

¿CÓMO SOSTENER Y TRASLADAR A UN BEBÉ?

INTRODUCCIÓN

La proximidad que empezó cuando él bebé estaba en el útero, se desplaza cuando ve la luz, a los brazos de su madre o del cuidador que le brinde su cobijo y sus abrazos. Es el reconocimiento de continuar su presencia en este mundo mientras evoluciona, madura y conoce su nuevo medio, y su cerebro realiza impresiones que le brinden estructuras de certidumbre y de tranquilidad para una posterior independencia.

Hablamos de independencia a su tiempo. Estar en brazos favorece el desarrollo del bebé en todo sentido, es una necesidad sucesiva y evolutiva, y el contacto le ayudará en sus avances emocionales, sociales, físicos; y promoverá el vínculo con los demás.

Todo esto lo ayudará a aprender a moverse, comunicarse, cuidarse y relacionarse con los demás.

Al mejorar con cambios posturales sencillos, lo favorecemos el desarrollo de habilidades básicas y necesarias.

La propuesta es que la familia favorezca que él bebé se convierta en un adulto que pueda vivir y sea lo más independiente posible.

No importa si es una madre o padre primerizo cargando a su bebé, o un orgulloso pariente abrazando al nuevo integrante de la familia, es necesario que sepan cómo cargar apropiadamente a un niño.

Hay distintas maneras correctas de hacerlo, desde la clásica forma de ponerlo contra el pecho hasta aquella la en la que se miran frente a frente, dependiendo de cómo se quiere interactuar con el bebé.

Hay que recordar que es muy importante sentirse tranquilo y seguro antes de cargarlo, para que así, él también esté relajado antes de interactuar.

¿QUÉ HACER?

Es importante que los padres sepan lo que deben hacer y cómo hacerlo, especialmente cómo sostenerlo.

Hay que escuchar al bebé, a cada bebé le gusta que lo carguen de cierta manera. Si llora o se nota incómodo, tratar de cambiar de posición.

Sostener al bebé puede ser muy relajante para ambos, y es una buena oportunidad para interactuar: cantarle, leerle y jugar hasta que llegue la hora de alimentarlo, cambiarle el pañal o tomar una siesta.

Es necesario cambiar de mano de rato en rato. Al hacerlo, siempre recordar sostener su cabeza con una mano mientras se hace el cambio.

DISTINTAS FORMAS DE CARGARLO:

1- SOSTENERLO CONTRA EL PECHO.

Hay que estar tranquilo y sentirse seguro antes de cargar al niño. Los bebés perciben si el adulto está incómodo o molesto. Hay que relajarse, la seguridad es clave. ¡La alegría de "llevarlo a upa" superará todas las ansiedades! Los bebés no son tan frágiles como creemos, aunque es importante tener mucho cuidado.



2- APOYAR SU CABEZA EN UN BRAZO Y EL FINAL DE SU ESPALDA EN EL OTRO.

La cabeza de un recién nacido es la parte más pesada de todo su cuerpo y requiere de mucho sostén al igual que su cuello. Hay que sostener su cabeza con delicadeza empleando una mano, sostenerlo con el brazo derecho para sostenerlo por abajo; seguir apoyando su cabeza con la otra mano.



3- ACOMODARLO EN EL PECHO.

Al acercarlo al pecho del adulto, él bebé se podrá apoyarse sobre él. Instintivamente, los bebés se sienten cómodos al oír los latidos del corazón de su mamá. Con el brazo y la mano derecha, se debe cargar la mayoría del peso del niño, mientras que el adulto tu mano izquierda debe sostener y proteger su cabeza y su cuello. Hay que asegurarse que esté mirando hacia un lado que le permita respirar.



4- LA POSICIÓN DE CUNA.

Probablemente, esta es la forma más común de cargar a un bebé y la mejor manera de mirarlo a los ojos, y también es la técnica más natural y fácil para cargarlo. Es mucho más sencillo cargarlo de esta manera si el bebé está envuelto. Se deben seguir los siguientes consejos:

- Primero hay que recostarlo y luego levantarlo deslizando una mano bajo su cuello y su cabeza, y la otra bajo su trasero y sus caderas.
- El adulto tiene que extender sus dedos todo lo que pueda para que lo acerque hacia su pecho y logre sostenerlo lo mejor posible.
- Suavemente deslizar la mano que sostiene su cabeza por su espalda. De esta manera, su cabeza y su cuello se apoyarán en el antebrazo acomodándose en el ángulo que forman el brazo y el codo.
- Mantener la otra mano donde estaba, sosteniendo sus caderas y su colita.
- Acercar el bebé hacia el cuerpo del adulto y, si desea, mecerlo suavemente de atrás hacia adelante.



5- PONERLO FRENTE A FRENTE.

Es una buena forma de sostenerlo para poder interactuar con el bebé. Estas instrucciones ayudan para hacerlo correctamente:

- Colocar una mano detrás de su cabeza y su cuello.
- Sostenerlo desde abajo con la otra mano.
- El adulto lo sostendrá frente, justo debajo de su pecho.
- Es el momento de divertirse, sonriéndole y haciéndole muecas graciosas al lindo bebé.



