

# CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 1 MES



## Desarrollo evolutivo



### INTELECTO COGNITIVO

Responde a sonidos. Explora sus manos y comienza a registrar sus movimientos. Reacciona ante el contacto con su cuerpo.

### LENGUAJE

El llanto es una de sus formas de expresión ante sus necesidades. Vocaliza ante el placer aah, ooh.

### AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Reflejo de succión y deglución. Reflejo de búsqueda ante la posición de alimentarse.

### MOTRICIDAD GRUESA

La mayoría de sus actos son reflejos: succionar, cerrar los puños, llevarse las manos a la boca. Movimientos torpes que se suavizan con la maduración del sistema nervioso y del control muscular.

### MOTRICIDAD FINA

En el 1º mes tiene los puños cerrados, luego comienza a mover las manos. Mueve los brazos en forma conjunta. Mira objetos que llaman su atención brevemente.

### SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Disfruta con los contactos físicos. Fija la mirada en el rostro de mamá cuando lo alimenta.

Juguetes preferidos: móviles, juguetes blandos de tela o goma, cajitas y muñecos musicales, colgantes para cuna, láminas con dibujos de colores, sonajeros que se adaptan a su mano, aros de plástico, gimnasio para bebé.





# Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

## ÁREA MOTORA

1:: Con el bebé en brazos, estimular las mejillas, a nivel piel, con los dedos o un objeto suave, primero una y luego la otra; la intención es que este estímulo despierte el movimiento de la cabeza hacia un lado y hacia el otro.



El mismo ejercicio se puede hacer al estimular los labios, provocar el movimiento de estos, incitar a la succión. Se puede usar el chupete o una cucharita plástica.

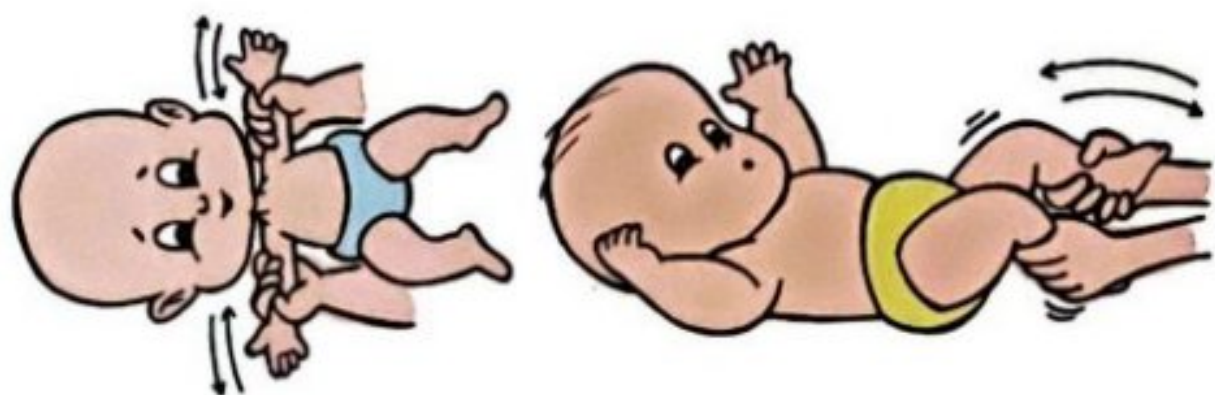


2:: La presión en esta etapa es un acto reflejo que hay que saber aprovechar para los logros futuros. El bebé instintivamente presiona lo que se le coloca entre sus dedos.



Coloque, alternadamente, tiritas de goma espuma de colores y tubitos de manera que pueda cerrar sus dedos con los objetos agarrados. Déjelos un ratito, luego se los saca y se los vuelve a poner, estimulando el movimiento.

3:: Boca arriba, mover brazos y piernas, flexionar y extender. Si el bebé presenta mucha flacidez muscular se pueden usar pesas.



4: Acostado boca arriba, tomarlo de las caderas y girarlo a la derecha y a la izquierda.

Con las manos en la cola del bebé, lo levantamos "arriba y abajo".  
Con las manos en la espalda, lo sentamos y hacemos "arriba y abajo".

5:: Con el bebé boca arriba y descalzo, poner las palmas de las manos sobre las plantas de los pies, mover para hacer flexiones y provocar que el bebé haga fuerza.



6:: Con el bebé boca arriba, tomarlo de los brazos y levantarlo, lentamente, hasta la posición de sentado. El objetivo es iniciar el control de la cabeza. Una vez que está en posición sentado, con ayuda de nuestro sostén, lo tomamos bien de los brazos y hombros para colaborar con el sostén de cabeza.



## ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

7:: La estimulación en este período consiste en activar las reacciones reflejas para luego hacerlas intencionales.

En esta ocasión, se pueden trabajar los ejercicios 1 y 2 para estimular la reacción; al repetir el estímulo varias veces la respuesta refleja comienza a tener motivación.

## ÁREA DEL LENGUAJE

8:: El ejercicio primordial aquí es hablarle con motivo de estimular la audición y familiarizarlo con las voces de su entorno.

9:: Con el bebé acostado, puede ser boca arriba o boca abajo, colocar a la altura del oído, de un lado y del otro, una fuente sonora: cajita de música, juguete musical, etc.

El objetivo es que el bebé reaccione ante el estímulo sonoro, ya sea con el cuerpo, con una expresión facial, girando la cabeza, etc.  
Si en reiteradas ocasiones no reacciona ante el estímulo sonoro debe comentarse con el pediatra.

10:: Repetir los sonidos que el bebé emite, de la misma forma y con la misma entonación, ya sean vocalizaciones o sonidos guturales.

En una segunda instancia, cuando el bebé está despierto, estos mismos sonidos pueden ser incitados aunque el bebé no los repita; pero debe demostrar alguna reacción corporal.

11:: Mover objetos que emitan ruido delante del niño para que a través del estímulo sonoro se estimule la atención.





## ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA - AUTONOMÍA

12:: El contacto físico es primordial para el bebé y sobre todo en este primer mes con el mundo externo. Trate de estar con el bebé, hablarle, acariciarlo, estimularlo en el ratito que está despierto; muéstrele su presencia o la de quien está con él.

Deje todo lo que tenga que hacer para cuando el bebé duerme y participe junto a él. En este primer mes, la memoria es sólo inmediata, entonces, hay que reeditar a cada momento la relación, el vínculo con mamá y con los otros, el contacto físico, las caricias, los masajes, las cosquillas, etc. son la mejor vía en este momento.

### MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Las deposiciones verdes quieren decir que el niño está empachado"

Realidad: Muchas veces un bebé sano presenta deposiciones de ese color. La causa reside en que la materia fecal, al entrar en contacto con el aire, cambia su color amarillo por el verde.

## Alimentación saludable



### PERÍODO DE LACTANCIA: LACTANCIA MATERNA

El bebé es capaz de succionar y deglutir, pero no tiene la capacidad aún de digerir ciertos nutrientes. Por eso resulta la leche el único alimento a introducir y la lactancia materna es la mejor fuente de nutrición, especialmente entre los primeros 4 y 6 meses de vida, y la más económica.

La lactancia materna constituye un claro ejemplo de los distintos factores que intervienen en la alimentación, ya que conjuga la incorporación de nutrientes, con la estimulación, el fortalecimiento del vínculo afectivo y la inmunidad. Además se ha encontrado correlación entre la ingesta de leche materna y el cociente intelectual de bebés prematuros.

Es importante que la lactancia sea:

- Precoz, inmediatamente después del parto si la madre está en condiciones.
- Exclusiva, sin agua, suplementos o chupetes.
- A demanda, con horario y duración de las tomas, totalmente flexibles.

Como los niños crecen y se desarrollan, observemos los siguientes signos que nos indican que están listos para pasar a una nueva etapa.

EDAD DEL NIÑO	CUANDO LOS NIÑOS PUEDEN	CONSISTENCIA DEL ALIMENTO
Del nacimiento a los 3 meses	Sólo succionar y deglutir.	Solamente líquidos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactancia materna</li> <li>• Fórmula infantil fortificada con hierro.</li> </ul>



### SECUENCIA DEL DESARROLLO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL NIÑO EN CONDICIONES NORMALES DE SALUD

#### MANEJO DE LA BOCA

- Reflejo de succión/deglución.
- Reflejo de protusión.
- Reflejo de búsqueda.
- Reflujo.

#### MANEJO DE LAS MANOS Y CUERPO

- Pobre control de cabeza, cuello y tronco.
- Lleva las manos a la boca alrededor del 3er mes.

#### HÁBITOS O HABILIDADES ALIMENTARIAS

- Deglute líquidos y saca los sólidos de la boca.

