

Cuidados en la crianza

en Lectura Fácil



Sobre la guía

Esta guía fue creada por el equipo del [CEDETi UC](#) y [CIAPAT Chile](#).

Esta guía es parte de una iniciativa sobre [maternidad y paternidad](#) de personas con discapacidad.



Antes de empezar:

¿Qué son los derechos sexuales y [reproductivos](#)?

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos de todas las personas para elegir:

- Si quiero o no quiero ser padre o madre,
- cuántos hijos o hijas quiero tener
- y con quién quiero tenerlos.



Todas las personas tienen derecho a decidir cómo desarrollar sus vidas.



- **[CEDETi UC:](#)**
Centro de Desarrollo de Tecnologías de Inclusión de la Universidad Católica de Chile.
- **[CIAPAT Chile:](#)**
Centro Iberoamericano de Autonomía Personal y Apoyos Tecnológicos de Chile.
- **[Maternidad y paternidad:](#)**
Experiencia que vive una persona durante las etapas de embarazo, acompaña en el nacimiento y crianza de un hijo o hija.
- **[Reproductivo:](#)**
Se relaciona con el proceso que permite crear nuevas vidas de seres humanos y animales.

Crianza

La crianza son las tareas que realizan las familias para que un niño o niña crezca y se desarrolle bien. En esta guía, se presenta la información más importante de este proceso.

Si necesitas más información, puedes visitar la página web de Chile Crece Contigo.

El enlace a la página web es:

www.crececontigo.gob.cl

Los cuidados de un recién nacido durante sus primeros días de vida tienen que ver con:

- su alimentación,
- su higiene
- y su comodidad.

La alimentación del recién nacido es la leche materna.

Para saber más sobre la etapa de lactancia visita madresypadrescondiscapacidad.cedeti.cl

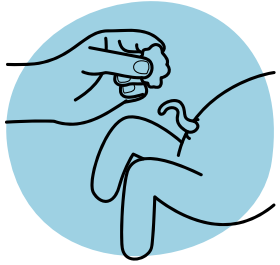
En esta guía revisaremos la higiene y comodidad. En el cuidado del recién nacido hay que realizar las siguientes actividades:

1. Aseo del cordón umbilical

Cuando un bebé nace, los médicos y médicas cortan el cordón umbilical pero una parte del cordón umbilical se queda unida al ombligo del bebé. Esta parte del cordón umbilical se seca y se cae sola en las primeras semanas de vida del bebé. Durante este tiempo, hay que limpiar el cordón umbilical de manera frecuente. El aseo puede coincidir con el cambio de ropa y de pañal. El aseo debe hacerse con algodón y alcohol puro o solo con agua.

- Cordón umbilical: Conducto que une la placenta con el ombligo del feto para alimentarlo.

Para hacer el aseo del cordón umbilical hay que seguir los siguientes pasos:



1. Pasar el algodón desde la base del cordón umbilical a la parte superior.
2. Levantar el cordón umbilical y limpiar con un movimiento circular.

El cordón umbilical debe quedar fuera del pañal, cuando se ponga el pañal.

La caída del cordón umbilical puede hacer sangrar unas gotas.

El ombligo se debe limpiar de la misma forma.



2. Baño

El 1º baño se puede hacer cuando la zona del cordón umbilical esté seca y sana.

Es importante dar un baño o asear por partes al bebé en un ambiente con:

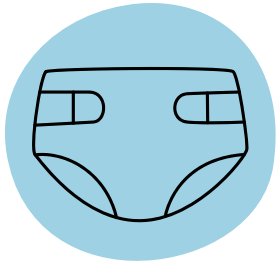
- buena temperatura,
- agua tibia
- y tiempo para realizar el baño.

Esto favorece la higiene y la circulación del bebé.

También favorece la unión con su cuidador y se crea una rutina del sueño.

• Circulación:
Movimiento de la sangre dentro del cuerpo.

