

GUÍA ANTICIPATORIA MENORES DE 1 AÑOS



INTRODUCCIÓN

Los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo humano.

Desde el embarazo hasta los tres años de vida, los procesos como lactancia materna, dormir seguro, apego, estimulación psicomotriz, etc., están biológicamente coordinados e integrados en el desarrollo cerebral y otros sistemas orgánicos, causando un impacto directo a largo plazo en la salud física y mental, así como también en las habilidades de conocimiento, lenguaje y emociones.

La llegada de un hijo/a suele ser una instancia de alegría, pero a la vez de muchos cambios en la dinámica familiar, lo que muchas veces llega a provocar estrés y angustia en los padres, se deben acomodar a nuevas rutinas, en donde muchas veces se debe compatibilizar además el cuidado de los otros hijos/as. El organizar los tiempos de la mejor forma posible, suele llevar a los padres a sentirse sobrepasados y cansados, sobre todo durante el primer mes de vida del lactante.

Es por esto que los padres deben sentir el apoyo y orientación por parte de su equipo de salud, de manera de llevar los cuidados y crianza de sus hijos/as en un ambiente respetuoso y tranquilo.

LACTANCIA MATERNA

SABÍAS QUE... LA DECISIÓN DE AMAMANTAR A TU BEBE SERÁ UN REGALO DE AMOR QUE PERMITIRÁ UN MEJOR DESARROLLO DE SUS POTENCIALIDADES.

Una adecuada alimentación y nutrición en los primeros años de vida, es primordial para el desarrollo físico-mental de los niños y niñas, y permite iniciar hábitos alimentarios ideales para el futuro crecimiento, previniendo en forma temprana la presencia de enfermedades asociadas a la malnutrición.

La lactancia materna es uno de los primeros actos intuitivos del recién nacido, y por ende, el contacto piel a piel en forma temprana, inmediatamente al parto, es importante para generar el vínculo entre madre e hijo o hija, favoreciendo en ambos, procesos como el apego, estímulos sensoriales y disminuir el estrés en la madre, por lo tanto, la lactancia no sólo está enfocado en la alimentación del bebé, sino que involucra distintos procesos, que no siempre suelen ser fáciles de llevar. Es por esto que deseamos acompañarte en esta etapa a través de esta guía, de manera de apoyar y orientar para que logres una lactancia exitosa.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

PARA LA MADRE

- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas
- Evita el desarrollo de anemia.
- Refuerza el vínculo entre madre-hijo/a.
- Mejora la autoestima.
- Ayuda a la madre a bajar el peso adquirido durante el embarazo.
- Ayuda a evitar hemorragias postparto.
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de ovarios, útero y mamas.
- Disminuye el riesgo de la pérdida de calcio.

PARA EL HIJO/A

- Mejor digestión y protección intestinal.
- Ayuda a reducir el riesgo de obesidad en el futuro.
- Favorece el desarrollo intelectual y emocional.
- Entrega los nutrientes e inmunidad necesarios.
- Colabora en el desarrollo armónico de

las estructuras de la cara y boca.

- Favorece el desarrollo de los órganos de los sentidos.
- Ayuda al desarrollo adecuado del habla y el lenguaje.
- Para la familia
- -No tiene costo económico.
- -Refuerza los lazos afectivos familiares.

SABÍAS QUÉ... al vacunar a tu bebé puedes solicitar que lo vacunen mientras lo amamantas. Estudios han demostrado que la leche materna posee en sus componentes analgésicos que ayudarán a tu bebé a sentir menos dolor y disminuirá el llanto, esto lo llamamos "Tetanalgesia"

LECHE MATERNA	LECHE ARTIFICIAL
Fácil de digerir	Difícil de digerir
Contiene protección inmunitaria	No contiene anticuerpos
Se regula según los requerimientos del bebé	Se mantiene igual en sus componentes
Disponible a la temperatura ideal e higiénica	Se debe regular su temperatura bajo todas las medidas de higiene
No involucra un gasto económico	Tiene un costo alto para la familia

CLÍNICA DE LACTANCIA MATERNA

Es un servicio de apoyo en los CESFAM, que entrega orientación, educación y evaluación, realizado por un profesional capacitado en lactancia, dirigido a las madres, niños y familias, que presentan dificultades con la lactancia, ya sea por causas de la madre como grietas de pezón, congestión mamaria, dolor al amamantar, etc., o por causas del niño/a, como problemas de acople o bajo incremento de peso.

¡¡¡ATENCIÓN!!!

Si presentas alguna dificultad con la lactancia, acude a tu establecimiento de salud más cercano y solicita atención. Tu requerimiento deberá ser resuelto a la brevedad. En todos los CESFAM funcionan las clínicas de lactancia.