2 meses



„ página .... 11:”

# CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 2 MESES



Desarrollo evolutivo

## INTELECTO COGNITIVO

Le llaman la atención los colores brillantes y las luces. Espera que lo alimenten. Respeta intervalos. Comienza a coordinar los sentidos.

## LENGUAJE

Empieza con los sonidos guturales. Se tranquiliza con la voz de la mamá.

## AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Reflejo de búsqueda ante la posición de alimentarse.

## MOTRICIDAD GRUESA

Gira la cabeza hacia ambos lados. Levanta la cabeza primero a 45° y luego a 90°.

## MOTRICIDAD FINA

Sostiene por reflejo objetos pequeños por tiempos breves. Agita los brazos si algo despierta su atención.

## SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Hacia el 2º mes sonríe. Tiene expresión de placer. La mayoría de sus reacciones son a estímulos internos.



Juguetes preferidos: móviles, juguetes blandos de tela o goma, cajitas y muñecos musicales, colgantes para cuna, láminas con dibujos de colores, sonajeros que se adaptan a su mano, aros de plástico, gimnasio para bebé.





## Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

### ÁREA MOTORA

1:: En algún momento del día, dejarlo acostado con ropa liviana y con las pesas, primero en las piernas y luego en los brazos; dejar que se mueva libremente.

2:: Acostar al bebé sobre una almohada de forma tal que la cabeza no esté totalmente apoyada. Para empezar el ejercicio, las manos de mamá pueden sostener la espalda; y luego, cuando se lo deja sobre el almohadón sostener la cabeza. A medida que el niño afloje el control de la cabeza ayudarlo con la mano.



3:: Acostado boca abajo apoyar la mano en la cola, mover hacia arriba y hacia abajo, hacia un lado y hacia el otro.

4: Mantener el estímulo táctil en la mano para que abra y cierre la misma.

### ÁREA DEL LENGUAJE

5:: Dirigirse al niño ante cualquier manifestación de lenguaje; así comenzará a darse cuenta que estos sonidos, que él mismo emite, llevan a la comunicación; incitarlo a emitir sonidos ante sus necesidades. Use el lenguaje también para calmar un episodio de llanto.

### ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Cuando el niño está despierto, permitirle estar entre otros: los hermanos, el papá, etc. Decirle: "Este es tu hermano, esta es la abuela", etc. El bebé empieza a sentir que pasa a su alrededor y es importante que vaya incorporando que cada conducta suya despierta reacciones en el otro. Cuando está despierto, hay que prestarle atención, jugar y acariciarlo, familiarizarlo con la casa y los ambientes; y si el tiempo ayuda, sacarlo a pasear, estar mucho tiempo al aire libre.

### ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

Es el momento que comienza a explorar, mostrarle y nombrarle todo para que en poco tiempo desee alcanzar lo que le interesa o lo que le llama la atención.

Desde aquí, y a través de las necesidades y sensaciones físicas, comienza a tomar noción de su cuerpo y de sus sentidos. No está de más, durante las caricias y el baño, nombrar las partes del cuerpo.

Los masajes ocupan un lugar hiperestimulante, proveen al bebé de caricias y contacto físico, relajan su cuerpo y lo llevan a diferenciar lo placentero y estimulante de lo no placentero.

Es apropiado empezar con la estimulación directa de la vista y la audición.

6:: Con el bebé en su sillita, sentado o acostado sobre un colchoncito, colocar una fuente sonora que despierte movimientos de brazos, piernas, etc. Tal vez no pueda aún dirigirse a la fuente pero si debe mostrar alguna señal que denote una reacción, por ejemplo, si llora que el llanto seda o cambie de tono.

Determinados momentos podemos acompañarlos con música, cajitas musicales o cuneros musicales: cuando lo acostamos y lo dejamos solito para que se duerma, cuando está despierto con un objeto llamativo delante de su vista, durante el baño, etc.



# Alimentación saludable

## PREGUNTAS PARA UNA BUENA LACTANCIA

¿Qué puede hacer la mamá para sentirse bien y ofrecer al bebé una buena mamada?

La mamá debe estar descansada y recibir una alimentación variada, saludable incorporando alimentos ricos en hierro (carnes, hígado, lentejas), calcio (leche y derivados) y vitamina C (cítricos, kiwi, tomate, ají).

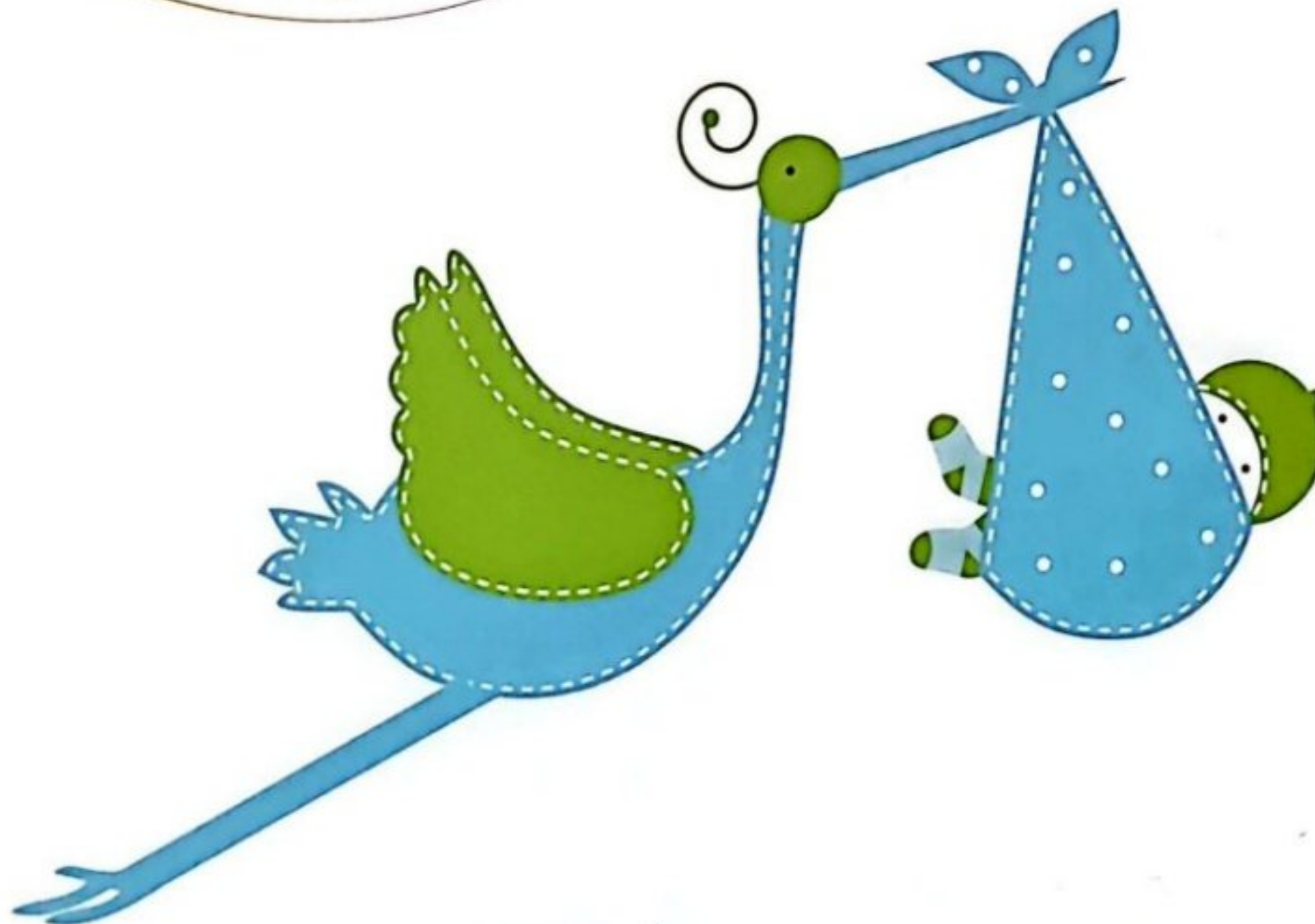


## ¿CUÁL ES LA MEJOR POSICIÓN PARA AMAMANTAR?

Las mamás y sus bebés encuentran la posición en que se sienten más cómodos. Puede ser sentada, con el bebé en brazos o acostada con el chiquito a su lado. Lo importante es que ambos estén tranquilos.

## ¿HAY QUE AMAMANTAR CON HORARIO?

No es necesario. Algunos bebés maman día y noche cada 2 horas. Otros hacen pausas nocturnas de 5 o 6 horas. A medida que van creciendo se van acomodando bebé y mamá con un ritmo propio.



3 meses



:: página .... 15 ::



# CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 3 MESES



## Desarrollo evolutivo

### INTELECTO COGNITIVO

Coordina bien los sentidos.

