



La Crianza Humanizada

Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia
Año XXI (2017) No. 165



Editorial

Cómo hacer feliz a un recién nacido

A diferencia de otras especies evolutivas cercanas el ser humano nace en un estado de indefensión manifiesta, lo que lo hace muy vulnerable y dependiente de los cuidados prodigados por otras personas, predominantemente la madre.

La felicidad se define como un estado del ánimo que supone satisfacción. Quien está feliz se siente a gusto, contento y complacido. El objetivo de hacer feliz a un ser humano puede fundamentarse en los siguientes elementos constituyentes:

- **El vínculo afectivo**, que se inicia desde que el recién nacido es deseado por sus padres. Se incrementa durante la etapa prenatal y alcanza su máxima expresión después del nacimiento, fortalecido con las vivencias cotidianas propias de una buena crianza
- **La lactancia materna**, que más allá de las inmensas bondades nutricionales que le brinda al recién nacido, es una fuente de apego seguro que fortalecerá la relación madre-hijo como la más trascendente a lo largo de la vida
- **El contacto piel a piel** desde los primeros minutos posteriores al nacimiento, con su madre y también con su padre, que se constituye en un elemento de estimulación y relajación mediado por la secreción de hormonas como la del crecimiento y la insulina
- **La atención oportuna y eficiente al llanto del niño**, que representa la única forma de comunicación que posee al nacer y que si es entendido y atendido por la madre, le enseñará que el mundo al que llegó le es favorable y que hay personas que le ayudan a resolver sus necesidades fundamentales
- **La promoción de un ambiente tranquilo** que le permita al recién nacido la adaptación gradual al mundo exterior, que se expresa en los prolongados períodos de sueño (14-16 horas por día) que solo son interrumpidos por la necesidad de recibir alimentación
- **El establecimiento de espacios de estimulación adecuada** en las horas de vigilia (cuando está despierto), que le permitan que sus órganos de los sentidos, ya presentes al nacer, se desarrollen plenamente de acuerdo con la reflexión de Jean Piaget: *cuanto más ve y más oye un niño, más quiere ver y más quiere oír*
- **La eficiente resolución de sus necesidades primarias** referentes al baño, el vestido y la temperatura adecuadas, que le generarán al recién nacido un sensación de comodidad y tranquilidad tan necesarias para su crecimiento y desarrollo adecuados
- **La generación hacia el niño de condiciones favorecedoras para su naciente autoestima**, como arrullarlo, acariciarlo y acunarlo, además de hablarle y cantarle en un tono adecuado, condiciones estas que lo harán sentirse *querible*, fundamento de su nivel de autoestima
- **El procurar que el recién nacido tenga libertad plena de movimientos** para que vaya percibiendo el mundo a su alrededor e interactuando de una manera gratificante y enriquecedora



Editores: Álvaro Posada Díaz • Juan Fernando Gómez Ramírez • Humberto Ramírez Gómez

Mitos, leyendas y realidades en torno al recién nacido

Humberto Ramírez Gómez

Pediatra puericultor y epidemiólogo U. de A.

El **acompañamiento** durante el período de recién nacido (primer mes de vida extrauterina) es fundamental en la vida del ser humano, por su alta vulnerabilidad, pero al mismo tiempo por su alta potencialidad para el desarrollo. La interacción durante este mes hace que las acciones que lo afecten favorable o desfavorablemente influyan para el resto de su vida con mayor o menor intensidad, según los cambios que generen en su cuerpo y mente.

Quien ejerce la Puericultura, entendida como los cuidados de los adultos durante el proceso vital de niños, niñas y adolescentes, necesariamente debe considerar los mitos (atribuir cualidades que no se tienen) y las realidades (lo que ocurre verdaderamente) antes de brindar una atención que sea humanizada y humanizante al recién nacido que está a su cuidado.

Es común escuchar en nuestro medio apreciaciones y recomendaciones en relación con los cuidados del recién nacido, que deben ser analizadas pensando siempre en el *interés superior* (lo que más le conviene para su bienestar y desarrollo) antes de ponerlas en práctica durante la crianza.

A continuación se presentará una frase, seguida de un comentario relacionado con ella, basado en los conocimientos académicos actuales sobre el tema, con el fin de fomentar un diálogo de saberes orientado a la promoción de la salud, entendida esta como el pleno ejercicio del proceso vital humano.