CONSEJOS IMPORTANTES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

- -Para aumentar tu producción de leche lo más importante es la frecuencia de amamantar, esta debe ser a libre demanda, sin horario, en donde el bebé no puede pasar más de 3 horas sin que no se alimente, ya que la succión estimulará la producción.
- -Para lograr un buen acople, la boca de tu bebé debe de estar bien abierta de tal forma de que sus labios cubran la mayor parte de la areola y no sólo el pezón.
- -Vaciar completamente una mama antes de ofrecer la otra, para que tu hijo/a reciba todos los nutrientes necesarios.
- -Mantén a tu bebé despierto/a y activo/a al pecho, esto te asegura que se está alimentando.
- -Mantén una alimentación equilibrada y aumenta el consumo de agua para evitar la deshidratación. Evita el consumo de alcohol ya que éste se traspasa por la leche.
- -Continúa con la ingesta de leche purita mamá, ya que esta contiene los requerimientos de calcio que necesitas.
- -Evita el uso de chupetes y mamaderas, ya que esto provoca confusión en el lactante.
- - Estimula la participación de toda la familia en las actividades y acompañamiento durante la lactancia.

SIPOR ALGUNA RAZÓN TE ENCUENTRAS UTILIZANDO MEDICAMENTOS, INFORMA A TU MÉDICO QUE TE ENCUENTRAS AMAMANTANDO, DE ESTA FORMA, TE INDICARÁ UN MEDICAMENTO COMPATIBLE CON LA LACTANCIA PARA QUE NO DEBAS SUSPENDERLA

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE TUS MAMAS

- Siempre lavarse las manos antes de amamantar.
- Al terminar de amamantar coloque una gota de leche en los pezones, esto ayuda a evitar la formación de grietas.
- No debes sentir dolor al amamantar, de ser así, consulta en la clínica de lactancia.
- Evita el uso de cremas cicatrizantes en las grietas, ya que estas demoran el proceso de cicatrización, por la humedad que producen.

MANTENER LA LACTANCIA AL REINGRESAR AL TRABAJO O ESTUDIOS

- Importante que conozcas que, por ley, tienes garantizada una hora de amamantamiento dentro de tu jornada laboral, en la cual, el horario a utilizar debe ser consensuado con tu empleador. Este fuero se termina cuando tu hijo/a cumple los dos años.
- Acude a la Clínica de lactancia para que te puedan orientar y explicar sobre la extracción y conservación de la leche materna, de tal forma que puedas crear tu propio banco de leche (extracción y conservación), y no tengas la necesidad de suprimir la lactancia.



ALIMENTACIÓN

Desde el nacimiento hasta el sexto mes se recomienda lactancia materna exclusiva porque es el mejor alimento que tu hijo o hija puede recibir.

Alrededor de los de los 6 meses de edad se recomienda incorporar adecuadamente la alimentación sólida complementaria, esto significa que además de la leche materna, tu hijo o hija puede comenzar a ingerir alimentos semisólidos y luego sólidos, además de otros alimentos líquidos como el agua. No se debe agregar azúcar, miel u otro saborizante o edulcorante natural o artificial.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LA LECHE MATERNA

Durante la gestación tus pechos se han ido preparando para la lactancia. El pezón adquiere una forma similar al chupete y puede presentar secreciones de calostro (primera leche), en los últimos meses.

CALOSTRO

- Se produce en los primeros días después del parto. Es un líquido amarillento y espeso que contiene muchas proteínas, vitaminas, minerales e inmunoglobulinas necesarias para la protección y defensas.

LECHE MADURA

- Su composición varía a lo largo de la toma, al inicio es más “aguada” (rica en lactosa) y va aumentando la cantidad de grasa concentrándose en el tiempo. Es conveniente vaciar el primer pecho antes de ofrecer el segundo, sin limitar el tiempo de la toma.

Inmediatamente después del parto, el calostro aumenta y, aunque parezca poca cantidad, es la que su hijo o hija necesita.

La leche propiamente tal comenzará a producirse a partir del segundo o tercer día después del nacimiento.

Confía en que las dificultades propias del amamantar se irán solucionando con la práctica y la experiencia. Si es necesario, solicita apoyo al equipo de salud de tu CESFAM.

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

• Debido a los diversos cambios metabólicos, físicos y sensoriales, que se presentan en esta etapa de la vida, la nutrición es fundamental y presenta los siguientes cambios:

	Entre los 6 y 7 meses	Entre los 8 - 9 meses
Consistencia	Papilla o puré suave, sin grumos o con pocos grumos según tolerancia.	Se recomienda transitar lo más pronto posible a un puré más "grueso", molido con tenedor, tipo "charquicán".
Ingredientes	Cereales, vegetales variados, carnes bajas en grasas (vacuno, pollo o pescado) y aceite crudo. Sin sal ni azúcar. Para el postre preparar puré de frutas (cocidas o crudas). Se recomienda 2 veces a la semana reemplazar las carnes por legumbres.	Cereales, vegetales variados, carnes bajas en grasas (posta, pollo o pescado) o legumbres. Para el postre preparar puré de frutas (cocidas o crudas). Aceite crudo, sin sal ni azúcar.
Cantidad	Se recomienda iniciar en cantidades pequeñas (aprox 1/2 taza), y se podrá ir aumentando (hasta 1 taza) según interés y tolerancia. Lo importante es ser paciente y flexible para la incorporación	Aproximadamente 1 taza (200 ml) 2 veces al día, según interés y tolerancia. Lo importante es ser paciente y flexible para la incorporación.
Horario	Según horario y disponibilidad de la familia. Se sugiere establecer un horario donde su hijo/a coma junto al grupo familiar, organizando el almuerzo y la cena en un horario establecido fomentando un horario habitual de comida.	