### LENGUAJE

Hace gargajos. Empieza a conocer voces.

### AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Esta despierto dos horas.

### MOTRICIDAD GRUESA

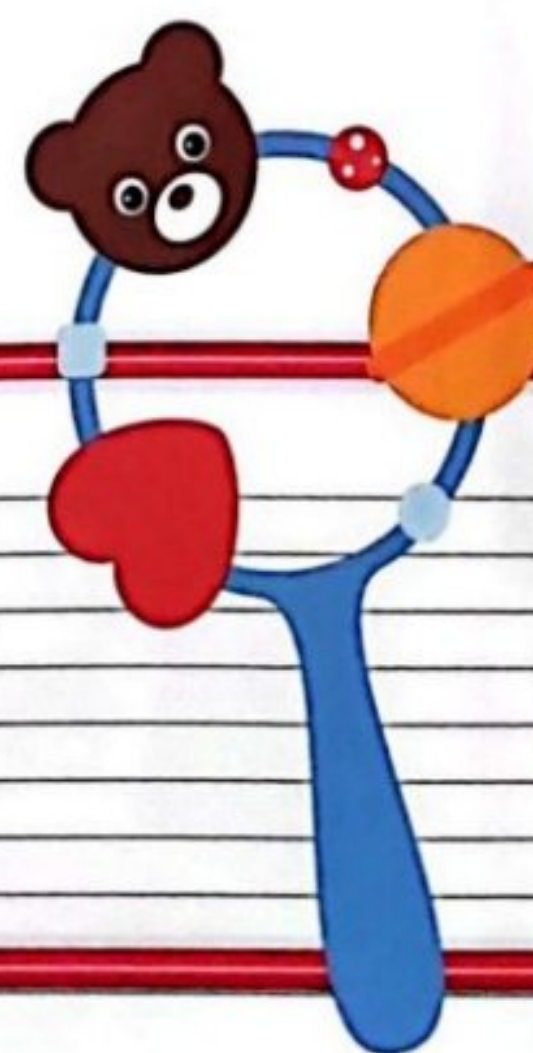
Sostiene la cabeza hacia el 3º mes. Comienza a mover las manos. Estira y flexiona las piernas.

### MOTRICIDAD FINA

Agita los brazos si algo despierta su atención.

### SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Ajusta su postura a quien lo tiene en brazos. Expresa angustia, excitación y placer.



Juguetes preferidos: móviles, juguetes blandos de tela o goma, cajitas y muñecos musicales, colgantes para cuna, láminas con dibujos de colores, sonajeros que se adaptan a su mano, aros de plástico, gimnasio para bebé.

- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

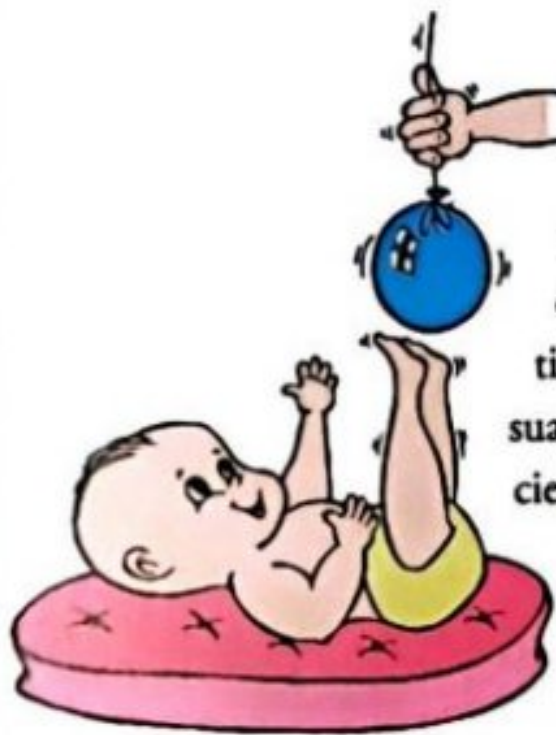
**ÁREA MOTORA**

1:: Acostar al bebé, boca arriba con ropa cómoda, sobre una colchoneta; no sobre la cama ni sobre una superficie sumamente rígida. Si se hace sobre la cama, se puede colocar una plancha de cartón duro debajo del acolchado.



En esa posición, colocar entre los dedos de la mano globos pequeños inflados (los globos atados entre sí); el niño moverá naturalmente los brazos. El movimiento será estimulado y provocado por la atención que despiertan los globos.

2:: En la misma posición anterior, colgar de un cordón un globo u objeto llamativo, moverlo para que el niño intente agarrarlo. Durante el ejercicio, no permita que el bebé tome el objeto ya que se intenta estimular el movimiento de brazos. Provocar el mismo movimiento en las piernas.



3:: Nos sentamos con el bebé en el piso, nuestro cuerpo es su respaldo. Colocamos, delante del niño, una silla pequeña o cualquier apoyo con objetos llamativos y lo incitamos a estirarse para agarrar los objetos, empujándolo suavemente para que los tome; y otras veces, haciendo movimientos de rebote, para dificultarle la tarea de tomar los objetos ante la aproximación y separación provocada.

1º posición Postura



2º posición Movimiento



3º posición Rebote - Movimiento

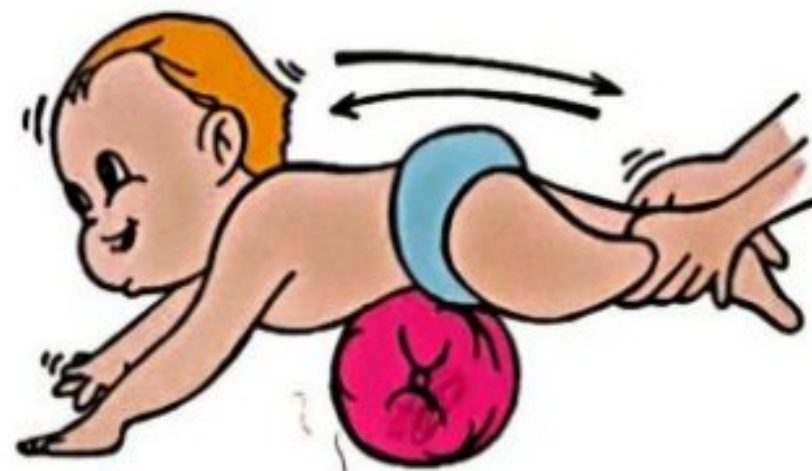


4: Acostar al bebé boca abajo sobre un almohadón con forma de cilindro (puede ser una manta o toalla enrollada). La altura del cilindro debe permitir que el bebé tenga un punto de apoyo con las manos y los pies.



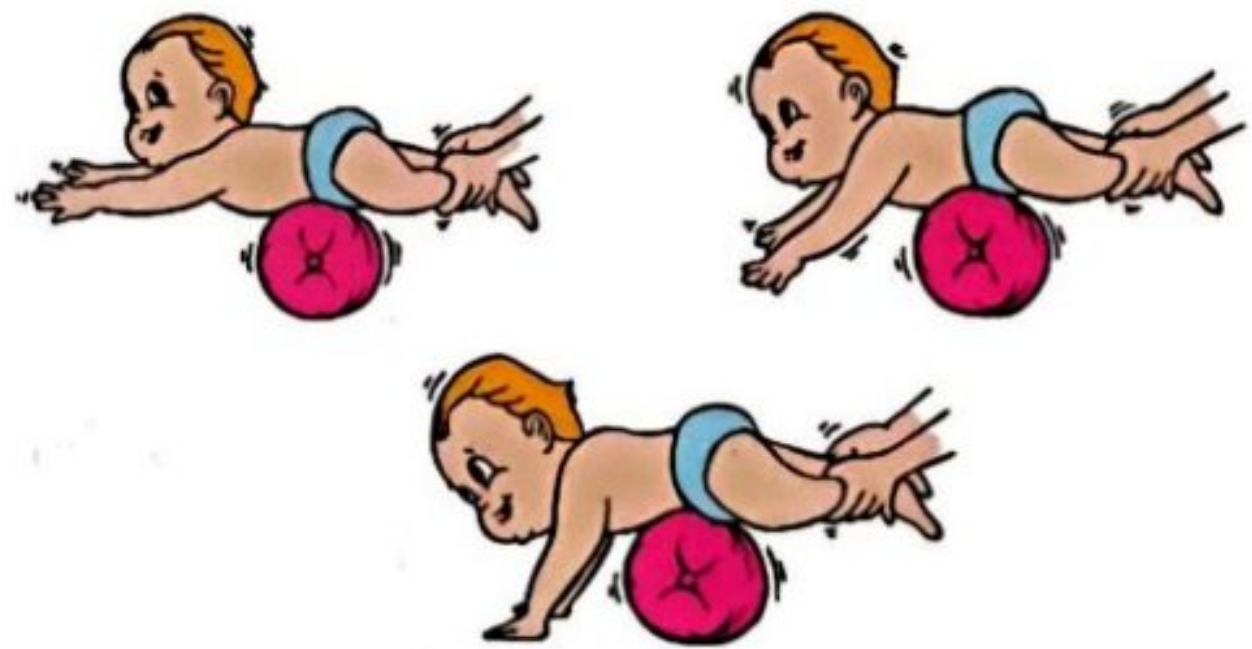
Posición

Una vez que el bebé está acostado y relajado, ya que esta nueva posición puede desestabilizarlo, tomamos las piernas y lo movemos hacia adelante y hacia atrás.



