o las legumbres se suelen evidenciar bastante bien). En cuanto al color, se va oscureciendo y las cacas se vuelven marrones. Este marrón se torna más oscuro cuando se come mucha carne, ya que ésta contiene unos pigmentos que se oscurecen con la oxidación.

De este modo, cuando poco a poco el pequeño vaya tomando diferentes alimentos, podremos observar ligeras variaciones en la coloración normal de las heces (marrón-amarillento), que podrán ser más o menos llamativas. Por ejemplo, si come remolacha

normal no significa necesariamente que tenga diarrea o estreñimiento. De hecho, el número de deposiciones puede variar mucho, dependiendo de las etapas por las que pase el bebé, no teniendo porqué defecar todos los días. Aunque el pequeño pase va-

Para evitar el estreñimiento es fundamental una correcta hidratación.

o arándanos tenderán a ser más rojizas y se tornarán verdes oscuras si ha tomado espinacas.

Pero no sólo la alimentación influye en la coloración de las deposiciones, por ejemplo, si al bebé se le suministra hierro, es normal que sean de color verdoso.

También ciertos medicamentos modifican su tonalidad: fármacos contra las lombrices las pueden volver rojas y, un jarabe de diazepam colorearlas de rosa.

Con diarrea o estreñimiento

Qué nuestro hijo comience a hacer más o menos cacas de lo que a nosotros nos parece

rios días sin evacuar si, cuando al fin lo hace, las heces son blandas y abundantes, no estaremos ante un caso de estreñimiento. Las deposiciones propias de este problema son grandes, duras, secas y de un color oscuro.

Por el contrario, son características de la diarrea las deposiciones abundantes y muy acuosas, incluso totalmente líquidas (su color es, por tanto, claro), que se pueden acompañar de un fuerte olor ácido.

Por otro lado, cuando las heces tienen un color muy claro y un aspecto grasoso, pueden indicar una alteración en el páncreas. 🌸

Alicia González.

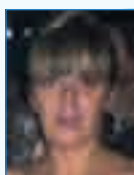
¡ALERTA SI HAY SANGRE!

Cuando detectamos sangre en las heces de nuestro bebé, deberemos consultar al profesional sanitario, para descartar que el motivo sea grave. Esto se puede deber a diversas causas como, por ejemplo, a la sangre de una grieta del pezón materno. Pero también puede estar motivado por una fisura anal (por estreñimiento previo), por una infección o, incluso, por una intolerancia alimentaria.



Cuadernillo 3-8 meses

SE LLEVA TODO A LA BOCA ¿POR QUÉ?



Raisa Navarro
Enfermera en el Hospital
Complejo Asistencial
Universitario de León.

Son múltiples las creencias populares que divagan sobre las razones de esta acción tan típica de los bebés. Sin embargo, ninguna de ellas se aproxima al motivo principal: el descubrimiento de un nuevo mundo.

En la boca del bebé se encuentran multitud de terminaciones nerviosas, lo que hace que sea capaz, mediante la lengua y los labios, de conocer y detectar los objetos y las sensaciones que éstos le producen, no sólo por su sabor, también por las características de sus formas y texturas: liso, rugoso, suave, blando, duro, etcétera. Por tanto, es normal que el pequeño “pruebe” sus juguetes, pero no con el fin de buscar un entretenimiento, sino por conocer el medio en el que se desenvuelve. Incluso es una práctica habitual entre muchos de ellos

acercarse a una superficie de gran tamaño, como un mueble, o una persona, y chuparlo con su boca.

Parte de su desarrollo

Este proceso forma parte de la capacidad evolutiva del niño, ya que es, en este momento, cuando empieza a diferenciar los objetos que en

un futuro, cuando se desarrollen plenamente los sentidos, será capaz de identificar más fácilmente gracias a la capacidad de memorización que inició al usar su boca como ventana al mundo exterior.

Varias teorías psicológicas aceptan este fenómeno como parte normal del desarrollo del ser humano, entre ellas, cabe destacar la Teoría

¿SABÍAS QUE...?

Ya en el vientre materno, a través del sentido del gusto, relacionado estrechamente con la necesidad de alimentación, el feto usa su boca para sobrevivir sin saber que en poco tiempo le servirá como puerta de entrada a un novedoso entorno, al descubrimiento del mundo a su manera y, al fin y al cabo, al descubrimiento de la vida.



Psicoanalista de Sigmund Freud. Pero, a priori, ¿qué paralelismos podemos encontrar entre la boca de un bebé y una teoría de este conocido psiquiatra? Freud postula que los primeros años de vida son esenciales para la formación de la personalidad de un



TAMBIÉN SE CHUPA EL DEDO

Éste es un acto natural en el recién nacido, que está íntimamente vinculado a un acto instintivo: la succión. Las ecografías revelan que, incluso dentro del útero, hay fetos que realizan esta acción. El bebé succiona el pecho de su madre o la tetina del biberón para poder alimentarse y, por lo tanto, subsistir. La sensación placentera o de tranquilidad que provoca, explica que busque un sustituto cuando su progenitora o el biberón

no están a su alcance, por lo que es normal que, para relajarse, se chupe el dedo. Eso sí, a los dos o tres años, el niño ya no debe chuparse el dedo. Si sigue haciéndolo, se han de buscar otras causas más específicas del ámbito emocional; y, si fuese necesario, recurrir a un profesional, debido a los problemas de malformación en el paladar o en el propio dedo que pueden aparecer si se prolonga este hábito en el tiempo.