Frases comunes acerca del aspecto del recién nacido

Que niño tan cabezón y ese cuerpo tan pequeño: realmente, al comparar el cuerpo del niño con el cuerpo del adulto o de niños mayores las proporciones son muy diferentes, por el crecimiento tan rápido del cerebro en la vida intrauterina. Lo normal es que de la longitud

total del cuerpo en el recién nacido sano un cuarto corresponde a la cabeza, diferente del adulto, en el que es un octavo.

Le veo la cabeza como deforme, irregular, no redonda como la de los demás: el paso por el canal del parto (vía vaginal) exige un moldeamiento de la cabeza que a veces requiere el "cabalgamiento" de unos huesos sobre otros y con frecuencia se produce edema o hinchazón del cuero cabelludo, lo que ocasiona una "deformidad" transitoria. Lo anterior no ocurre en los nacidos por cesárea.

Ese recién nacido se ve rubicundo e hinchado en los párpados, ¿estará enfermo?: es normal que durante los primeros días, después del nacimiento por vía natural, los párpados se vean hinchados debido a la presión ejercida durante el paso por el canal del parto; además, se ve rubicundo por las características de su sangre en esta edad.

A veces deja de respirar, ¿estará enfermo de los pulmones?: todo recién nacido tiene una respiración irregular, con frecuencia muy rápida, a veces lenta y con pausas por algunos segundos, lo cual ocurre por una relativa inmadurez del centro respiratorio durante los primeros días posparto.

Preguntas frecuentes

¿Es verdad que un recién nacido no ve, no huele y no distingue sabores?: falso. El ser humano sano que nace a término (aproximadamente a las cuarenta semanas de gestación) tiene un buen desarrollo de todos los órganos de los sentidos, pero la agudeza visual no es como en el adulto o el niño mayor, pues solo ve nitidamente un objeto ubicado de veinte a treinta centímetros de sus ojos, suficiente para ver la cara de su cuidador y los móviles de su cuna.

¿El recién nacido debe dormir boca arriba o boca abajo?: boca arriba, para disminuir la posibilidad de la muerte súbita del lactante, que es menos probable en esta posición.

¿Debemos envolver al recién nacido como un "tabaquito" o "tamalito" para que no se enfríe y crezca bien derecho?: esta costumbre no es recomendable, porque impide el libre movimiento de las cuatro extremidades, necesario para su desarrollo. Además, puede ocasionar dificultades posteriores en el movimiento de las articulaciones, especialmente de la cadera. También las manos deben estar libres para el desarrollo del tacto y la motricidad fina.

Esta primera semana estornudó mucho y tiene una respiración ruidosa ¿Será que tiene gripa?: en los primeros días posteriores al nacimiento es habitual que el recién nacido sano tenga estornudos frecuentes y respiración ruidosa por las secreciones mucosas

presentes en el sistema respiratorio al nacer y el intento del organismo por expulsarlas. Si hay fiebre o hipotermia (muy frío), cianosis (color azulado de labios y dedos), aleteo nasal (dilatación de fosas nasales al respirar) o aumento de la frecuencia respiratoria (más de sesenta veces por minuto), se debe llevar al médico.

¿Es verdad que si una mujer tiene la menstruación no debe cargar al recién nacido porque le da pujo?: falso. La menstruación es un proceso fisiológico normal en una mujer sana que no influye para nada en la salud del recién nacido.

Si tiene fiebre o está con gripa, ¿lo puedo bañar?: si el baño es con agua tibia, rápido y sin corrientes de aire frío, se puede bañar al recién nacido sin riesgos para su salud. Al terminar el baño se debe vestir de inmediato. Es necesario señalar que el mayor riesgo durante el baño de un recién nacido es el frío, pues este podría alterar las defensas del sistema respiratorio y facilitar complicaciones en su salud.

¿Es verdad que al recién nacido se le pueden hacer exámenes para detectar enfermedades?: sí. Existen estudios para detectar enfermedades metabólicas, como el hipotiroidismo. También se deben hacer estudios para descartar trastornos visuales y auditivos.

¿A un recién nacido se le aplican vacunas?: sí. Contra la tuberculosis y la hepatitis B.