Movimiento de rebote: es importante que apoye las manos y si es posible al ejercer más fuerza al moverlo hacia adelante que avance con sus manos.

Cuando este ejercicio está bien adquirido, se aumenta la altura del cilindro de forma que el niño, encima del cilindro, no llegue a tocar la superficie donde se apoya, que haga equilibrio con todo el peso sobre el estómago. Aquí, entonces, empezamos el movimiento del balanceo que luego intensificamos al empujar al niño hacia adelante, buscar que éste se desplace y tenga la intencionalidad de acomodar los brazos y las manos para buscar apoyo. Insistir en el movimiento para que se desplace con las manos hacia adelante.



5: Con el mismo cilindro y el bebé acostado boca arriba, repetir el ejercicio anterior.

## ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

En todas las actividades diarias que demanda el bebé, usar objetos que funcionen como signo o indicio para reconocer lo que vendrá.

Por ejemplo:

- Alimentación: mostrar la mamadera o el babero, anticipa que vendrá el alimento.
- Baño: usar un juguete o esponja que usaremos en la bañera.
- Sueño: el pijama o un juguete en la cuna indicará que llegó la hora de dormir.

También sirve el timbre que anuncia la llegada de papá o el ladrido de un perro.

Reforzar con los ejercicios de esta área, de los 2 meses, no olvidar que la denominación de cada objeto o sujeto por su nombre son de gran importancia.

6:: Empezar con el reconocimiento de sus objetos personales: su cama, su chupete, su muñeco, etc.

## ÁREA DEL LENGUAJE

El lenguaje de los adultos toma importancia ya que, ahora, se diferencia de otros sonidos y a la vez es transmisor de: tensión, placer, peligro, etc.

Se inicia, también aquí, la coordinación entre la audición y el movimiento.

7:: Con el bebé sentado en su sillita, mover una fuente sonora para despertar en el niño el movimiento por efecto.

Además del llanto, aparecen más sonidos en el bebé, pueden ser: una vocal, sonidos guturales, etc. Repetir todos los sonidos que el bebé haga. Esta repetición despertará la noción de imitación y provocará en el niño la reacción de escuchar y de crear el sonido logrado primero por casualidad.



## Alimentación saludable



### MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Ya no le doy zanahoria al bebé porque le resulta indigesta" Realidad:

Con frecuencia las madres se sobresaltan al encontrar en las heces del hijo trocitos de zanahoria, por ejemplo, y dejan de incluir esta hortaliza en el menú (o cualquier otra que dé la misma impresión de ser "indigesta"). El fenómeno indica, simplemente, que la zanahoria no ha sido triturada y que la criatura todavía no mastica correctamente.



### ¿CÓMO SABER SI EL BEBÉ SE ESTÁ ALIMENTANDO BIEN?

Hay varias señales:

- Cuando el bebé tiene ganas de prenderse al pecho.
- Cuando succiona rítmicamente, de ambos pechos, de 10 a 25 minutos y parece contento después de mamar.
- Cuando deja, por lo menos, 6 pañales húmedos por día y varias deposiciones líquidas de color mostaza.
- Cuando hace ruiditos que se escuchan al tragar y la mamá lo ve satisfecho después de comer.
- Cuando en el control de salud el pediatra comprueba que aumentó de peso.

4 meses



.. página .... 19..

# CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 4 MESES



## Desarrollo evolutivo



### INTELECTO COGNITIVO

Mira objetos que tiene en sus manos. Busca con la mirada de donde proviene un ruido. Reacciona al ver el alimento.

### LENGUAJE

Llama la atención gritando. Busca las voces conocidas. Las vocalizaciones van cambiando según los estados de ánimo.

### AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Se lleva a la boca lo que quiere.

### MOTRICIDAD GRUESA

Rota de un lado a otro girando. De pie flexiona y extiende las piernas.

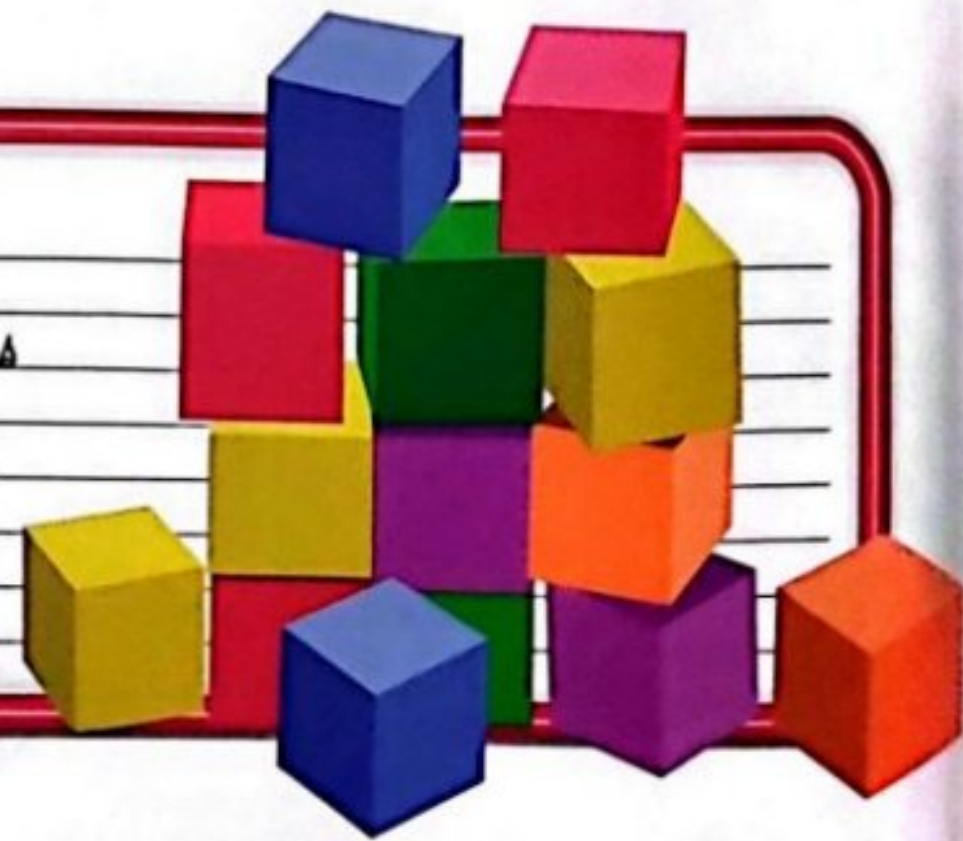
### MOTRICIDAD FINA

Se estira para tomar objetos. Toma objetos entre sus manos y los suelta. Sigue objetos con la vista hacia arriba y hacia abajo.

### SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Ríe a carcajadas y chilla con excitación. Sonríe al espejo. Juega a esconderse. Es sensible a lugares y personas extrañas.

*Juguetes preferidos: juguetes para apilar, encajar y ensartar, juguetes de goma o plástico, mordillos, figuras geométricas de goma o plástico de diferentes tamaños, juguetes para la bañera, recipientes y cajas, móviles.*





# Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

## ÁREA MOTORA

En esta época, el bebé inicia el control de los movimientos de su cabeza.

Si el bebé no muestra indicios de esta conducta o si sus antecedentes indican un déficit para este logro, se deberá estimular.

1:: Con el bebé boca abajo, acariciar con cosquillas la nuca y la columna vertebral directamente sobre la piel. El estímulo táctil produce sensaciones corporales que estimulan sus movimientos.

2:: En posición sentado, con la espalda apoyada, colocar un collar de goma espuma forrado o de otro material blando y suave y ponérselo de a ratos.



3:: Con el bebé acostado boca arriba, extender sus piernas, una por vez, hacia el extremo contrario. La pierna derecha, hacia arriba a la izquierda y la pierna izquierda, hacia arriba a la derecha. Este ejercicio se puede hacer en tres tiempos diferentes.

1º Tomando al niño del muslo hasta que logre la posición.

2º Tomando al niño del pie hasta que logre la posición.