INDICACIONES GENERALES:

- Lava muy bien tus manos y los utensilios.
- Lava muy bien los alimentos.
- Al servir la papilla agregar una cucharadita de aceite vegetal crudo.
- No agregar sal ni azúcar a las preparaciones.

- Servir la comida tibia (37°C o menos). No enfriar frente al niño o niña ya que la espera le inquietará. No se recomienda soplar la comida o probarla con la misma cuchara que se le ofrecerá después al niño o niña, debido a que pueden traspasarse microorganismos hacia la boca del niño.
- Usar una cuchara pequeña, de contornos lisos y suaves.

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS DESDE LOS 6 HASTA LOS 12 MESES

Edad de inicio	Alimento	Ejemplos	Cantidad	Frecuencia
Desde los 6 meses en adelante	Vegetales verdes	Espinaca, espinaca, acelga, apollo, calabacín, apio, lechuga, repollo, pericones verdes, brócoli, otros.	¼ taza	Diaria
	Vegetales de color	Zapallo, zanahoria, algas marinas, champiñones, berenjena, bonitos, otros.	¼ taza cocido	Diaria
	Cereales	Avena, fideos, avena, quinua, sémola, maíz.	1 cucharada	Diaria
	Tubérculos	Papa.	1 papa chica del tamaño de un huevo.	Diaria
	Carnes	luciano (pescado negro) o rizada, asado, pollo, ganso, pollo, jeringa, mena (vacunamiento cerdo y cordero).	1 trozo pequeño de carne del tamaño de una caja y media de fideos aproximadamente.	3 veces a la semana
	Aceites	Aceite de canola o soja.	Una cucharadita y media	Diaria
Desde los 6 a 7 meses en adelante	Frutas	Manzana, plátano, durazno, fresas, kiwi, ciruela, melón, otras.	1 fruta chica o media taza de fruta hecha puré.	Diaria
	Pescados y mariscos	Atún, salmón, sardina, merluza, resaca, tibia, cangrejo, abacost, langostino, Choritos, almejas y otras.	1 trozo pequeño de carne del tamaño de una caja y media de fideos, aproximadamente.	Dos veces a la semana
Desde los 6 meses en adelante	Ofrecer agua pura, así se acostumbrará a beberla y se va formando el hábito, evitando por completo el consumo de otros líquidos no saludables.			

- Continuar lactancia materna, por los beneficios para ti, el bebé y la familia.
- El momento de la comida debe ser placentero, tal como lo ha sido el amamantamiento. Sin distractores, como televisión o celular.
- Comenzar poco a poco, dar a probar pequeñas cantidades de alimento y no mezclar la comida con el postre
- Los nuevos alimentos pueden ser rechazados la primera vez. Tranquila familia, esto es normal, poco a poco tendrá mejor tolerancia alimentaria, así como también es normal, que tu hijo o hija, coma más y otros días menos comida.
- Es muy importante ofrecer agua a tu hijo o hija, no jugos, ni bebidas azucaradas. Con esta recomendación, se favorecerá desde edad temprana el consumo de agua pura diaria.

Recuerda asistir al control nutricional del quinto mes de vida de tu hijo o hija.

Es una oportunidad para que recibas toda la información necesaria para iniciar una adecuada alimentación complementaria desde el sexto mes de vida de tu hijo/hija y poder dar continuidad a la lactancia a través de la extracción y conservación de la leche materna.

CUIDADOS GENERALES DEL BEBE

EL SUEÑO

- Dormir y regular el sueño, al igual que muchas otras actividades de la vida cotidiana, es un hábito que se aprende y como tal, es importante enseñarle a tu hijo o hija a dormir.

- Recuerda que, durante los primeros días, el bebé no distingue entre el día y la noche, por lo tanto, es natural que se demore un tiempo en regular sus períodos de sueño.

- Los primeros días, un bebé puede dormir hasta 23 horas al día. Para cuando tiene dos semanas, el promedio es de 16 a 18 horas diarias. Usualmente, duerme de tres a cuatro horas seguidas con breves períodos de tiempo en que despierta la mayoría de las veces para mamar, tanto en el día como en la noche.