Sobre la alimentación y la fisiología gastrointestinal

Poner al recién nacido a chupar del pecho materno hace que “baje” la leche: cierto. La succión es el mejor estímulo para la secreción de la leche materna, por lo cual el recién nacido se debe pegar al pecho en el transcurso de la primera hora después de nacer. Esto facilita el apego a la madre y la “bajada” de la leche. Es conveniente, además, una buena ingestión de líquidos por parte de la madre.

Dele agua azucarada o agua aromática antes de iniciar la leche materna: no. Esto se utilizó en una época para probar la capacidad de succión y tolerancia a los líquidos y no dio buen resultado. Ya no se recomienda: el recién nacido se debe pegar al pecho en el transcurso de la primera hora después de nacer, sin ofrecer líquidos previamente.

Para expulsar los gases y evitar los cólicos, dé unas palmaditas en la espalda: si ha deglutido aire al ingerir la leche, fenómeno que es menos frecuente con lactancia natural, es conveniente poner en posición vertical al recién nacido o boca abajo sobre los muslos de la madre, por un corto período de tiempo para que por gravedad la leche baje y el aire suba y, así, este se expulse más fácilmente. Muchas veces los niños no eructan, simplemente porque no tienen gases para expulsar. Si así ocurre, no se debe insistir en que lo hagan.

¿La regurgitación y el vómito son normales en el recién nacido?: es normal que un recién nacido, después de recibir su alimento, a veces regurgite o le “chorree

suavemente leche” desde su boca, pero si la expulsa lejos y con fuerza en varias oportunidades, es decir, la vomita, debe ser revisado por el médico.

¿Se debe despertar al recién nacido para comer?: en general no es necesario, pues el hambre es el mejor estímulo para despertarse. La lactancia natural debe ser a “libre demanda”. Si se decide alimentar con leche de fórmula, esta se debe suministrar cada tres a cuatro horas, tiempo suficiente para digerir y absorber el alimento. Si el recién nacido no despierta después de cuatro o más horas, sí es conveniente despertarlo para ofrecerle la leche y evitar hipoglicemia (baja del azúcar en sangre), problema grave en esta edad, pues puede producir serias complicaciones.

Un hilo rojo o un algodón húmedo en la frente le quitan el hipo: no. Esto nada tiene que ver con las contracciones bruscas del músculo diafragma, que es lo que produce el hipo, provocadas por diferentes estímulos, como cambios bruscos de temperatura o la rápida ingestión de alimentos. La succión del pecho materno es un buen método para suprimir el hipo del recién nacido.

Algunas recomendaciones frecuentes

Póngale ombligo, un botón o una moneda en el ombligo para evitar la hernia umbilical: no, porque el ombligo favorece la humedad y facilita la infección del ombligo. Además, ninguno de los tres objetos sirve para prevenir o tratar la hernia umbilical y pueden irritar la piel del lactante (menor de dos años). Esta costumbre debe desaparecer por la salud y el bienestar de la niñez.

A los recién nacidos no se les debe cortar las uñas porque les duele: las uñas de los recién nacidos crecen muy rápido y es muy común que se arañen al rozar su carita. Es recomendable cortárselas cada semana con unas tijeras de punta redonda o con un cortaúñas especial, proceso que si se hace bien no causa dolor. Lo ideal es que estas se corten cuando estén dormidos, para prevenir lesiones físicas no intencionales, como una herida de piel.

No sacuda al recién nacido ni lo lances hacia arriba, porque se le desprende el cerebro: ¡cuidado! Esto no se debe hacer, porque puede ocurrir el *síndrome del niño zarandeado*, pues al sacudirlo bruscamente se pueden romper algunos vasos sanguíneos, con lo que se producen hemorragias y lesiones cerebrales.

Sóplele la mollera para disminuir su asfixia: no disminuirá, pues el movimiento de la fontanela (mollera) se da sincrónicamente con el movimiento del corazón. Es preciso aclarar que el recién nacido **NO** respira por la fontanela.

Rápelo, para que el pelo engruese, pero tendrá dificultades para hablar: el cabello del recién nacido generalmente es muy delgado y se caerá en unas pocas semanas. Raparlo no hace que el pelo sea más grueso. Tampoco traerá ningún problema en su salud ni tendrá influencia en su capacidad para hablar. Es conveniente aclarar que el grosor y abundancia del cabello se debe fundamentalmente a la herencia.