6- SOSTENERLO BOCA ABAJO.

Esta técnica es perfecta para tranquilizarlo cuando empiece a aburrirse. Lo que se debe hacer para dominar esta técnica:

- Colocar su cabeza y su pecho sobre el antebrazo del adulto.
- Asegúrese que esté mirando hacia el exterior y se apoye en el ángulo de su brazo.
- Acariciar o masajear su espalda con la otra mano.
- Revisar su cabeza y su cuello para asegurarse que no estén colgando.



7- CARGARLO COMO SI FUERA UNA PELOTA DE FÚTBOL.

Es una forma excelente para alimentarlo y también funciona así el cuidador esté parado o sentado:

- El adulto coloca una mano debajo de la cabeza y el cuello del bebe; apoya su espalda en la parte interna del mismo brazo con el que esté sosteniéndolo. Se puede usar la otra mano como soporte debajo de la cabeza del niño mientras se acomoda, siempre y cuando esté seguro de que tanto la cabeza como el cuello del niño están apoyados todo el tiempo.
- Él bebé tiene que doblar su cuerpo por un costado del cuidador y que mantenga sus piernas estiradas detrás del adulto, y con las manitos cerca una de otra.
- Acercar al niño al pecho o a la cintura del adulto.
- Usar la mano libre para alimentarlo o para apoyar su cabeza con más firmeza.



8- CARGARLO PARA QUE PUEDA VER HACIA ADELANTE.

Buena técnica en caso de que sea un bebé curioso y para que vea lo que sucede alrededor:

- Apoya su espalda contra el pecho del adulto para que su cabeza tenga donde recostarse.
- Cargarlo con un brazo desde abajo.
- El otro brazo alrededor de su pecho.
- Asegurando que su cabeza no deje de apoyarse contra el pecho de su cuidador.
- Si está sentado, se puede apoyar al bebé sobre la falda y así ya no tendrá que cargarlo desde abajo.



9- SOSTENER A TU BEBÉ CONTRA LA CADERA.

Cuando ya tenga entre 4 o 6 meses, deberá ser capaz de levantar su cabeza por sí mismo. Cuando ya lo haga, se lo podrá apoyar contra la cadera. Es la forma más común de cargar a los bebés y los niños muy pequeños:

- Apoyar al bebé de costado o con su sección media contra el lado o cadera del adulto. Se debes apoyar el lado izquierdo o la sección media del bebé en el lado o cadera derechos; o viceversa, dependiendo del lado en el que se desee cargar al bebé. Sin importar el lado por el que lo cargue, su cabeza apuntará hacia afuera. La cabeza del bebé debe mirar hacia adelante desde el lado izquierdo.
- Usar el brazo del lado o cadera en donde lo esté “cargando” para apoyar sus piernas y su espalda. Brinda apoyo firme pero cómodo para el bebé y para el adulto.
- Se puede usar la mano libre para apoyar más por debajo de las piernas, la espalda o la colita del bebé; o cualquier otra área en la que necesite más apoyo. Asimismo, se puede usar esta mano para alimentarlo o realizar otras tareas necesarias (siempre y cuando el bebé no necesite apoyo adicional y esté el cuidador cómodo sosteniéndolo).
- Esta forma es muy común, importante y conveniente; en particular si hay que hacer muchas tareas a la vez. Es una forma segura para sostener al niño.



ALGUNAS DE LAS FORMAS EN LAS QUE NO DEBES CARGAR A TU BEBÉ

- Sostenerlo por un solo brazo: esto puede ejercer una presión excesiva en su cuerpo y causarle incomodidad o malestar; y afectar su equilibrio y estabilidad.
- Sostenerlo por el cuello o la cabeza: nunca debes agarrar a tu bebé por el cuello o la cabeza, pues puede ocasionar lesiones graves. La cabeza y el cuello de un bebé son delicados y requieren un soporte adecuado en todo momento.
- No brindar apoyo adecuado a su espalda: es fundamental asegurar que la espalda del bebé esté bien apoyada al cargarlo, especialmente en los primeros meses de vida, cuando su columna vertebral está en desarrollo. No apoyar adecuadamente su espalda puede poner tensión en su columna y causar problemas en su desarrollo.
- No tener las manos libres: siempre es relevante tener las manos libres al cargar al bebé para poder mantener un agarre firme y seguro. Evitar llevar objetos pesados o hacer actividades que limiten la capacidad para sostener adecuadamente al bebé. Si se usa un porta- bebé, el niño queda protegido y el adulto con sus manos libres.
- No usar un porta- bebé adecuado: es importante optar por uno ergonómico y que brinde un soporte adecuado al bebé.

CONSEJOS

- La primera vez que lo cargue, hágalo sentado. Esa es la manera más fácil de empezar.
- Juegue o interactúe con el bebé antes de cargarlo. Así, podrá familiarizarse con su voz, olor y apariencia.
- A los bebés les encanta que los carguen y es probable que lo haga muy a menudo. Usar portabebés le dejará las manos libres, relajará al niño y hará que las tareas del hogar sean más fáciles de realizar.
- Otro método consiste en apoyar su cabeza en el costado del codo, lo que permitirá usar la mano izquierda para apoyar el cuerpo del bebé.