- Alrededor de los tres meses de vida se empiezan a regular las horas de sueño. Por lo cual es bueno bajar la luz y los estímulos durante la noche. En las siestas del día, esto no es necesario.

- Puede ser útil si bañas a tu hijo o hija antes de dormir, ya que así estará más relajado y tendrá un mejor sueño.

- Cuando tu bebé esté despierto, sácalo de la cuna para que aprenda que la cuna es para dormir.



- Al dormir colócalo en posición de espalda, boca arriba. No uses almohada hasta los 12 meses y no lo sobre abrigues.

- Puede ser útil cantarle una canción, poner una música tranquilizadora, leerle un cuento, darle un masaje o mecerlo suavemente.

- Para acostar a tu bebé, asegúrate de que esté recién mudado y que no tenga “chanchitos”.

- Cada vez que lo acuestes a dormir mantén el mismo “escenario” con su manta o su único juguete favorito.

MANEJO DEL LLANTO

El llanto es el lenguaje que utiliza tu bebé para comunicarte que necesita algo. Poco a poco lo vas a entender y aprenderás a distinguir sus causas.

En las primeras semanas y meses, muchas veces lloran porque quieren mamar. Los bebés nacen con el estómago del tamaño de una cereza (diámetro de 1 cm y un poco más), por lo cual se llena fácilmente. Lo adecuado es dar a libre demanda y no sobrepasar las 3 horas sin darle de comer. Existen señales que te pueden ayudar a identificar cuando tu bebe tiene hambre. Por ejemplo, a través de movimientos de búsqueda del pecho, llevarse las manos a la boca, mover la cabeza de un lado a otro o finalmente el llanto (esta es una señal tardía).

Otras causas pueden ser:

- Necesidad de cercanía y contacto físico.
 - Sueño o cansancio.
 - Molestia, dolor, frío o calor.
 - Pañal sucio.
 - Ropa muy apretada que no le permite moverse libremente.
 - Erupción de los dientes.
 - Incomodidad si hay muchos estímulos alrededor.
 - Se siente solo o está aburrido.
- Si te cuesta calmar a tu bebé, respira profundo, sal unos minutos de la pieza, en un lugar seguro, pide ayuda a otro adulto, mantén el control y nunca lo sacudas bruscamente.
 - Para lograr un vínculo afectivo con tu hijo es importante que puedas aprender a reconocer cómo se comunica contigo, con las demás personas y con su entorno.
 - Si sigue llorando, está muy difícil de consolar y te sientes sobrepasada, pide ayuda a otra persona para que puedas reponerte un momento y verifica las señales de malestar o fiebre.

Si tienes dudas, consulta en tu CESFAM más cercano.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

La mayoría de los accidentes que sufren los niños/as se pueden evitar. Pueden sufrir lesiones tales como quemaduras, caídas, entre otros. Es normal que se muevan y exploren con el fin de aprender y desarrollarse.

El mundo que los rodea no siempre es un lugar seguro. Es muy difícil saber exactamente lo que un niño o niña es capaz de hacer. Los niños/as no saben de peligro por lo cual requieren que un adulto los vigile todo el tiempo.

PRECAUCIONES EN NIÑOS DE 0 A 1 AÑO:

- Los bebés no pueden liberarse de las cosas que pueden asfixiarlos.
- Una superficie firme y plana es el lugar más seguro para ellos.
- Hasta que el bebé cumpla un año, la posición más segura para dormir es boca arriba y sin almohada.
- Evitar los objetos pequeños que los bebés puedan tomar y llevárselos a la boca.
- Los bebés tienen mucha habilidad para rodar sobre su cuerpo y caerse desde donde están.
- Los bebés se arrastran, gatean y se desplazan con rapidez.
- Los bebés se toman y tiran de las cosas para levantarse.
- Mantener maquillaje y medicamentos fuera del alcance de los niños y niñas.
- Ubicar las plantas fuera del alcance de los niños y niñas. Recoja la basura y hojas caídas.
- Mantenga los cables eléctricos pegados a la pared con cinta.
- Ubique protección delante de la estufa, brasero o estufa a leña.
- Las pulseras, anillos, collares, monedas y cualquier otro objeto pequeño, deben mantenerse fuera del alcance de los niños/as ya que se lo pueden llevar a la boca
- Mantener objetos fácilmente inflamables tales como ropa, papel o libros, alejados de braseros o estufas a leña.
- Instalar rejas, mallas de seguridad o topes en todas las ventanas de los pisos altos, los cuales también debieran ser fáciles de quitar en caso de incendios.
- Además mantener rejas en ambos extremos de las escaleras y rodeando piscinas.
- Ubique cinta adhesiva o algún autoadhesivo en las grandes puertas de vidrio para verlas con mayor facilidad y evitar accidentes.
- Guardar armas de fuego descargadas y municiones bajo llave, siempre fuera del alcance de los niños/as.
- Mantener bolsas de plástico fuera del alcance de los niños/as. Haga nudos en las bolsas de plástico delgadas antes de ser eliminadas.