El bebé suele meterse los puños en la boca cuando le están saliendo los dientes, al mismo tiempo que babea abundantemente.

individuo, y define la Etapa Oral, que comienza con el nacimiento, como el inicio y la búsqueda de placer a través de la boca, de chupar y de morder. De hecho, ciertos hábitos que se tienen en la edad adulta, como morder lápices, mascar chicles o fumar pueden tener su origen en una interrupción de esta fase en la niñez.

Otras razones

Pero de la acción de llevarse objetos a la boca, el bebé también obtiene otra serie de beneficios. Entre los cinco y los ocho meses comienza la dentición, lo que conlleva unas

molestias que pueden disminuir al introducir, por ejemplo, un mordedor en la cavidad oral; aunque es el propio menor el que se lleva juguetes a la boca y los mordisquea cuando está a punto de salirle un diente.

Si está cansado o inquieto, la acción de chupar también le tranquiliza, y el blanco ideal será el chupete, un peluche o su juguete favorito.

Estas acciones, a su vez, favorecen la preparación de las mandíbulas para una adecuada masticación, así como la de los órganos de fonación que coordinarán el habla en un futuro. 🏠

EVITA QUE SE ATRAGANTE

Debido a que el atragantamiento es una de las causas más frecuentes de accidentes en la edad infantil, es conveniente controlar el tipo de objetos que el bebé se lleva a la boca.

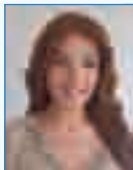
■ Evita que tenga a su alcance objetos demasiado pequeños, por el riesgo de asfixia, o utensilios sucios que puedan provocar infecciones. Por ello, los padres deben mantener alejados los botones, las monedas, las canicas, las bolas pequeñas o las tapas de bolígrafos.

■ En lo que se refiere a sus juguetes, asegúrate de que son de las dimensiones y con las características adecuadas a su edad, las cuales vendrán marcadas de forma clara en la etiqueta.

■ En los parques o lugares abiertos, aléjale de las zonas en las que el suelo tenga piedras diminutas. Es necesario extremar la precaución en función de la edad, ya que el peligro incrementa según crece el niño, debido a que se hace más independiente.



Una obstrucción de la vía aérea puede ser un peligro vital para el bebé, ya que le origina una dificultad para respirar. Por tanto, hay que fijarse en si el pequeño no puede toser ni llorar, o si cambia la coloración de su cara (color morado-azulado). Ante estas situaciones es conveniente mantener la calma y comprobar si el cuerpo extraño está a la vista y es fácil de extraer de la boca. Si no fuera así, se ha de colocar al bebé sobre el antebrazo del adulto, con la cabeza más baja que el resto del cuerpo, y alterar cinco compresiones entre las "paletillas" (con el bebé boca abajo), con cinco golpes en el centro del pecho (a la altura de los dos pezones), con el pequeño boca arriba.



Estefanía Bueno
Matrona.

MÉTODO CANGURO

EL PODER SANADOR DE TUS CARICIAS

Se practica desde el momento del nacimiento y es altamente beneficioso para todos los bebés, pero especialmente en el caso de los prematuros.

El método canguro es una práctica que está basada en el contacto íntimo entre la madre y el bebé durante las primeras horas de vida, y que puede facilitar el vínculo materno-filial y las interacciones a través de estímulos sensoriales como son el tacto, el calor y el olor. Además, este contacto “piel con piel” se considera un componente muy relevante para el inicio satisfactorio en la lactancia materna.

Beneficios compartidos

Este método defiende que no se debe separar al recién nacido de su madre, a no ser que exista una causa médica u otra razón que no lo permita. Y es que, el contacto “piel con piel” de madre e hijo proporciona valiosos beneficios para ambos. Por un lado, la madre favorece el mantenimiento de la temperatura de manera más regular; su pecho va cogiendo mayor temperatura para poder así calentar a



¿CUÁNDO INICIARLO?

Lo ideal sería que el contacto “piel con piel” entre madre e hijo comenzase inmediatamente tras el nacimiento, al colocar al recién nacido sobre el torso desnudo de la madre, poniendo una manta sobre el bebé. Por eso, el método canguro se inicia en el hospital y puede ser mantenido en casa hasta que el bebé alcance las 40 semanas de edad gestacional, en el caso de los prematuros.



Esta práctica consigue que los bebés se estabilicen más rápidamente tras el parto, ayudándoles en sus necesidades vitales y, también, emocionales.

su hijo si éste la tiene baja. A esto se suma que favorece la lactancia y la producción de leche materna.

En lo que concierne al bebé, se consigue que esté más relajado y que sus hormonas preparen al estómago para una mejor absorción del alimento. Se reduce el llanto al nacer, disminuyendo el nivel de hormonas del estrés.