• Rutina:
Costumbre de hacer las cosas de la misma forma.

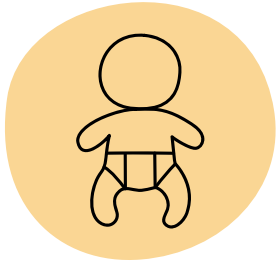


3. Muda o cambio de pañal

La muda o cambio de pañal debe hacerse entre 6 y 8 veces al día.

Se recomienda:

- poner de espalda al bebé,
- tomar las piernas y levantarlas a la altura de su vientre,
- limpiar la zona con un algodón o un paño con agua tibia,
- secar lo mejor posible para evitar irritación en la piel, o “cocarduras”, y hongos en la zona.



Para limpiar las **heces** en el caso de una niña, se recomienda que se pase el paño de adelante a atrás. Esto es para evitar el contacto de las heces con la vulva y evitar **infecciones**.

En el caso de los niños, se recomienda de atrás para adelante.

Al volver a poner el pañal limpio, es importante ponerlo firme, pero no apretado. Se recomienda el uso de toallitas húmedas a base de agua cuando el bebé tenga un mes o más de vida.

- **Heces:**

Son las partes procesadas de los alimentos que ya no sirven y el cuerpo los elimina por el ano. El ano es el orificio por donde salen las heces. Las heces son lo mismo que el excremento o caca.

- **Infección:**

Es la invasión de un organismo invisible, como un virus. Este virus causa enfermedades a una persona o animal.



4. Masajes

Es recomendable hacer masajes al bebé para que esté mejor.

Los masajes son buenos para:

- fortalecer el sistema inmunológico,
- facilitar la unión afectiva,
- estimular el sistema nervioso,
- relajar y disminuir el estrés,
- estimular el sueño y buen descanso,
- aumentar el apetito y absorber nutrientes,
- ayudar a la recuperación si está enfermo
- y evitar y calmar los cólicos.

• Sistema inmunológico:
Sistema del cuerpo humano que ayuda a combatir enfermedades e infecciones.

• Cólico:
Dolor de vientre debido a diferentes razones, por ejemplo, por algo que comió el bebe o la persona.

En Chile existe el Programa de Apoyo al Recién Nacido, conocido como PARN.

Este programa se inicia antes del nacimiento y entrega beneficios como:

- talleres,
- entrega de ajuar,
- información,
- y educación sobre crianza.

El ajuar tiene 2 paquetes:

- El paquete para el buen dormir, con una cuna y complementos.
- El paquete para el bienestar, apego y estimulación.

Debes tener al bebé en un hospital público para que te entreguen el ajuar.

No hace falta hacer ningún trámite, solo hay que firmar que lo recibiste.

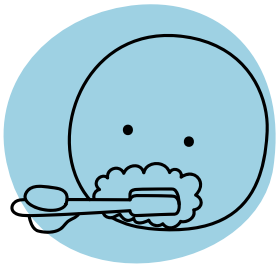
- Ajuar:

Son los muebles, la ropa y otros objetos necesarios para los recién nacidos.

Cuidados en la infancia temprana

Los cuidados de un niño o niña que tiene entre 0 y 5 años también son muy importantes. En el cuidado de los niños y niñas hay que realizar las siguientes actividades:

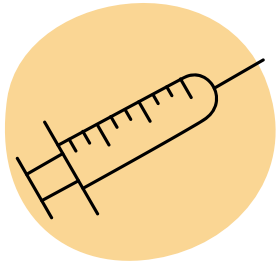
1. Salud bucal



En la infancia temprana de un niño o niña es importante el cuidado e higiene de la boca. El cuidador tendrá que ayudar en el lavado de dientes con horarios fijos a lo largo del día. Es importante que el niño o niña también coma bien y evite hábitos que pueden ser dañinos para su boca. Por ejemplo, chuparse el dedo o comerse las uñas. Los dientes aparecen cuando el niño o niña tiene 6 meses. El total de dientes que tienen son 20 y terminan de salir a los 3 años. Es normal que primero salgan los dientes de abajo y después los dientes de arriba.