APEGO

El apego es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos. Este apego afectivo se caracteriza por ser una relación que es duradera en el tiempo, suele ser estable, consistente y es permanente durante la mayor parte de la vida de una persona.

Es una necesidad biológica que todos los seres humanos tenemos (de igual importancia que comer o respirar), esto quiere decir que los niños/as (y los adultos) necesitan vivir vinculados a otras personas que los cuiden y los quieran, le da al niño/a un sentido de seguridad, autoestima, confianza, autonomía y efectividad para enfrentar el mundo.

La calidad del apego que los hijos/as establecen con uno, está determinada por el modo como se suele calmar los diversos malestares que pueden sentir o vivir. Si, por ejemplo, un niño/a se cae, llora y los padres lo retan; si a un bebé se lo deja llorar por mucho tiempo o si se deja solo por largos períodos; todos ellos son modos que no calman al niño/a, sino que le generan un mayor malestar, y por ende, son modos inadecuados de establecer el apego.

CREENCIAS ERRADAS SOBRE EL APEGO

“El apego sólo se forma con contacto piel a piel en el momento del parto”

Ha sido un error pensar que aquellas madres que lo hacen tendrán un buen apego y las que no lo hacen no lo tendrán. El apego no se forma en un sólo instante de minutos u horas, sino en el día a día de la relación con el bebé

“Las instancias de juego son las principales oportunidades para formar un apego sano”

El juego es una instancia vital para el desarrollo del bebé, pero no tiene sentido jugar, si, por otra parte, no se los suele calmar y apoyar cuando lo necesitan.

“A los bebés no se les debe tomar siempre en brazos, de lo contrario se mal acostumbra”

Aquellas madres o padres (o cuidadores importantes para el bebé) que suelen siempre calmarlo, darle contacto afectivo y físico continuo, suelen tener bebés más tranquilos y menos descontrolados. El contacto físico constante, da seguridad al bebé.

“Los bebés tienen que aprender a ser independientes” (dormir, jugar y aprender solos)

Los bebés no están biológicamente preparados para aprender a estar solos. ¡Ningún ser humano lo está! Entonces, cuando se busca que los bebés sean independientes a temprana edad, en el fondo lo que se está haciendo es fomentar su soledad y su falta de confianza en el cariño de los padres.

“Cuando un bebé llora descontroladamente se la debe ignorar”

Los estudios son claros en mostrar que cuando se le ignora, el bebé aumenta más su rabia y frustración.

CÓMO FOMENTAR UN ADECUADO APEGO

- En la medida de lo posible, atiende siempre o la mayor parte del tiempo a sus necesidades de alimentación, consuelo, afecto, etc.

- Intenta comprender lo que le está ocurriendo a tu bebé, especialmente en momentos de estrés. Por ejemplo, evita utilizar expresiones tales como “se enojó porque quiere que lo tomen en brazos”, “es manipulador” o “es mañoso”

- Intenta reflexionar sobre tus sentimientos o pensamientos cuando los niños expresan emociones negativas. A veces solemos culparlos de cosas que

nos molestan a nosotros.

- Por último, lo anterior no tiene sentido si es que uno no se tranquiliza y atiende al bebé de modo que se calme y disminuya su malestar (no que lo aumente). Son muchas las cosas que los padres/madres hacemos que dejan al niño más estresado y molesto.



ROL DEL PADRE EN LA CRIANZA

Sé protagonista del cuidado diario de tu bebe: Calma su llanto, muda, cámbiale su ropa, báñalo, prepara su comida y aliméntalo. Es en estos momentos de cuidado diario donde se construye la seguridad en el apego entre tu hijo o hija y tú.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE UNA PATERNIDAD ACTIVA?

Cuando como papá estás involucrado activamente en el cuidado y desarrollo de tu hijo o hija:

- Él o ella se desarrolla más sano y mejor.
- Tú te sientes más realizado con tu vida.
- La madre tiene menos sobrecarga, ya que las tareas son compartidas.
- El vínculo con tu hijo/a será más sólido en el tiempo y de mejor calidad.

Recuerda que a tu hijo o hija le da seguridad y alegría verte vinculado con su desarrollo y crecimiento

DEPRESIÓN POST PARTO

La depresión post parto es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a madres y padres luego del nacimiento de un hijo/a, los síntomas podrían dificultar la vinculación de la madre o padre con el hijo/a, el establecimiento de la lactancia, pero por sobre todo, el disfrute de la maternidad o paternidad.

Síntomas de la depresión Post Parto:

- Aislamiento social.
- Angustia.
- Desesperanza.
- Culpa.
- No querer estar con el bebé.
- Irritabilidad.
- Llanto
- Pérdida de placer.
- Insomnio.

¿QUÉ PUEDO HACER EN CASO DE TENER ESTOS SÍNTOMAS?