Así, el pequeño puede mamar mejor y más a menudo. Además, se mejora la interacción entre los dos.

Alternativa eficaz a la incubadora

Pero, también, el método canguro supone una fabulosa alternativa a la incubadora para los bebés prematuros, ya que consigue unos índices

¿SABÍAS QUE...?

En muchas culturas es muy frecuente que se sostenga a los recién nacidos desnudos contra el pecho de la madre, también desnudo, inmediatamente después de nacer. Históricamente, este procedimiento era necesario que se llevase a cabo para que el neonato sobreviviera.



menores de enfermedad grave (desórdenes respiratorios, apnea, aspiración, neumonía, septicemia e infecciones generales) en los recién nacidos que lo practican frente a los bebés que permanecen en la incubadora.

Por otra parte, estabiliza los niveles de oxígeno, la respiración y la frecuencia cardíaca (en la incubadora los bebés no se estabilizan hasta después de las primeras seis horas) y permite que los niños criados con el método canguro puedan engordar hasta 30 gramos por día, tres veces más de lo que engorda un bebé que permanece en la incubadora, lo que supone, entre otras cosas, que el bebé pueda estar menos tiempo ingresado en el hospital. 🌸

NARICITAS LIMPIAS

¿Cómo hacerlo bien?

Los mocos son unas secreciones que pueden resultar muy molestas para el bebé. Una buena higiene ayudará a eliminarlas, mejorando la respiración y facilitando la alimentación y el sueño.

Es normal que los bebés presenten habitualmente cuadros de congestión nasal. La mucosidad por sí misma no presenta gravedad, pero sí puede resultar muy molesta cuando se acumula y llega a obstruir parcialmente sus fosas nasales.

En primer lugar, como el pequeño no puede respirar por la nariz, lo hace por la boca, por lo que el aire pasa directamente a la faringe (sin el calentamiento, la humidificación y el filtrado que habitualmente tienen lugar en la nariz), reseca e irritando sus mucosas.

Aposán te ayuda

Gracias a su forma y a sus suaves materiales, el aspirador nasal Aposán, de Farline, se adapta perfectamente a la nariz del bebé, garantizando su facilidad de uso y una perfecta higiene. Además, cuenta con recambios e incluye un filtro absorbente para detener las mucosidades. Así se mantiene la higiene al aspirar.



El suero fisiológico ayuda a deshacer y arrastrar la mucosidad.

Además, es normal que tenga una voz nasal o gangosa y que ronque por la noche o al estar tumbado en horizontal. Por último, otra de las consecuencias más frecuentes de la congestión nasal es que el bebé rechace la comida (especialmente si es lactante), debido a que se altera la captación del sabor de los alimentos ingeridos, y porque se ve obligado a utilizar la boca para respirar, al mismo tiempo que está comiendo por ella.

Probablemente en pocos días se solucione el problema, pero, mientras tanto, podemos aliviar un poco al bebé con ciertas medidas como elevar un poco la cabecera de la cuna, para que pueda respirar mejor; o manteniendo el aire limpio y con un porcentaje elevado de humedad (utilizar un humidificador puede ser muy útil).

Lavados nasales

Los bebés aún son muy pequeños y no saben sonarse la nariz. Por eso, es fundamental que les ayudemos a llevar

una higiene correcta de esta zona que ayude a que la mucosidad no se acumule y, por tanto, a que tengan la nariz despejada. Los lavados nasales suelen ser bastante efectivos y se pueden repetir varias veces al día, cuando notemos que el pequeño está incómodo y, sobre todo, si la congestión es intensa. Para llevarlos a cabo lo mejor es recurrir al suero fisiológico, que se debe adquirir en farmacias, y que se aplicará, gota a gota, dentro de las fosas nasales del pequeño.

Conviene realizarlos con el niño tumbado de lado, limpiando primero la fosa nasal que queda encima. Luego se le gira la cabeza para el otro lado y se repite la operación en la otra fosa nasal.

Finalmente, para ayudar a extraer el mayor número de mucosidad posible, nos podemos ayudar de aspiradores nasales. Pero es conveniente que lo hagamos con mucho cuidado y, a poder ser, con un aprendizaje previo, para no irritar las mucosas del bebé, lo que produciría más mocos aún. 🌸

GEMELOS

La vida a dúo

Cuando la cigüeña trae dos hijos, el trabajo se multiplica. Pero lo más importante es apostar por una crianza que les permita sentirse únicos.

Tener gemelos ya no es, ni mucho menos, un acontecimiento raro en nuestra sociedad. La tendencia a recurrir a las técnicas de reproducción asistida es una de las causas principales del gran aumento de este tipo de gestaciones múlti-

ples en los últimos años.

Pero, inevitablemente, cuando los padres conocen la noticia de que hay dos hijos en camino, se mezclan la alegría con las dudas y los miedos.

No os preocupéis, para vivir esta apasionante experiencia sólo os hace falta organización, mucho amor y tener en cuenta algunas pautas educativas que favorezcan que cada niño desarrolle su propia personalidad.

