El baño, descanso y nutrición de la o el bebé

Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luego preguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?

¿Qué vamos a aprender?

Continuar aprendiendo sobre la higiene y el descanso que las y los bebés necesitan y el inicio con alimentos apropiados para esta edad.

DIALOGUEMOS: Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.



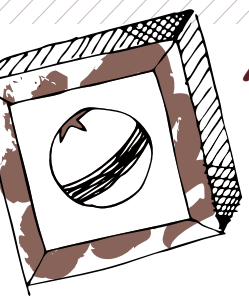
¿Cómo hace usted para ayudar a que la o el bebé comience a ingerir comidas sólidas?

¿Cómo bañan a las y los bebés de 6 a 9 meses? Cuéntenos.





¿Por qué a las y los bebés les gusta estar envueltos?



Actividad:
"Un lugar seguro"

Vamos a hacer una lista de lo que debemos revisar en casa para que la o el bebé pueda bañarse, jugar y dormir en un lugar seguro.

¿Qué vamos a necesitar?

- **Papel de rotafolio**
- **Marcadores**

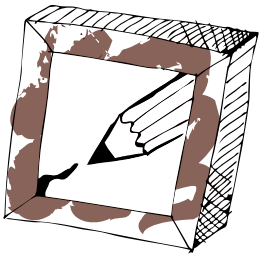
¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Recordemos a las y los participantes que en esta edad de 6 a 9 meses, la o el bebé está empezando a moverse más por sí solo. Muchos aprenden a gatear, se pueden dar vuelta de un lado a otro cuando están dormidos y pueden halar cosas… en otras palabras, ¡hay nuevos peligros! Preguntemos si han escuchado de algunos casos de accidentes de bebés a esta edad y demos un tiempo para compartir las historias.
- Dividamos el grupo en 3 más pequeños. A cada grupo se le da un papel rotafolio y se les pide que dibujen los peligros o riesgos que corre la o el bebé en su casa:
  - El primer grupo debe dibujar los peligros para la o el bebé durante el baño;
  - El segundo grupo, dibuja los peligros para la o el bebé que está gateando dentro de la casa;
  - El tercer grupo, dibuja los peligros para la o el bebé mientras está durmiendo.
- Cada grupo debe hacer además, una lista de sugerencias para cuidar a sus bebés de los peligros identificados.
- Al final, todas y todos comparten sus dibujos y sugerencias para tener un hogar seguro para sus bebés.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

Además de la seguridad, muchas madres y padres luchan para que sus bebés duerman bien durante la siesta y en la noche. Pidamos que las madres y padres con más experiencia, hablen de cómo se puede lograr que sus bebés aprendan a dormirse en los horarios que los padres creen convenientes.

Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?



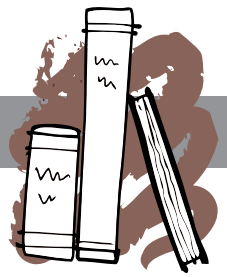
Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Qué harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

Para concluir, ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otros padres y madres que tengan bebés)*.

Para hacer en casa:

- Que las madres y padres discutan qué cambios deben hacer en su hogar para tener mayor higiene y seguridad, para que sus bebés puedan gatear y jugar.
- Que las madres y padres practiquen algunas de las sugerencias para dormir a sus bebés.



Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre el baño, descanso y alimentación de las y los bebés:

1 - **Higiene:** En esta edad, las niñas y niños aprenden a sentarse, gatear y pararse; y también usan sus manos con mucha más confianza y les comienzan a salir los dientes. Para prevenir que se enfermen de diarrea, influenza o adquieran infecciones de la piel o de los ojos, es necesario lavarle las manos con frecuencia y bañarle diariamente, como hemos aprendido en las reuniones anteriores. Todo esto también contribuye a que no tengan parásitos.

Las madres y las personas responsables de cuidarles deben tener el hábito de lavarse las manos propiadamente: frotar las dos manos con jabón y enjuagarlas en un chorro de agua, especialmente en ciertos momentos importantes, como después de ir al baño o letrina, después de cambiarle los pañales y tocar sus heces, antes de tocar los alimentos (ya sea para prepararlos o para comer) y antes de tocar (cargar) a la o el bebé.

- Para evitar que las moscas se metan en la casa y que introduzcan gérmenes, se debe mantener la comida tapada, la casa limpia, botar la basura y si es posible, prevenir que las aguas residuales circulen por la casa.
- Cerca de los 6 meses, comienzan a disminuir las defensas de la o el bebé contra las enfermedades que han sido recibidas a través de la leche materna, por eso necesita de refuerzos para adquirir sus propias defensas; es en esta edad, cuando es muy importante comenzar a darle comidas de "inicio" como complemento de la leche materna.
- Para evitar que se enfermen a tan corta edad, lo ideal es que se mantengan alejados, -si es posible- de lugares en donde se reúna mucha gente y también de las personas enfermas.