- Comparte experiencias con otras madres o tu familia.
- No te sobreexijas o creas que debes hacer todo.
- Comparte las responsabilidades con tu pareja o quien consideres sean una red de apoyo.
- Consulta en tu CESFAM y pide ayuda.

DESARROLLO PSICOMOTOR Y ESTIMULACIÓN

El desarrollo psicomotor se refiere a un proceso evolutivo, multidimensional e integral, en donde el niño va adquiriendo un conjunto de habilidades, en forma progresiva y en una secuencia determinada, producto de la maduración de su cerebro, sistema nervioso y la relación con su entorno.

Su objetivo es la adquisición de habilidades y destrezas, cada vez más complejas, que permitan un grado de independencia cada vez mayor y capacidades que le permitan interactuar con el mundo que lo rodea.



Se ve influido por las características propias del niño, como por la calidad de las interacciones y del ambiente que lo rodea.

Estimulación son todas las acciones dirigidas a favorecer el dominio, de acuerdo a su propio ritmo de desarrollo y características individuales, de habilidades en los bebés en las áreas cognitivas, motoras, socioemocionales y del lenguaje.

Mediante el juego podemos estimular la exploración del medio y el desarrollo de nuevas habilidades. Descubrir y conocer es el primer paso para la formación de la inteligencia.

HITOS DEL DESARROLLO

Son aquellas habilidades que marcan el haber alcanzado una determinada etapa y, a partir de ella, se sigue construyendo la fase siguiente. Además, es una forma de mostrar las destrezas nuevas que los niños pueden hacer.

CONSEJOS EN EL PRIMER TRIMESTRE (0 A 3 MESES)

- Ubicar al bebé boca arriba, mostrarle un objeto a una distancia de 15 cm de su cara aproximadamente. Mover el objeto hacia la derecha y luego hacia la izquierda buscando que lo siga y practicarlo hasta que lo logre.
- Ubicar al bebé boca arriba, hablarle, sonreírle, mostrarle distintas expresiones faciales buscando que sonría.
- Acostar al bebé en distintas posiciones: de espaldas, de boca y de lado. De esta manera aprenderán diferentes habilidades motoras.
- Es natural que el bebé rechace estar mucho tiempo boca abajo ya que esta posición bloquea sus brazos y dificulta sus movimientos. Sin embargo, estar en esta posición durante algunos momentos del día, les ayuda a controlar su cuello y desarrollar fuerza en sus extremidades.
- Se puede iniciar dejándolo en la cama, pero poco a poco se requiere de una superficie plana como es el suelo. Puedes utilizar alfombra de goma eva u otro material similar.

CONSEJOS EN EL SEGUNDO TRIMESTRE (4 A 6 MESES)

- Utiliza juguetes musicales o cascabeles, estimulando al bebé para que busque de dónde provienen los sonidos.
- Juega frente a los espejos para que el bebé pueda verse.
- Entrega objetos para que el bebé los tome, lance y explore. Al comienzo intentara alcanzarlos hasta lograrlo, luego los traspasara de una mano a otra.
- Continúa dejándolo boca abajo. Poco

a poco comenzará a tomar objetos y apoyarse de un solo brazo.

- Balancea suavemente al bebé sobre una pelota grande o en una manta como haciendo una hamaca, esta estimulación ayudará a tu bebé a

tener mejor tolerancia al movimiento y desarrollar el equilibrio.

- Estando boca abajo sigue un objeto con la vista y con la mano, al intentar alcanzarlo va girando hasta quedar boca arriba y viceversa.

CONSEJOS EN EL TERCER TRIMESTRE (7 A 9 MESES)

- Ubica al bebé de guatita y con algún objeto que le sea atractivo al frente y empuja suavemente sus pies para estimular que se arrastre (movimiento que es impulsado con los brazos principalmente y el abdomen pegado al suelo), progresivamente comenzará a despegarse del suelo para dar paso al gateo (movimiento alterno entre piernas y brazos).

Para ello es muy importante que tu hijo/a pase la mayor parte del tiempo en el suelo, así tendrá más libertad para moverse.

- Ayúdale a sentarse colocando una barrita (como un palo de escoba corto)

en sus manos para que el niño se agarre.

- De a poco va a descubrir que puede haber objetos dentro de otros, por ejemplo, una caja con objetos dentro.
- Comienzan a desconocer a personas que no ven habitualmente.



CONSEJOS EN EL CUATRO TRIMESTRE (10 A 12 MESES)

- Estando boca abajo, observa una superficie, se afirma y comienza a levantar el tronco, luego de esto levanta las piernas hasta que se pone de pie afirmado.

- Una vez de pie, comienza a caminar hacia el lado apoyado de una superficie. Etapa importante ya que ayuda al equilibrio, confianza y firmeza de sus piernas.

- Realizar ejercicios de acarreo de objetos en distancias cortas, alargarlas

de a poco. En la medida que esté listo comenzará a dar sus primeros pasos de forma independiente.