Un embarazo bajo control

Una gestación gemelar requiere más de la mujer que el embarazo de un solo bebé: hay más hormonas en circulación, el aumento de peso es mayor y molestias típicas como las náuseas, la retención de líquidos o la hinchazón de piernas se notan antes y son más fuertes. Además, suelen existir muchas más probabilidades de que nuestros hijos sean prematuros o nazcan con bajo peso y de que el embarazo se complique con problemas como diabetes gestacional, preeclampsia o anemia.

Por tanto, desde que el ginecólogo nos confirma que vamos a tener dos bebés (normalmente a partir de la sexta semana de gestación ya se detecta en la

ecografía), el embarazo será considerado de riesgo y los controles ginecológicos se harán con más frecuencia que en una gestación única (cada tres semanas y, cada dos en el último trimestre). Junto a este seguimiento médico, es fundamental que la mujer lleve una dieta correcta, controlando el peso que coge, y, también, que descanse todo lo que pueda.

¿Cómo será el parto?

Para dar a luz a nuestros gemelos, es importante buscar un hospital que cuente con una unidad de neonatología, donde puedan estar bien atendidos ante las altas probabilidades de que sean prematuros.

Una vez que estamos en buenas manos, nos podemos enfrentar al parto con más confianza. No tiene porqué ser más



doloroso que un parto único (la fase de dilatación se pasa sólo una vez) y también puede resolverse por vía vaginal, si los bebés están colocados de manera correcta. Esto se puede lograr si ambos están colocados con la cabeza mirando hacia el canal del parto o incluso se puede intentar si el primero está con la cabeza hacia abajo y el otro, de nalgas.



La identidad del gemelo se va construyendo desde el exterior, por lo que hay que diferenciar su aspecto desde el principio.



¿Gemelos o mellizos?

Los embarazos de dos bebés se deben a dos causas: un único embrión se divide en dos (embriones monocigóticos o gemelos) o se conciben dos embriones (embarazos dicigóticos o mellizos) de dos óvulos diferentes es decir, dos óvulos son fecundados por dos espermatozoides. En el primer caso, los fetos son genéticamente idénticos y, por tanto, del mismo sexo. Los gemelos representan el 20 por ciento de este tipo de embarazos múltiples, mientras que el 80 por ciento corresponde a los mellizos, que pueden ser del mismo o de distinto sexo, ya que su similitud genética es la que pueden tener otros hermanos, con la salvedad de que se han desarrollado al mismo tiempo dentro del útero materno y que han nacido el mismo día.

En cuanto a la duración del parto, dependerá de la expulsión del segundo bebé, lo que suele suceder rápido. Aunque puede haber un margen de hasta 30 minutos de diferencia entre ambos pequeños.

Sin embargo, es más que probable que se tenga que realizar una cesárea, ya que los bebés suelen estar atravesados.

Organización y ayuda

Una vez fuera del hospital, llegamos a casa y nos encontramos que las labores propias de la crianza de un bebé se multiplican por dos: los baños, los cambios de pañales, la alimentación, atenderles por la noche cuando lloran (lo normal es que lo hagan a la vez), los paseos, las revisiones médicas, los juegos, etcétera.

Por eso, al tener gemelos es fundamental saber organizarse y contar, sobre todo durante las primeras semanas, con el apoyo de otra persona. Los padres deben tener claro que la prioridad son sus dos pequeños y que otras cosas, como las tareas de la casa, pueden esperar. Así, hasta que los padres vayan cogiendo práctica y organizando su día a >>>

LACTANCIA A DÚO

Ocuparte de la lactancia materna de tus dos bebés va a suponer un gran esfuerzo, por lo que deberás aprender a hacerlo de la manera más cómoda y práctica, tanto para ti como para ellos. Ya que las tomas han de ser cada tres horas aproximadamente (incluso cada dos si los bebés han nacido con un peso muy bajo), la ayuda de tu pareja u otro familiar será esencial. Te puedes extraer la leche y ellos podrán dársela a los pequeños con biberones, para que tú descanses de vez en cuando. Respecto a la cantidad de leche, no tienes que preocuparte de que no sea suficiente para los dos. La producción láctea se adapta a la frecuencia de succión de los bebés y, por tanto, a mayor demanda, más leche. Sin embargo, en algunas ocasiones, el pediatra puede indicarte que complementes la lactancia materna con leche de fórmula. En cuanto a las posturas para un amamantamiento simultáneo, debes elegir la que mejor responda a tus necesidades y en la que tanto los bebés como tú estéis más cómodos. La Asociación Aragonesa de Apoyo a la Lactancia Materna Lactaria propone estas cuatro:



EN PARALELO: con los dos bebés paralelos, ambos mamando en la misma dirección, pero cada uno de un pecho.



INVERTIDA O DE PELOTA DE RUGBY: la madre puede sujetar la cabeza de los bebés y poner su cuerpo a lo largo del antebrazo o puede apoyarlos en unas almohadas. La postura es similar a la que emplean los

jugadores de rugby para llevar la pelota mientras corren (de ahí su nombre). Esta postura se recomienda especialmente si se ha hecho una cesárea y se notan molestias en la tripa.