2- **Descanso:**

- Permítale a la o el bebé que duerma las veces y la cantidad de tiempo que desee.
- La cantidad de sueño en un período de 24 horas, tiende a cambiar muy poco entre los 6-12 meses, con una variación de solamente media o una hora para su primer cumpleaños (a los 6 meses duermen un promedio de 14 horas y media, y al año, de 13 horas y media).
- Si la o el bebé se ha acostumbrado a dormir continuamente durante la noche, el patrón más común de sueño a esta edad, es de 10 a 11 horas seguidas en la noche y de 2 siestas en el día, que gradualmente se irán acortando en duración. Ocasionalmente, tomarán una tercera siesta corta en las tardes.
- Hay algunos que no duermen continuamente, incluso entre los que duermen "como bebés", habrá ocasiones en las que se despertarán a cada rato. Esto es porque están más conscientes de lo que pasa alrededor y desean experimentar qué es lo que pasa mientras duermen en la noche.

3- **Nutrición:** Este es un período crucial porque es cuando las y los bebés pueden comenzar a desnutrirse si no se les brinda la alimentación apropiada. Desde los 6-8 meses, se les debe alimentar 2 ó 3 veces al día, con pequeñas cantidades que se deben ir incrementando en variedad y en tamaño, a medida que van creciendo. Además, se les puede seguir amamantando sin problema.

- Las y los bebés estarán listos para alimentos sólidos cuando:
  - Sean capaces de mantener la cabeza erguida y estar derechos.
  - Sean capaces de sentarse y mantenerse derechos
  - Al darle los alimentos sólidos, son capaces de llevarse la comida adentro de la boca y tragarla. Mientras aprenden a tragar bien, se puede notar que babean menos. Vale la pena mencionar que la boca y lengua se desarrollan en armonía con su sistema digestivo.
  - Están hambrientos después de 8-10 veces que se le ha dado pecho.

Una buena regla, es comenzar con cereales o con papillas de arroz o maicillo, o sea, con las "***comidas que dan energía"*** que son menos alérgicas que las "***comidas para el crecimiento".*** Primero, revise a la o el bebé y dele de mamar. Después, dele una o dos cucharadas de la papilla o de un cereal seco que debe mezclar con la leche materna para que esté medio blando. Utilice una cuchara de goma para prevenir que se lastime las encías. Comience con pequeñas cantidades de cereal o papilla, por ejemplo, con lo que cabe en la punta de la cuchara. En países en desarrollo, sin cereales fortificados en hierro, es necesario empezar con alimentos con fuente de hierro a los 6 meses. Se puede añadir pollo, carne o hígado bien molido a las papillas y también aceite. No es esencial poner leche materna, pero se puede.

- Comience con una comida al día, en la hora más conveniente para ambos (responsable del cuidado y bebé), que no sea cuando la o el bebé esté con cansancio o molestias. Puede ser que al inicio, la o el bebé no coma mucho, así que hay que darle tiempo para que se acostumbre a esta nueva experiencia. Algunos necesitan práctica para mantener la comida en la boca y tragársela. Una vez que se acostumbre a esta nueva dieta, estará listo para unas cuantas cucharadas de cereal al día. A medida que la cantidad de comida se aumenta, así se le va espesando la consistencia del cereal y se le va agregando otros alimentos.
- Comience con las "***comidas para el crecimiento"*** como huevos cocidos (comenzar dándole la yema, no la clara, de manera gradual), y "***comidas que dan energía",*** como purés de vegetales de hojas verdes (uno a la vez), con espacios de tres días después de cada nueva comida. De está manera, se podrá saber (y omitir las comidas), si tiene reacción alérgica a alguno de los alimentos. Si hay algún historial de alergias en la familia o si se genera alguna reacción alérgica en este proceso, espere media semana para volver a darle nuevas comidas. Algunos signos de reacciones alérgicas son: diarrea, hinchazón en el estómago, aumento de los gases y sarpullido.
- Se le debe seguir dando leche materna al menos hasta los dos años.
  - Alimentarles con paciencia es muy importante para asegurar que reciba los nutrientes necesarios para crecer adecuadamente. Es importante la diversidad de los alimentos, con una dieta rica en colores (frutas rojas y amarillas, verduras verdes y amarillas, queso y yogurt, y mas carnes).
  - Suplementos de vitamina A: para bebés de 6-12 meses la dosis es de 100 000 IU de forma oral cada 4-6 meses.