3º Colocando mamá las manos debajo de la cola del bebé elevar la cadera propiciando que gire y quede boca abajo.



4:: Con una soga recubierta en tela, como puede ser el cable de la plancha, hacemos un aro de soga de 50 cm de diámetro. Con el bebé sentado, lo incitamos a que tome la soga, cuando la tiene entre sus manos tironeamos. El ejercicio consiste en tirar, zafar y volver a agarrar.



Si el bebé no puede agarrarla solito, colocamos la soga entre sus manos.

Cuando tiramos de la soga, podemos trabajar en dos posiciones:

1º Frente al niño, extendiendo los brazos hacia adelante.

2º El niño extenderá los brazos hacia arriba, mamá puede estar arrodillada.

5:: Trabajar con globitos y tiritas de esponja entre los dedos del bebé para ejercitar la prensión palmar.

6:: Dejar un ratito al bebé acostado boca abajo, con juguetes musicales a la altura de su cabeza o mover objetos sonoros para producir, mediante el estímulo sonoro, la rotación de la cabeza.



7:: Trabajar flexión de brazos y piernas con las pesitas de arena.

8:: Sentar al bebé en su sillita y moverlo suavemente hacia adelante y hacia atrás, balancearlo lentamente, para que el niño organice su cuerpo a los movimientos.



9:: Con el bebé sentado, apoyar una mano en la espalda y otra en el pecho, hacer el mismo movimiento del ejemplo anterior.

## ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

En este momento, percibe los diferentes tonos de voz y empezará a relacionarlos con los estados de ánimo. Por lo tanto, es el momento de iniciar con los límites.

Tanto el tono de voz, como el gesto, deben expresar claramente alegría, amor, enojo, firmeza, etc.

10:: Con el bebé de espalda, provocar sonidos para que, mediante la atención, gire su cuerpo al origen del ruido.

Para este ejercicio, son ideales los juguetes plásticos que al presionarlos hacen ruido. Una vez que el niño encontró la fuente sonora, y detectó el objeto que provoca el ruido, se lo damos para que lo explore.

11:: Colocar objetos a su alcance para que intente agarrarlos.

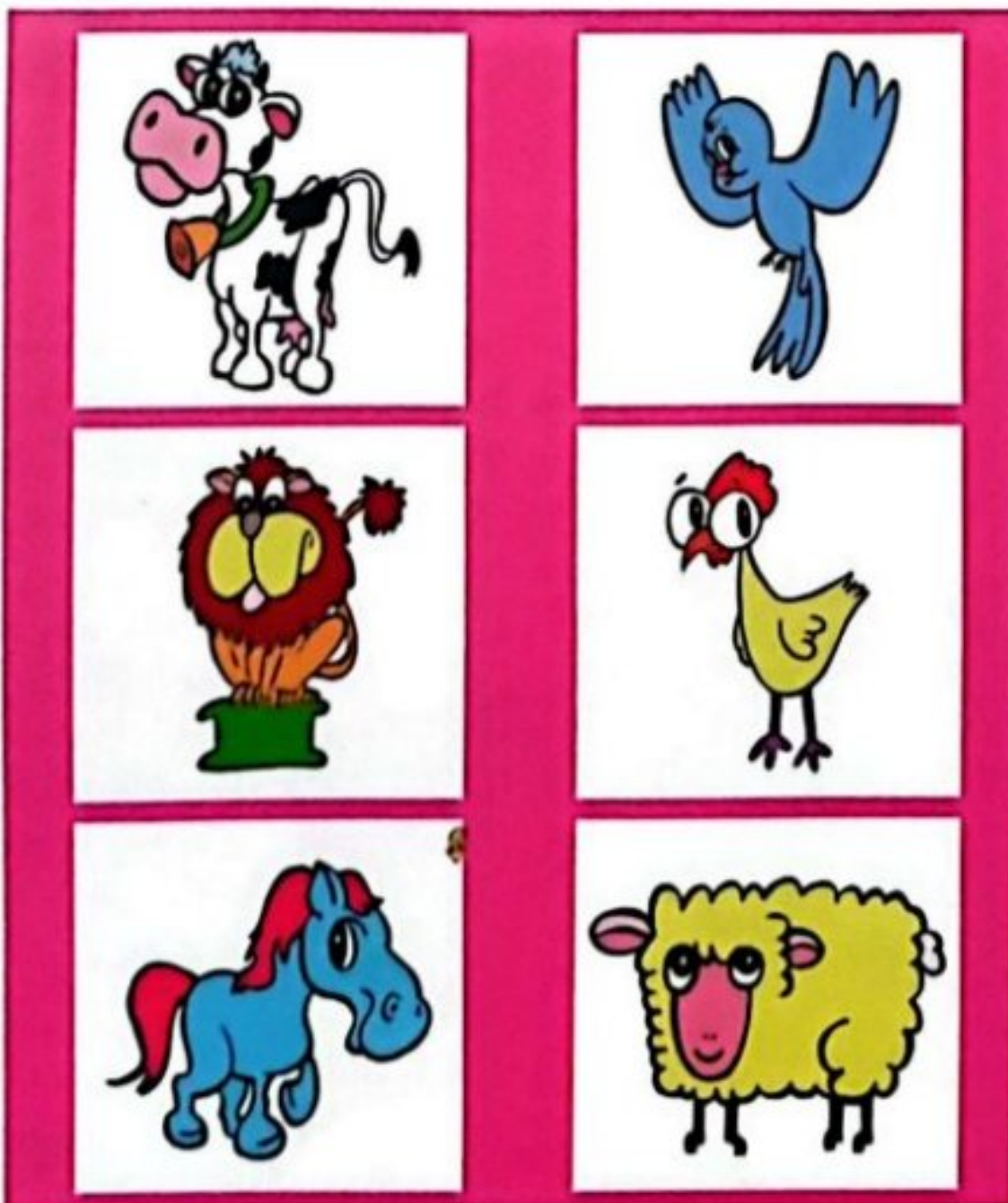
## ÁREA DEL LENGUAJE

El reconocimiento de sonidos es un buen ejercicio que se combina con el área del conocimiento ya que cada sonido designa un significado.

12:: Primero familiarizarlo con los sonidos de la casa:

- ladridos: perro
- timbre puerta: ¿quién vino?
- timbre teléfono: ¡hola!
- batidora: cocinar
- música: bailar

Se pueden usar juegos que vienen con diferentes sonidos o con diferentes sonidos de animales. Denominamos ante cada sonido el animal y repetimos el sonido onomatopéyico para que el niño lo imite y lo repita.



13:: Enseñarle a vocalizar, delante del niño, cara a

cara: aaaaaaa... eeeeeee...

iiiiiiiiiiiiiii... ooooooo... uuuuuu...

Si el bebé ya tiene alguna sílaba que ha aparecido ocasionalmente, incluirla.



14:: También, cara a cara con el bebé, enseñarle distintas muecas y especialmente posiciones de la boca; siempre acompañado de sonidos.

## ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

15:: Mostrarle su imagen en el espejo y designarlo por su nombre.

16:: Preguntarle por los integrantes de la familia para que los ubique con la vista, la sonrisa o extendiendo los brazos: ¿Dónde está mamá? ¿Dónde está papá? ¿Dónde está el hermanito? (se lo puede llamar por el nombre) ¿Dónde está la abuela? ¿Dónde está el perro?

17:: Mostrarle su foto llamándolo por el nombre y dejándola siempre en el mismo lugar.

Todas las actividades, hasta aquí planteadas, le darán al niño la noción de la interacción de las personas. Ya tiene que realizar gestos o gritos que son simplemente para llamar la atención; cuando esto suceda, demore un instante en reaccionar para que el niño lo busque insistentemente.