Déjelo llorar, esto fortalece sus pulmones: definitivamente, no. El llanto es la forma natural de comunicación del recién nacido cuando tiene hambre, dolor, alguna incomodidad o simplemente quiere que lo carguen. Dejarlo llorar es no responder a su llamado, no resolver sus necesidades e impedir el desarrollo de la "confianza básica" en los cuidadores adultos. Tampoco se va a "resabiar" por cargarlo cuando lo reclama.

No transporte al recién nacido en cargadores o canguros: no hay ningún problema en hacerlo, con la precaución de mantener la cabeza firme y vertical hasta cumplir aproximadamente tres meses, época en que suelen sostenerla solos.

Al recién nacido hay que aplicarle cremas humectantes o talco diariamente, para evitar la dermatitis: esto es una leyenda, pues ellos fabrican sus propios lubricantes naturales para humectar su piel. Los recién nacidos tienen la piel escamosa, áspera y poco suave, pero esta va a mejorar cada día. Ocasionalmente, sería conveniente aplicar aceites o cremas humectantes (con el masaje, por ejemplo). El talco no se debe utilizar porque puede formar acúmulos irritativos o ser aspirado con el aire al respirar, con irritación de las vías respiratorias. La recomendación fundamental es mantener bien aseado al recién nacido.

Controle inmediatamente la fiebre para que no le dé meningitis: la fiebre no da meningitis pero la meningitis sí da fiebre, que es una respuesta del organismo a las inflamaciones, entre ellas las infecciones y, por lo tanto, un signo de alerta que requiere un estudio cuidadoso del recién nacido para hacer un correcto diagnóstico y un tratamiento adecuado. **Siempre que el recién nacido tenga fiebre se debe llevar al médico.**

No se debe bañar hasta que caiga el muñón umbilical: sí se debe bañar, por higiene y placer del recién nacido. Luego del baño se debe tener la precaución de secar muy bien el ombligo para evitar la humedad, favorecedora de infecciones.

No sacarlo de la casa durante los primeros quince días: dado que la capacidad de defensa del recién nacido ante las infecciones no está desarrollada por completo, cualquier contacto con una persona con infección, tanto en la casa como fuera de ella, representa un gran riesgo de contagio que puede hasta amenazar su vida. Por lo anterior se recomienda que las visitas al recién nacido

y sus salidas por fuera de la casa se posterguen hasta la aplicación de las vacunas correspondientes a los dos meses de edad.

Si el recién nacido tiene diarrea se debe suspender la alimentación al pecho: no. Se debe continuar con más frecuencia para mantener una buena alimentación y proporcionar mayor cantidad de líquidos y de sustancias protectoras.

Las manoplas o mitones y los escaarpines ¿son recomendables?: no se recomiendan las manoplas o mitones, para dejar libres las manos y facilitar el desarrollo del tacto y los movimientos de los dedos. Los escaarpines tampoco, porque al amarrarlos pueden afectar la circulación sanguínea de los pies. Es mejor utilizar medias para mantener el calor.

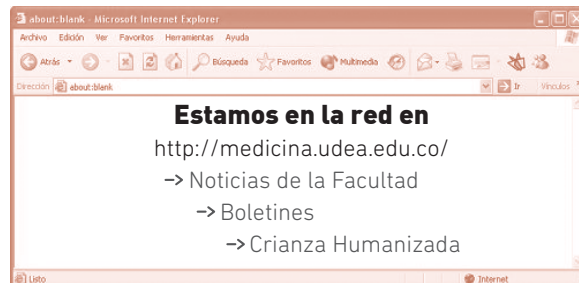
¿Cuándo debe orinar y defecar el recién nacido?: un recién nacido sano debe orinar en el transcurso de las primeras veinticuatro horas siguientes al nacimiento y defecar en el transcurso de las cuarenta y ocho horas. Si no lo hace, se debe consultar.

Lecturas recomendadas

Leal F. *Preguntas de padres y madres.* 6ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2015.

Murkoff H. *El primer año del bebé.* Barcelona: Editorial Planeta; 2013.

Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano.* 4ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2016.



He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño por primera vez el dedo de su padre, lo tiene atrapado para siempre

Gabriel García Márquez