EN FORMA DE CRUZ: sería la posición habitual en la que se da el pecho a un solo bebé, pero en este caso colocando en cada pecho

a uno de ellos, agarrándolos con los brazos.



BOCA ARRIBA: tumbada y con los dos bebés encima de ti.

>>> día entorno a los gemelos, puede ser bueno que apunten en un cuaderno las cosas más relevantes (cuándo les tienen que poner la vacuna, a qué hora hay que darles las vitaminas, si tienen algún problema de salud...). Con esto también se facilita que, cuando estén en manos de otros cuidadores, no se olvide nada importante.

Una conexión especial

Los hermanos gemelos son casi idénticos físicamente y comparten un código genético exacto, por eso, la conexión que se establece entre ellos es muy especial. Conforme van creciendo, van desarrollando una afinidad de caracteres y también de intereses y aficiones que hace que su compenetración sea muy fuerte. Esto tiene su vertiente positiva, ya que lleva a que se profesen mucho amor y gran lealtad, pero también puede provocar que tiendan a aislarse un poco más del entorno. A veces, hasta da la sensación de que les bastase con tenerse el uno al otro e, incluso, los padres pueden llegar a sentirse excluidos. Es más, esta potente conexión, puede generar retrasos en el habla o problemas en el lenguaje, ya que algunos estudios apuntan a que entre ellos se comunican de un modo especial, llegando a desarrollar un idioma propio.

Pero, del mismo modo que se quieren tanto, también son muy intensas sus rivalidades y peleas. Son compañeros de por vida, que se suelen alegrar mucho por los logros del otro hermano, pero, en ocasiones, también sienten celos. Además, como tienen exactamente la misma edad, pasan al mismo tiempo por los cambios típicos de cada etapa, lo que puede crear conflictos.

Por tanto, los padres deben educar a los gemelos teniendo muy en cuenta esta

ILUSTRACIONES: PABLO MORANTE.

10 claves a tener en cuenta

Aquí tienes algunos consejos para poder sacar lo mejor de cada gemelo:

1 No les pongas nombres parecidos o que suenen igual. El nombre es un potente elemento de identificación y tiene que hacer que el niño se diferencie de su hermano.

2 No te refieras a ellos como "los gemelos": usa siempre sus nombres, como lo harías con dos hermanos de diferentes edades.

3 No les vistas igual: es típico hacerlo desde que los gemelos nacen, ¡están tan graciosos! Sin embargo, esto puede condicionar mucho la formación de su identidad. Si ya de por sí su parecido físico es casi idéntico, peinarlos y vestirlos igual no favorecerá que se sientan únicos.

4 Encargaos de ellos indistintamente: hay que evitar que el padre se ocupe siempre de uno y la madre de otro.

5 Ayúdales a hacer actividades sin su hermano: ya sean deportes u otro tipo de tareas que les interesen.

particular relación que los caracteriza. Sin embargo, lo fundamental es conseguir que cada niño desarrolle su propia personalidad. Hay que animarles a que se relacionen con personas diferentes y potenciar los gustos e intereses individuales de cada uno de ellos. Así, a pesar de su fuerte vínculo, los

gemelo. Al comenzar juntos, se apoyan mutuamente el uno en el otro, lo cual es toda una ventaja.

Pero, ¿llega un momento en que es mejor separarlos? Se considera que a los seis años los niños empiezan una nueva etapa y están más preparados para ir cada uno a una clase. Esta separación

juntos, de repente surgen muchos roces entre ellos.

Consejos para la separación

Cooks Feenstra, psicóloga especializada en gemelos y autora de “El gran libro de los gemelos”, aconseja preparar a los niños antes de separarlos, ya que esto puede suponer un importante impacto emocional para ellos. Así, hay que explicárselo con antelación y dejar claro que no es un castigo sino un gran paso para que el día de mañana cada uno sepa desenvolverse sin el otro hermano. Además, mientras sigan estudiando juntos, se pueden empezar a emplear algunas estrategias, para que la ruptura no sea brusca. Por ejemplo, los profesores pueden ponerles en grupos de trabajo distintos y tratarles como dos alumnos completamente individuales o los padres pueden fomentar que, en vez de hacer los deberes juntos, vayan a casa de un amigo. Así podrán irse “distanciando” poco a poco.

Si finalmente llegue la separación, la psicóloga propone algunas recomendaciones con las que facilitar el proceso:

- Es bueno que cada gemelo conozca el aula dónde está su hermano.
- Pueden llevarse un objeto del otro gemelo con ellos (un juguete, un lápiz, alguna prenda de ropa...)
- Los profesores deben ser flexibles y comprensivos, por ejemplo, pueden permitir que, al principio, los gemelos se vean entre horas.

Por último, es importante tener en cuenta que tendrán un docente diferente y que puede ser que las calificaciones de cada gemelo varíen. Nunca hay que comparar, si no destacar lo bueno que tiene cada uno. 🌟

Alicia González

Tanto los padres como los docentes deben potenciar que cada gemelo se sienta único.



psicólogos recomiendan darles un trato personalizado, adaptado a las necesidades de cada uno.