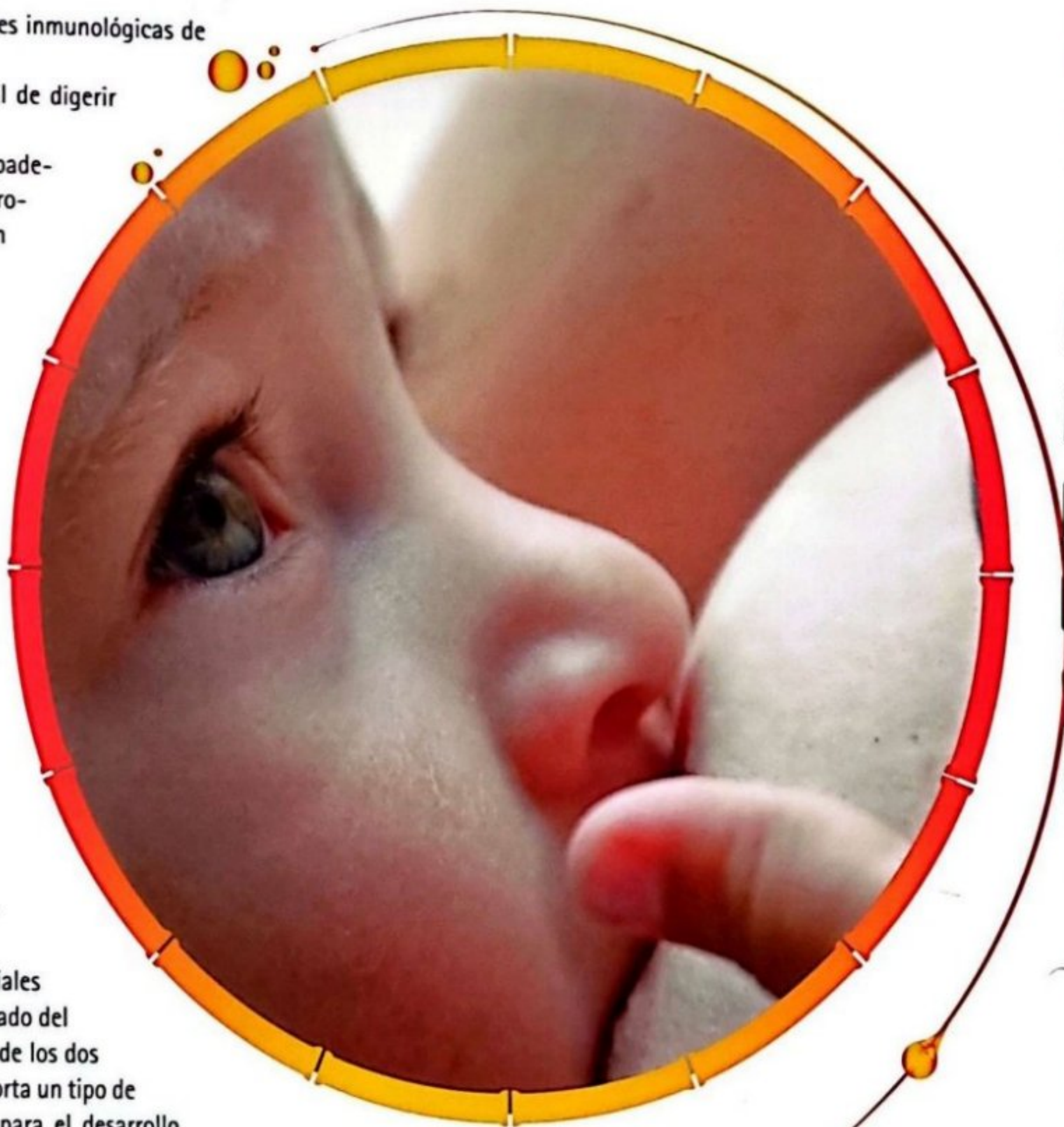


## Alimentación saludable



### BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA PARA EL BEBÉ

- Los bebés amamantados se enferman menos; tienen menor incidencia de alergias, infecciones de oídos y de las vías respiratorias, y diarrea.
- Tienen menos dermatitis del pañal.
- Tienen menos riesgo de padecer anemia, diabetes infantil y obesidad.
- Presentan mayor agudeza sensorial (gusto, olfato, tacto, visión y audición).
- Tienen menos riesgo de sufrir una muerte repentina en la cuna (Síndrome de la Muerte Súbita Infantil).
- La leche humana le proporciona al infante protección contra varias infecciones.
- Transmite las propiedades inmunológicas de la mamá al bebé.
- Es el alimento más fácil de digerir para el niño.
- Disminuye el riesgo de padecer obesidad, hipercolesterolemia y arteriosclerosis en edades avanzadas.
- La succión a pecho mejora el desarrollo de los músculos faciales, previniendo la maloclusión y la deglución atípica.
- Hay mejor desarrollo en los músculos de la cara, dientes más derechos y menos problemas del habla.
- La leche materna está prácticamente libre de gérmenes, siempre disponible, a la temperatura adecuada y libre de contaminantes peligrosos.
- Provee nutrientes esenciales para el crecimiento acelerado del Sistema Nervioso Central de los dos primeros años de vida. Aporta un tipo de ácidos grasos esenciales para el desarrollo de su cerebro que no están presentes en la leche de vaca ni en la mayoría de las fórmulas infantiles.
- Hay menos casos de maltrato y abandono entre bebés amamantados.
- Es toda la nutrición que necesitará un infante durante los primeros 6 meses de su vida.





## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA LA MADRE

- El amamantamiento también protege la salud de la madre y promueve el comportamiento positivo del vínculo materno-infantil, estableciendo un fuerte lazo afectivo de apego.
- La mamá pasa más tiempo acariciando al bebé.
- Disminuye el riesgo de la madre de padecer cáncer de mama, de ovarios y de útero.
- Reduce el riesgo de padecer una hemorragia postparto. La ocitocina es una hormona que actúa simultáneamente sobre el útero contrayéndolo para evitar el sangramiento y para restituirlo a su tamaño original y en la secreción de la leche.
- La madre tiene menos riesgo de desarrollar osteoporosis y anemia.
- En el período de amamantamiento el cuerpo secreta prolactina, una hormona que tranquiliza a las mamás.
- La madre vuelve a su peso normal más fácilmente.
- La madre pasa menos tiempo en la cocina (no hay que preparar ni lavar mamaderas).
- La lactancia materna protege el presupuesto familiar.
- La madre pierde menos días de trabajo ya que el bebé se enferma menos.
- La lactancia materna es más cómoda para viajar.



## ¿CUÁNDO?

El niño ha alcanzado un cierto nivel de desarrollo:

- 1- nutricional: madurez de la función digestiva y renal.
- 2- neurodesarrollo: desarrollo neuromuscular e inmunológico.

El inicio precoz de la alimentación complementaria puede contribuir a manifestar alergias en niños genéticamente predispuestos. Se recomienda que la incorporación de alimentos se produzca lo más cercano al 6to mes y nunca antes del 4to mes de vida. Así mismo será importante no solo evaluar la edad del niño sino tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Desarrollo psicomotor.
- Pérdida del reflejo de protusión de la lengua.
- Buen control neuromuscular (cabeza, tronco, cuello) y adquisición de la posición sentada con apoyo.
- Interés por el alimento (se inclina hacia delante, abre la boca).
- La evolución en la curva del peso y talla.
- La disposición e interés de la madre para iniciar esta nueva etapa.

Como los niños crecen y se desarrollan, observemos los siguientes signos que nos indican que están listos para pasar a una nueva etapa.

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

En el logro de una correcta alimentación complementaria se presentan cuatro interrogantes:

- ¿Cuándo?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo?
- ¿Qué?

EDAD DEL NIÑO	CUANDO LOS NIÑOS PUEDEN	CONSISTENCIA DEL ALIMENTO
4 A 7 MESES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover los labios hacia arriba y abajo cuando la cuchara se quita de la boca.</li> <li>• Mover la lengua hacia arriba y hacia abajo.</li> <li>• Deglutir alimentos sólidos sin ahogarse.</li> <li>• Abrir la boca cuando ve el alimento.</li> </ul>	<p>Incorpora alimentos semisólidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales infantiles fortificados con hierro sin TACC.</li> <li>• Purés de vegetales*.</li> <li>• Purés de frutas*.</li> </ul> <p>*puede comenzar más tarde con su incorporación.</p>

5 meses



:: página .... 25 ::

# CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 5 MESES



## Desarrollo evolutivo

### INTELECTO COGNITIVO

Encuentra objetos que no están del todo escondidos. Se chupa el pie. Se lleva todo a la boca.



### LENGUAJE

Repite sílabas "ba-ba" compulsivamente. Escucha voces y balbucea. Le gusta que le hablen de cerca, fija su mirada en la boca e intenta imitar.

### AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Apoya sus manos en la mamadera. Puede comer con cuchara.

### MOTRICIDAD GRUESA

Boca abajo levanta la cabeza y se sostiene en sus brazos. Hace movimientos natatorios.