- Entrega cajas y envases limpios y seguros de distintas formas y tamaños para que aprenda a abrir y cerrar.
- Ofrece juguetes, objetos pequeños o frutas, para ejercitar el desarrollo del agarre o pinza del dedo pulgar e índice (motricidad fina).

Importante: Observar siempre cuando juegue con objetos pequeños ya que puede llevarse estos a la boca y sufrir algún accidente.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Utiliza juguetes seguros, con superficies de distintos colores y texturas. Leer siempre la descripción de los juguetes, fijarse para qué edad están recomendados. Recuerda que es natural y sano que los niños se lleven las cosas a la boca. Entrégale objetos limpios que pueda morder y chupar.
- Aprovecha objetos seguros que tengas en casa, como vasos plásticos de colores; cajas; botellas plásticas con aguas de colores (bien selladas), etc.
- No olvides que los bebés también necesitan tiempo para descansar, evita la sobre estimulación.
- No se aconseja el uso de andador, ya que puede provocar accidentes, además de alterar o retrasar el desarrollo normal. Lo mejor siempre será el movimiento libre y uso de suelo.

IMPORTANTE

Las evaluaciones periódicas y sistematizadas del desarrollo psicomotor que se realizan en el CESFAM durante los primeros años de vida son importantes, ya que sirven para detectar de forma temprana las alteraciones del desarrollo psicomotor según la edad, así la derivación y el manejo frente a alguna necesidad será más oportuno.

NANEAS

Los Niños, Niñas y Adolescentes con Necesidades Especiales de Atención en Salud (NANEAS) constituyen un grupo heterogéneo que presenta condiciones o enfermedades crónicas de complejidad variable y requieren un cuidado continuo, con enfoque integral y multidisciplinario el que, a su vez, considera las especificidades propias de cada diagnóstico.

Corresponden a un grupo diverso de personas que viven con una condición de salud de carácter físico, conductual, emocional y/o del desarrollo, o con una o más patologías crónicas.

Los niños y niñas con necesidades especiales suelen tener mayor prevalencia de problemas de salud mental y sus familias, y es fundamental diagnosticarlos e intervenir a tiempo. De especial importancia es detectar momentos que pudieran detonar crisis, como por ejemplo el momento del diagnóstico (o proceso diagnóstico).

Por lo cual es de suma importancia facilitar el cuidado y la resolución de las necesidades de estos niños y niñas por parte de un equipo de salud "de cabecera".

¿QUÉ DEBEMOS SABER CON RESPECTO A SUS CONTROLES?

- Los pacientes con NANEAS y sus cuidadores pueden ser priorizados para recibir una atención.
- Les corresponden sus controles de salud infantil en un tiempo resguardado más de lo normal.
- Solicitar visitas domiciliarias en caso necesario y/o si no cuenta con los recursos para llegar a su centro de salud más cercano.

SALUD ORAL

La salud oral está relacionada con una nutrición adecuada y buenos hábitos de higiene bucal. Ambos, se deben promover desde el comienzo de la vida.

En esta etapa ocurre la succión del pezón mamario, la cual no sólo cumple una función alimentaria, también ejercita los músculos faciales y favorece el buen desarrollo de la mandíbula.

Además, entre los 6 y 14 meses, aparecen los primeros 8 dientes: 4 incisivos superiores y 4 incisivos inferiores.

LACTANCIA MATERNA Y SALUD ORAL

Se recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad. Sus ventajas son:

- Evitar la mala posición de los dientes.
- Mejora del tono muscular y adecuado desarrollo de las estructuras de la cara.
- Evitar el uso del chupete

IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LOS DIENTES TEMPORALES

- Masticación.
- Permiten digerir y metabolizar alimentos de forma más efectiva.
- Favorecen el habla.
- Favorecen el desarrollo de los maxilares.
- Favorecen el correcto desarrollo de los dientes permanentes.

RIESGOS DE HIGIENE BUCAL DEFICIENTE

- -Caries dental FOTO (adjuntada)
- -Gingivitis (encías inflamadas).
- (foto de lesiones de caries temprana infancia)

RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA SALUD ORAL

- RAL
- Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Limpiar las encías con un paño limpio o dedal de silicona como mínimo 2 veces al día. Recomendamos en la mañana y en la noche.
- Cuando aparezca el primer diente, lo debe limpiar con un cepillo pequeño de cerdas suaves y con una mínima porción de pasta dental (mitad de un grano de arroz).
- Usar pasta de dientes fluoradas (mínimo 1000 ppm ión flúor) a partir de la erupción del primer diente. Siempre revisa los ingredientes de cada pasta.
- En menores de 2 años con dentición temporal se aplica pintando la punta del cepillo.
- No debe quedarse dormido con la mamadera en la boca.
- Evitar el uso de chupete.
- No agregar azúcar a la fórmula láctea.
- No promover el hábito de succión digital (chuparse el dedo).
- El cepillado debe ser realizado por un adulto, mínimo 2 veces al día. Nunca olvidar antes de dormir.