Las etapas escolares

Los gemelos deben empezar su escolarización juntos. Cuando van a la guardería no es conveniente separarlos ya que, según recomiendan desde la Asociación madrileña de Partos Múltiples (AMAPAMU), hacer esto a una edad tan temprana dificultaría la adaptación a la nueva situación; separarse de la madre ya es suficiente reto como para también separarlos del hermano

se recomienda especialmente si uno de los hermanos es muy dominante y se responsabiliza en exceso por los dos o son muy dependientes el uno del otros. Pero, si se llevan bien y se desarrollan bien el grupo, cada uno tiene sus amigos y no compiten entre ellos, no será necesario separarlos.

Por tanto, lo que hay que hacer es observar bien a los pequeños, valorar su relación y decidir según sus necesidades. Es conveniente revisar la situación escolar de los niños cada año, porque ellos van cambiando y aunque hasta un determinado momento estaban bien

6 Pasa tiempo con cada uno: para conocer a cada niño lo mejor posible, debes dedicarles atención y pasar tiempo con ellos, por separado.

7 Evita que uno hable o conteste por el otro: cada uno se debe desenvolver por sí solo.

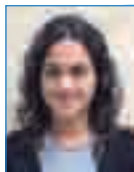
8 A cada uno, lo suyo: felicita a cada niño por sus logros individuales y también hazles saber quién de ellos se ha comportado incorrectamente.

9 No los compares constantemente: cada uno tiene sus destrezas, su inteligencia, sus gustos, en definitiva, su personalidad.

10 Fomenta que se separen de vez en cuando: por ejemplo, yendo a excursiones distintas o durmiendo en casa de amigos diferentes.

El biberón

Preparación paso a paso



Silvia Bernárdez Carracedo
C.A.P. Bufalà-Canyet (Badalona).

Son muchos los casos en los que la lactancia materna no es posible, por lo que la elaboración de los biberones es una acción fundamental para una correcta alimentación del bebé con leche de fórmula.

El proceso comienza con una medida básica, la higiene. Ante todo, tanto las manos como todos los utensilios (especialmente el biberón y la tetina), han de estar limpios. Para limpiarlos, puedes emplear, sencillamente, agua y jabón. Después se puede proceder a esterilizarlos poniéndolos en un recipiente con agua hirviendo, pero esto sólo se realiza en casos especiales.



El agua adecuada

Para preparar el biberón hay que utilizar agua de baja mineralización. Si optas por usar agua del grifo, deberás hervirla un minuto, mientras que la envasada no precisa ebullición. Y es que, debido a que, al menos, durante la etapa lactante, el bebé necesita un mayor aporte de agua y presenta una menor capacidad inmunitaria (de defensa), es importante no pasar por alto el paso de

hervir el agua. Esta acción que se tiene que realizar hasta los nueve o doce meses, cuando su sistema inmunitario está más desarrollado.

El procedimiento consta de echar primero el agua al biberón y después la

leche en polvo en la cantidad adecuada, según las indicaciones del preparado. Generalmente, se ponen 30 centímetros cúbicos de agua por cada medida rasa de leche.

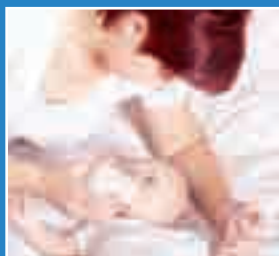
Si no dispones de agua, puedes usar leche de fórmula ya preparada en estado líquido estéril para lactantes.

Para facilitar el lavado, es aconsejable elegir biberones de boca ancha y sin recovecos en las paredes interiores.

Crear vínculos emocionales

Seguro que has escuchado que a través de la lactancia materna se crea el denominado vínculo madre-hijo. En caso de una alimentación con biberón, ¿cómo se puede crear este vínculo? Sigue estos sencillos consejos:

- Procura un contacto piel con piel, desde los primeros momentos de vida.
- Hazle caricias. No hay nada mejor que esto para facilitar el contacto madre-hijo.
- Intenta darle el biberón desde diferentes lados, buscando la mirada del bebé para potenciar sus estímulos sensoriales.
- Aliméntate tú siempre que puedas, es preferible que la alimentación sea siempre tarea de los padres.



Comprueba la temperatura

El siguiente paso es cerrar el biberón y agitarlo hasta que se disuelva por completo. A continuación se enfriará hasta obtener la temperatura apropiada, poniéndolo bajo el grifo de agua fría o dentro de un recipiente.





¿Dudas con el agua?

Para tu bebé el agua debe:

- Ser hipomineralizada, es decir, ha de tener menos de 25 mg/dl de sodio para la fórmula de inicio.
- Contener menos de 0,3mg/l de flúor.
- Contener la mínima cantidad posible de nitratos (menos de 25mg/l). Bajo el punto de vista nutricional, resulta interesante el empleo de agua de entre 50 y 100mg/l de calcio.