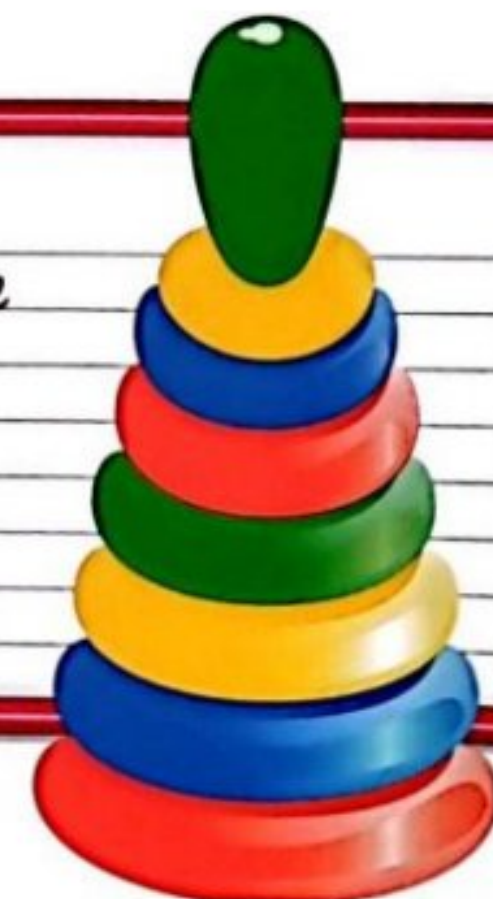
### MOTRICIDAD FINA

Pasa objetos de una mano a la otra. Golpea sobre la mesa. Utiliza sus manos con mayor agilidad. La cabeza y los ojos se mueven con coordinación.

### SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Sus estados de ánimo cambian muy rápido. Se enoja si le sacan algo. Le gusta el contacto con los niños. Tiene un juguete preferido. Ya conoce los estados de ánimo de mamá.

Juguetes preferidos: juguetes para apilar, encajar y ensartar, juguetes de goma o plástico, mordillos, figuras geométricas de goma o plástico de diferentes tamaños, juguetes para la bañera, recipientes y cajas, móviles.





# Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

## ÁREA MOTORA

1:: Con el bebé acostado boca arriba, y tomado una sogá, que el niño la sujete bien, levantarlo y si se sostiene bien acostarlo; si no, acompañar con la mano hasta que apoye la espalda en la colchoneta.



2:: Acostado, dejarlo que patalee boca arriba y con las manos frenar de vez en cuando las patadas.



3:: Acostarlo con las piernas flexionadas contra la pared y con una prenda de lana en su espalda para que se deslice al dar la patada.

4:: Repetir el mismo ejercicio boca abajo.

5:: Mantenerlo parado, con ayuda, para que deposite todo su peso sobre sus piernas.



6:: Dejarlo un ratito boca abajo sobre una manta, con juguetes a su alrededor y cerca de una pared o silla que le sirva de tope si desea empujarse.

Por más que proteste no le acerque los juguetes, trate que los obtenga solo.

7:: Colocarlo sobre la cama boca arriba y boca abajo, mover el colchón para que su cuerpo rote libremente y tenga que acomodarse.

8:: Sentado en su sillita y sobre un cartón grueso, doblado, incitarlo a que en esta posición patee el cartón. Este ejercicio también se puede trabajar con las pesas.



9:: En la misma posición sentado, atar globitos a los tobillos y mover los pies provocando el roce de los globos.



10:: En los ejercicios de posición sentado, si el bebé no ha adquirido bien esta postura, se puede practicar sentado sobre el piso con 1 o 2 salvavidas inflados puestos, o un aro gordo de goma espuma, apoyando el aro contra la pared.

11:: Si el bebé tiene un gimnasio o móvil que pueda ponerse en posición más baja, colocarlo a la altura de los pies para que lo patee.



## ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

Reforzar la noción de imitación, principalmente en movimientos del cuerpo.

### CABEZA:

- Mover hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Mover hacia adelante y hacia atrás.
- Mover diciendo "no" rápido.
- Abrir y cerrar los ojos.
- Abrir y cerrar la boca.
- Sacar la lengua.
- Soplar.

### MIEMBROS SUPERIORES:

- Levantar los brazos.
- Mover las manos.
- Hacer adiós, saludar.
- Aplaudir.
- Golpear la mesa.

### MIEMBROS INFERIORES:

- Mover las piernas.
- Abrir y cerrar las piernas.

### TRONCO:

- Bailar.
- Mover hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Mover hacia adelante y hacia atrás.

## ÁREA DEL LENGUAJE

12:: Repetir todo vocablo o palabra nueva que aparece; y no olvidar nombrar cada cosa por su nombre real.

13:: Mediante la imitación, gritar suavemente para que el niño copie; cuando empiece a aparecer el lenguaje darle lugar para que se escuche.

Aparecen más seguidas algunas consonantes que deben reforzarse.

## ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

En esta etapa, el bebé está preparado para compartir breve tiempo con otra persona que no sea mamá y papá. Cuando mamá o papá se están por ir deben saludar al bebé, nunca dejarlo sin decirle nada.

# Alimentación saludable

## MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Todavía no aparecen los dientes porque le falta calcio"  
Realidad: A veces se asocia la falta de calcio al retraso de la dentición y se supone que también falta cuando las piernas se muestran algo arqueadas. Ambos hechos suelen ser totalmente fisiológicos. La erupción de los dientes no es un fenómeno puntual, sucede un poco antes de lo previsto o un poco después. Por otra parte, las radiografías de las piernas que preocupan a las madres, no revelan el más mínimo signo de raquitismo atribuible a la falta de calcio o vitamina D.

## LACTANCIA ARTIFICIAL

Existen diversas circunstancias por las que algunas mamás no pueden dar el pecho a sus hijos. En esos casos el médico indicará la leche apropiada para el bebé. La lactancia artificial consiste en el empleo de fórmulas adaptadas a las necesidades del niño para sustituir a la leche materna, en cuya composición tienden en lo posible a imitarla. Existen dos tipos de fórmulas para lactantes:  
Leche o fórmula de inicio: cubre por sí sola las necesidades nutricionales de los lactantes hasta los 4-6 meses.  
Leche o fórmula de continuación: forma parte de un plan de alimentación mixto desde los 4-6 meses hasta los 2 años de edad.  
Las leches de continuación están menos adaptadas que las de inicio, ya que el lactante ha alcanzado a esta edad cierta madurez digestiva. La leche de vaca sin modificar se considera inadecuada durante el primer año de vida. Los niños que reciben leche de vaca antes del primer año dentro de la alimentación complementaria presentan aportes deficientes de hierro, ácido linoleico (ácido graso esencial) y de vitamina E.



## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

En el logro de una correcta alimentación complementaria se presentan cuatro interrogantes:

- ¿Cuándo?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo?
- ¿Qué?

### ¿POR QUÉ?

Es necesario complementar la lactancia materna por las siguientes razones:

- Para complementar el aporte de calorías, proteínas y otros nutrientes que ya no se cubren sólo con leche.
- Para estimular el desarrollo psicosensorial del niño (nuevos gustos, olores, colores y texturas).
- Para crear patrones horarios y hábitos alimentarios.
- Para contribuir al desarrollo fisiológico de la cavidad orofaríngea y los procesos masticatorios.
- Para promover la conducta exploratoria del niño.
- Para estimular el desarrollo psicoemocional del niño e integrarlo a la vida familiar.

## SECUENCIA DEL DESARROLLO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL NIÑO EN CONDICIONES NORMALES DE SALUD

### MANEJO DE LA BOCA

- Mover los labios hacia arriba o abajo cuando la cuchara se quita de la boca.
- Sube y baja haciendo movimientos masticatorios.
  - Puede mover el alimento de adelante a atrás con la lengua y deglutir.
  - Comienza a desaparecer el reflejo de protrusión.
  - Disminuye el reflujo.
  - Abre la boca cuando ve que la cuchara se acerca.

### MANEJO DE LAS MANOS Y CUERPO

- Se sienta con apoyo.
- Buen control de la cabeza.
- Usa toda la mano para agarrar objetos (usa la palma).

### HÁBITOS O HABILIDADES ALIMENTARIAS

- Toma la cuchara con puré o papilla y deglute sin ahogarse.
- Toma pequeñas cantidades de la taza con la ayuda de otra persona derramándose.

6 meses



:: página .... 29 ::

# CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 6 MESES



## Desarrollo evolutivo



### INTELECTO COGNITIVO

A los 6 meses percibe causa efecto. Diferencia a las personas de las imágenes. Conoce las caras familiares.

### LENGUAJE

Aparecen la M y la P. Produce nuevos sonidos en varios tonos.

### AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Se lleva una galletita a la boca. Muerde.

### MOTRICIDAD GRUESA

Sentado tiene buen equilibrio, se inclina hacia adelante y hacia atrás.

### MOTRICIDAD FINA

Intenta comer con sus manos. Utiliza un objeto para alcanzar otro.

### SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Busca correctamente la fuente sonora. Llama la atención sonriendo con muecas. Imita gestos con la cara. Se resiste si quieren sacarle algo. Prefiere jugar con las personas.

Juguetes preferidos: juguetes para apilar, encajar y ensartar, juguetes de goma o plástico, mordillos, figuras geométricas de goma o plástico de diferentes tamaños, juguetes para la bañera, recipientes y cajas, móviles.





- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN



## ÁREA MOTORA

1:: Para practicar la posición de sentado, y más aún si vemos que al bebé le cuesta, sentarlo en su sillita de manera que el respaldo lo obligue a poner la espalda a 90°; poner apoyo en los laterales, pueden ser almohadones o cortar dos extremos de una caja dejando sólo los laterales y la espalda.

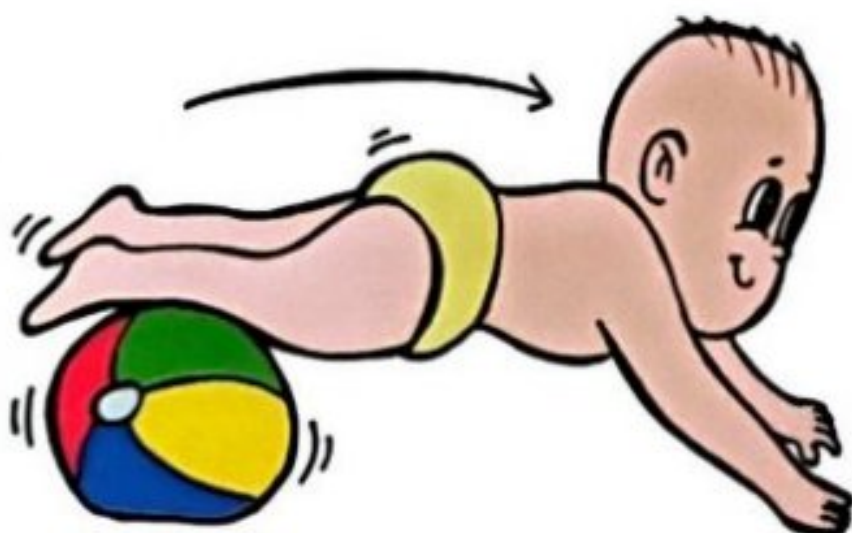
2:: Dejarlo boca abajo para que se mueva libremente, siempre con obstáculos, para que los use de soporte; ya sea, para movilizarse o para elevar el tronco.

3:: Cuando está boca abajo, colocar a la altura de la panza un almohadón pequeño; la idea es elevar el punto de apoyo al modificar la posición para que brazos y piernas avancen. En esta posición, se lo puede balancear de la cola obligándolo a mover las manos y a deslizarse.

4:: Con una pelota no muy grande, colocar una toalla sobre ésta, acostarlo sobre la pelota, y moverla lentamente haciendo que el bebé apoye las manos y los pies sobre la superficie de apoyo.



5:: Luego de estos ejercicios, colocar al niño con piernas flexionadas contra la pared para que continúe con el balanceo y su cuerpo se despliegue hacia adelante.



6:: Colocar ahora el almohadón o el anillo debajo de las piernas (boca abajo), también con la intención de avanzar, pero ahora

por el peso que ejerce su cuerpo en esta posición.

7:: Una vez que el niño ha logrado un apoyo lateral, empujar con el bebé sentado y con los brazos pegados al cuerpo, primero hacia un lado y luego hacia el otro.



## ÁREA DEL LENGUAJE

8:: Reproducir todos los sonidos que emite para reforzar lo que va adquiriendo.

## ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

9:: En este momento, comienza a trabajar con nuevas nociones. Diferencia algunos objetos.

Pedirle que busque dos objetos grandes iguales, como dos vasos, dos muñecos o dos cucharas, elegir sólo un par de objetos por vez. Pedirle que dé el mismo objeto que le mostramos en la mano. Repetir el mismo ejercicio con dos globos grandes y dos globos pequeños, siempre haciendo hincapié en el apoyo gestual: "chiquiiiiiiito", "graaaaaaaande", y haciendo muecas con la cara.

## ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

10:: Armar un pequeño álbum de imágenes, al que iremos agregando gradualmente contenido, siempre deben ser objetos, personas o animales reconocibles por el niño.

Por ejemplo, en esta etapa podemos incluir una imagen de: niño, foto del bebé, yogur o plato de comida.

El reconocimiento de su propia imagen en este período es fundamental ya que lo discrimina del resto.

11:: Hacer expresiones de alegría: "aplaudir y decir viva, viva".

12:: Hacer que tenemos tos, o varias y diferentes expresiones.



## PERÍODO TRANSICIONAL: ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación complementaria es la transición de la alimentación con leche materna o artificial a otro alimento que no sea leche. La incorporación de estos alimentos distintos a la leche comienza entre el 4to y 6to mes de vida del niño y se prolonga hasta el 1er año. Antes de esta edad no debe iniciarse la alimentación no láctea porque:

- Interfiere con la lactancia materna.
- Supone un aumento de la carga renal de solutos.
- Puede provocar sensibilización a ciertas alergias alimentarias.

Entre el 4to y 6to mes las funciones digestivas del lactante han madurado y las necesidades nutritivas requieren la introducción de alimentos distintos a la leche materna o artificial.



## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

En el logro de una correcta alimentación complementaria se presentan cuatro interrogantes:

- ¿Cuándo?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo?
- ¿Qué?

### ¿CÓMO?

Es un espacio donde se fortalece el vínculo entre la madre o cuidador y se fortalece el desarrollo psicosocial del niño. En este sentido se debe recomendar a la madre: disponer de tiempo suficiente (el niño necesita entre 20 y 30 minutos para comer), evitar interferencias externas, permitir al niño tomar la comida con las manos y que se familiarice progresivamente con los utensilios.

Los alimentos deben introducirse de uno por vez teniendo en cuenta que la exposición a cada nuevo alimento debe ser reiterada y no discontinua. La poca aceptación inicial de un nuevo alimento no debe ser interpretada como rechazo sino como una situación esperable en el proceso de incorporación de nuevos sabores y texturas, la cual se modifica con la exposición reiterada, no compulsiva al alimento en cuestión.

6 meses

En la 1er etapa al alimento debe complementar y no sustituir a las mamadas.

La frecuencia de la alimentación complementaria sugerida de acuerdo a la edad del niño es:

Hasta los 6 meses: leche materna a demanda

A partir de los 6 meses: leche materna + 1 comida por día

Entre los 7 y 8 meses: leche materna + 2 comidas por día

Entre los 9 y 12 meses: leche materna + 3 comidas por día

Hasta los 2 años: leche materna + 4 comidas por día

Se aconseja comenzar con 1 o 2 cucharadas del alimento seleccionado hasta lograr la aceptación, aumentando la cantidad en forma progresiva y de acuerdo a la demanda del niño.



### ¿QUÉ?

La elección de qué alimentos introducir en la alimentación complementaria dependerá del desarrollo digestivo y psiconeural del niño. Además de acuerdo a la progresión de los mecanismos masticatorios se podrá ir variando la consistencia de las comidas.

Los niños rápidamente en el primer año de vida realizan grandes cambios en los tipos y texturas de las preparaciones que pueden comer. Como los niños crecen y se desarrollan, observemos los siguientes signos que nos indican que están listos para pasar a una nueva etapa.

### GUÍA DE INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SEGUN EDAD, MADURACIÓN DIGESTIVA, RENAL Y PSICONEURAL

#### ALIMENTOS:

- Frutas: manzana y banana.

- Vegetales amarillos: zapallo y zanahoria.
- Cereales sin TACC\*\*.
- Almidón y harina de arroz y maíz.
- Frutas cítricas: en jugos colados y diluidos.
- Vegetales blancos: papa y batata.
- Aceite.

#### MADURACIÓN DIGESTIVA, RENAL Y PSICONEURAL:

- Comienza a sentarse derecho.
- Sigue con la vista el alimento.
- Cierra los labios alrededor de la cuchara.
- Mueve la lengua lateralmente.
- Controla el alimento con la boca.
- Traga correctamente.

## DATOS IMPORTANTES AL COMENZAR CON LAS COMIDAS

Se recomienda introducir preparaciones de alimentos a base de un sólo ingrediente, realizándolo a intervalos semanales para descubrir la presencia de algún tipo de intolerancia o alergia a determinado alimento.

No deben incorporarse antes de los 6 meses de vida cereales de Trigo, Avena, Cebada y Centeno ni sus derivados para prevenir la enfermedad celíaca (sin TACC). Ingerir cualquiera de estos 4 cereales antes del 6to mes predispone para esta enfermedad, que acompaña toda la vida. Para el intestino inmaduro del bebé, estos cereales son tóxicos, provocan diarrea ya que dañan su mucosa y no permiten una adecuada absorción de nutrientes originando grandes déficits nutricionales si no es tratada.

Hay que ser muy moderados en el consumo de grasas y aceites.

No existe la necesidad de añadir sal o azúcar a los alimentos, ya que lo más recomendable es que se acostumbren al sabor natural de los mismos, para evitar complicaciones siendo adultos.



.. página .... 34..