EL CEPILLADO NOCTURNO ES EL MÁS IMPORTANTE DE TODA LA JORNADA, NUNCA SE DEBE OLVIDAR NI CONSUMIR ALIMENTOS DESPUÉS DE ÉSTE.

A LOS 6 MESES DE VIDA, DEBES SOLICITAR HORA PARA SU PRIMER CONTROL ODONTOLÓGICO EN EL CESFAM. SE REALIZA COMO MÍNIMO 1 VEZ AL AÑO. ESTE CONTROL EVITA GRANDES DAÑOS A FUTURO. NO LO OLVIDES

LOS EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS EN NIÑOS MENORES DE UN AÑO

• Las sustancias nocivas son elementos químicos y compuestos que presentan riesgo para la salud, la seguridad o el medio ambiente, como:

- Alcohol.
- Cocaína.
- Inhalantes.
- Marihuana.
- Medicamentos controlados.
- Tussi

RIESGOS

• Si está amamantando, debe evitar el consumo de alcohol. El bebé absorbe el alcohol a través de la leche materna y se ha concluido que la mayor concentración de alcohol se produce entre 30 y 60 minutos después de haber bebido, o entre 60 y 90 minutos si se toma con alimentos.

• La ingesta de alcohol durante el periodo de lactancia puede implicar efectos perjudiciales graves en la salud del niño/a, como sedación, irritabilidad, retraso psicomotor y menor rendimiento cognitivo y académico.

• El consumo de otras drogas como la marihuana puede cambiar la calidad y la cantidad de leche materna. El tetrahidrocannabinol (THC), la principal parte de la droga (marihuana), entra en la grasa corporal y puede permanecer en el cuerpo de la madre hasta por 30 días. Las madres que amamantan a sus bebés y fuman marihuana tienen altas cantidades de THC en su leche.

• Algunas drogas (cocaína, tussi, heroína, etc.) pueden drogar al bebé, causar adicción, irritabilidad, dificultades para dormir, temblores y vómitos.

HOGAR LIBRE DEL HUMO DE CIGARRO

El Humo de Cigarrillo Ambiental se compone del humo de segunda y tercera mano. El humo de segunda mano es el humo que viene del extremo ardiente de un cigarrillo, cigarro o pipa y el de tercera mano es el tabaco invisible “polvo de tabaco” (o químico) que queda impregnado en el medio ambiente (piel, el pelo, ropa, alfombras, cortinas, juguetes y en todas las superficies de su casa y automóvil) y permanece allí, incluso, después de haber apagado el cigarrillo. El humo que proviene del extremo quemado del cigarrillo contiene más toxinas que el humo inhalado por el fumador y contiene más de 250 productos químicos

EL HUMO DE TABACO DAÑA LA SALUD DE TU BEBÉ

- Los bebés pueden ser perjudicados, porque ellos respiran y comen las toxinas cuando gatean en el piso, en los asientos del auto o en brazos de adultos, donde las toxinas se han acumulado con el tiempo.
- Mayor riesgo de contraer infecciones respiratorias: Tos y silbidos, crisis de asma, otitis y hospitalizaciones por cuadros graves.
- Mayor riesgo de morir por neumonía y muerte súbita.
- Mayor riesgo de desarrollar alergia a los alimentos.
- Puede causar problemas en la piel.
- Puede causar problemas de conducta como el síndrome de hiperactividad, déficit atencional.
- Estar expuesto a nicotina está relacionado a adquirir conductas adictivas a largo plazo.
- Una familia que permite que fume en el hogar en presencia de sus hijos/as, promueve que el tabaquismo es una conducta permitida y aceptada. Este modelo influirá respecto al desarrollo de creencias y conductas futuras frente al cigarro, que podrían ser la puerta de entrada al consumo de otras drogas y sustancias, determinando efectos dañinos sobre su salud.

SÚMATE POR UN AIRE LIMPIO Y ¡RECUERDA!

- No fumes
- Si fumas, no lo hagas en presencia de tus hijos/as. Hazlo al exterior de la casa, lejos de donde los niños/as juegan.
- Si otros adultos van a fumar (visitas, abuelos(as), asesoras de hogar, etc.) usted debe pedirles que fumen afuera, informándoles sobre los riesgos que corren sus hijos e hijas. Abrir las ventanas no es suficiente protección contra el humo de segunda y tercera mano.
- No permita que se fume en su casa, o en el auto, aunque sus hijos/as no estén presentes.
- Si su hijo o hija aprende hábitos saludables, hay menos riesgo de que cuando crezca comience a fumar.
- Recuerda que los padres somos los responsables de brindar un ambiente saludable para nuestros hijos e hijas.

ÚNETE A NUESTRO CANAL DE NOTICIAS



A través de WhatsApp recibe
información de salud municipal todos
los lunes directo a tu celular