La temperatura idónea del biberón es, aproximadamente, de 37 a 40 °C. Para comprobar que está a esa temperatura, puedes dejar caer unas gotas en la parte superior de tu muñeca; tiene que estar tibia, no caliente.

Se debe evitar usar el microondas para la preparación de los biberones, ya que no proporciona un calor uniforme y se pueden producir pequeñas “bolsas calientes” en el preparado que pueden quemar la boca del bebé.

¿Cuándo y cuánto?

Tienes que administrar las tomas, generalmente, cada tres o cuatro horas durante el día y la noche, cuando tu hijo lo solicite. Pasados los dos primeros meses, los niños duermen durante entre seis y siete horas, por lo que podrás descansar más.

Una duda muy frecuente es la duración de la toma del alimento. Normalmente suele durar 15 minutos, y debes evitar que el pequeño se quede dormido con la tetina en la boca. Asimismo, has de intentar darle la leche con la inclinación suficiente para que no trague aire. La leche sobrante se desestimará al cabo de dos horas tras la preparación.

Otra gran duda que le surge a las madres es qué ración alimentaria es la recomendable. Ésta se basa en los requerimientos energéticos del bebé, que son aproximadamente unas 110 kilocalorías por kilogramo de peso al día, durante los primeros cinco meses; y unas 105 kilocalorías por kilogramo hasta el primer año. 🌸

¡TOMA NOTA!

Con el objetivo de evitar la aparición de bacterias, lo más higiénico es preparar el biberón cuando se vaya a alimentar al bebé, para dárselo recién hecho. Sin embargo, si quieres dejar preparadas varias tomas:

- Prepara cada biberón por separado.
- Enfría los biberones rápidamente metiéndolos en la nevera (a menos de 5 C°), desestimando toda la leche preparada y/o refrigerada que no se haya consumido en 24 horas.



EL TRABAJO, ¿PERJUDICIAL PARA LAS EMBARAZADAS?

Los bebés de madres trabajadoras presentan menos peso al nacer. Así lo ha expuesto un grupo de investigadores de la Universidad de Chicago (EE.UU.). Tras realizar un estudio con futuras madres trabajadoras, observaron que las mujeres que permanecían con su actividad laboral durante el octavo mes de embarazo, daban a luz bebés con 230 gramos menos de peso que el promedio.



ALIADOS PARA EL EMBARAZO "IN VITRO"

Sabíamos que el aceite de oliva y el aguacate eran beneficiosos para la salud, pero ahora, un estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard (EE.UU.) ha descubierto que la ingesta de estos alimentos triplica la probabilidad de embarazo mediante fertilización 'in vitro'. En concreto, se ha estudiado el consumo de grasas en 150 mujeres mayores de 30 años sometidas a un tratamiento de fertilidad, en el Hospital General de Fertilidad de Massachussets (EE. UU.). El informe concluye que las mujeres que consumían las mayores cantidades de grasas monoinsaturadas (como las del aceite de oliva) presentaban 3,4 veces más probabilidades de tener un hijo después del tratamiento de fertilidad, en comparación con las que consumían cantidades más bajas. Sin embargo, las mujeres que tomaban grasas más saturadas (como la mantequilla y la carne roja) producían una menor cantidad de óvulos. Es la primera vez que se vincula el consumo de determinadas grasas a los resultados de los tratamientos de fertilidad.

EL DATO

Más del

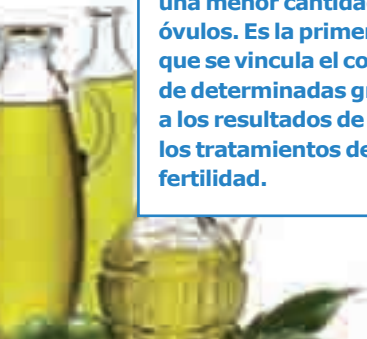
70%

de las mujeres padece dolor lumbar durante el embarazo; el 65%, sufre dolor pélvico, y cerca de la mitad, tiene ciática, según un estudio realizado en centros de salud y hospitales del Sistema Nacional de Salud.

Las fumadoras tienen bebés con menos peso

Es perjudicial para la salud, pero en el caso de las mujeres embarazadas, aún más. Según la Universidad de Zaragoza, las madres que fuman durante el periodo de gestación dan a luz bebés con un peso de entre 180 a 230 gramos menor que el de las madres que no fuman. Asimismo, el estudio confirma que todos los perímetros corporales son significativamente mayores, en comparación con los de los hijos de madres fumadoras, excepto el denominado índice ponderal, que

determina la relación entre la estatura y la raíz cúbica del peso. Además, los pliegues subcutáneos (muestran la cantidad de grasa), son inferiores en los bebés de las fumadoras, aunque en menor proporción que en el tamaño corporal.



La infancia y la crisis

Comprendiendo el pasado. Planificando el futuro. Bajo este lema, más de 170 países han celebrado, los pasados días del 1 al 7 de agosto, la Semana Mundial de la Lactancia Materna.

Esta efeméride, destinada a fomentar la lactancia materna o natural y a mejorar la salud de los bebés de todo el mundo, conmemora la Declaración de Innocenti, que fue formulada por la Organización Mundial de la Salud y UNICEF en agosto de 1990 con el fin de proteger, promover y respaldar la lactancia materna.

En estos momentos, nadie pone en duda que el regalo más valioso que podemos hacerle a un recién nacido es el de la lactancia materna, pues el tipo de nutrición y de cuidados que se proporcionan durante los primeros años son fundamentales para la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida.

Ahora bien, relejendo el lema con el que iniciaba este texto, no puedo evitar darle vueltas a su referencia al futuro; y es que, mientras escribo, golpean mi mente noticias sobre la cara más cruel de la crisis, esa inoportuna visitante que parece haber echado raíces en nuestras vidas y que repercute, inevitablemente, en la alimentación que podemos ofrecer a nuestros hijos, entre otras muchas cosas.

Según el informe de UNICEF "La pobreza en España 2012-2013", en los dos últimos años la cifra de pobreza infantil

en nuestro país ha crecido un 10 por ciento, aproximándose a 2.200.000 el número de menores de 18 años que viven en hogares que están por debajo del umbral de la pobreza.

Pese a que los niños son los últimos responsables de la crisis, están sufriendo las consecuencias como el que más. Padenen la crisis en sus hogares cuando sus padres se quedan sin trabajo y sin ingresos, cuando no se les puede comprar ropa nueva o material escolar, cuando se les niega una beca de comedor y cuando la calidad de su alimentación se deteriora a la vez que su entorno. Cada vez son más las familias de clase media que ven cómo la pobreza se incorpora al hogar y también aumentan las que ya eran pobres y ven como la precariedad ahonda con más fuerza en sus vidas (Caritas y Cruz Roja dan buena fe de ello).

En estos días en los que todos estamos aprendiendo economía a marchas forzadas, e incluso incorporamos a nuestro vocabulario palabras hasta ahora desconocidas como la famosa "prima de riesgo" y demás, propongo, sin abandonar los términos económicos, INVERTIR. Invertir en mayúsculas en los beneficios de proteger a la infancia, invertir en la calidad de vida y el bienestar de los más jóvenes, invertir en fomentar su autoestima y seguridad, invertir, en definitiva, en su futuro que es, a su vez, el nuestro. 🍷



La crisis repercute en los niños, inevitablemente, pero tenemos que proteger a la infancia porque su futuro es también el nuestro.

Ana M^a Pedraza
Vicepresidenta de la
Asociación Catalana
de Enfermería
Pediátrica.



3 ■ Editorial

5 ■ Opinión

6 ■ Noticias

8 ■ Consejos de tu enfermera

La preparación del biberón.

30 ■ Embarazo

La gestación. Un proceso de salud.

32 ■ Vacunas

La gripe.

34 ■ Conoce a tu bebé

Los pies.



10

Reportaje de portada

HIJOS GEMELOS. CLAVES PARA SU CRIANZA

Cuando la cigüeña trae dos hijos, todo se multiplica: los cambios de pañales, la lactancia materna, los paseos, las revisiones médicas... Pero lo más importante es apostar por una educación que les permita sentirse únicos.



16

Cuadernilla

■ De 0 a 3 meses:

El método canguro.

■ De 3 a 8 meses:

¿Por qué se lleva todo a la boca?

■ De 8 a 12 meses:

Las heces del bebé.



22

Reportaje

El labio leporino

Gracias a la cirugía y a la atención médica de varios especialistas, este defecto congénito se puede solucionar, sin afectar al desarrollo del bebé.

26

Alimentación

Las legumbres

Te enseñamos a sacarle el mejor partido a estos alimentos imprescindibles en la dieta de los niños.



Nutraisdin®

Propuesta integral para la dermatitis del pañal asociada a los primeros dientes

Productos adecuados y específicos para cada uno de los problemas asociados a la primera dentición

Nutraisdin® AF

Pomada reparadora con Miconazol y Óxido de Zinc al 20% para el cuidado dermatológico de la epidermis glútea dañada.

Nutraisdin® Zn40

Pomada con Óxido de Zinc al 40%, de acción reparadora y protectora específica contra las irritaciones, escoceduras y rojeces producidas en la zona del pañal. Uso diario y en cada cambio de pañal.

Nutraisdin® Reparador perioral

Fórmula específica para la zona perioral, labial y nasal del bebé, con activos cicatrizantes, reepitelizantes, protectores y regenerantes.

Nutraisdin® Primeros dientes

Gel gingival para el cuidado y protección de las encías durante la aparición de los primeros dientes. Su capacidad de adhesión a la encía permite una acción sostenida. Sin alcohol ni azúcar.



 ISDIN

CADA MES, MOLTEX TE REGALA UN AÑO DE PAÑALES GRATIS

Compra cualquier producto
de la gama de pañales Moltex
Premium o BioBaby by Moltex
y entra en

www.moltex.es

¡Tú puedes llevarte el premio!



Pocoyo™ & © 2005 Zinkia Entertainment S.A.



POCOYO™



moltex®

Mi Mamá me Moltex

Premium