- **Infancia temprana:** Niños entre 0 y 5 años.

2. Vacunas



Es importante que el niño o niña tenga las vacunas al día para prevenir enfermedades graves en el niño o niña, en la familia y en otras personas.

Las vacunas que los niños y niñas tienen que ponerse son:

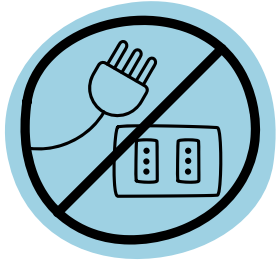
Edad	Vacunas contra enfermedades
Recién nacidos	Vacunas contra: tuberculosis y hepatitis B
De los 2 a 4 meses	Vacunas contra: hepatitis B, difteria, tétanos, tos convulsiva, y enfermedades por influenza y poliomielitis.

Edad	Vacunas contra enfermedades
6 meses	Si el bebé nació antes de los 9 meses, vacuna contra la neumonía.
1 año	Vacuna contra: sarampión, rubéola, paperas, meningitis y neumonía.
1 año y medio	Vacuna contra hepatitis A y vacuna de refuerzo contra poliomielitis.

3. Prevención de accidentes

La prevención de accidentes es el cuidado que los adultos tienen que llevar para evitar que el niño o niña tenga accidentes. Los cuidadores tienen que eliminar riesgos y mantener a los niños y niñas lejos de:

- maquillaje,
- medicamentos,
- joyas,
- plantas,
- calefactores,
- bolsas de plástico,
- objetos pequeños,
- entre otros.



Se recomienda que los cables eléctricos estén pegados a las paredes y tener protectores de:

- estufas,
- escaleras,
- ventanas,
- enchufes,
- y piscinas.

También se recomienda poner cintas adhesivas en puertas de cristal para evitar golpes.

4. Juego



El juego está relacionado con aprender a través de experiencias.

Es importante que los niños y niñas utilicen juguetes o utensilios para jugar.

Por ejemplo:

- Usar una cuchara para jugar con la tierra.
- Verter un pote.
- Organizar juguetes o ropa.
- Cortar masa o vaciar líquidos.

Puedes comprar o crear los juguetes con cosas de casa.

Los juguetes siempre tienen que ser:

- seguros,
- sólidos,
- divertidos,
- con colores llamativos,
- con sonidos,
- y que estimulen.

Es importante también hacer actividades al aire libre para que el niño o niña pueda:

- caminar,
 - correr,
 - saltar,
 - jugar,
 - explorar,
- de forma segura con su familia.

Es recomendable crear una rutina de lectura para que los niños y niñas puedan:

- conocer nuevas palabras
- mejorar la comunicación,
- y tener una buena relación con sus cuidadores.

Educación inicial

Los niños y niñas pueden acceder a educación inicial en instituciones públicas o privadas, sobre todo, cuando los padres trabajan y se acaba el permiso del postnatal.

La educación es importante para la crianza.

A partir de los 85 días de nacido, los bebés pueden ir a salas cuna.

Cuando los niños y niñas tienen entre 2 y 5 años pueden ir a jardines infantiles.

También pueden ir a servicios privados.

En este caso, se puede pagar a niñeras o llevar a los niños a las salas cuna familiares.

Cuidados en la crianza

en Lectura Fácil



Financia :



Fonapi
Fondo Nacional
de Proyectos Inclusivos

Organiza :



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Centro UC
Desarrollo de Tecnologías
de Inclusión CEDETi



Servicio
**Lectura
Fácil**



Centro UC
Tecnologías de Inclusión
CEDETi



Universidad de
los Andes

©Documento adaptado por CEDETi UC y validado por Universidad de los Andes.

© Lectura Fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.
Más información en www.easy-to-read.eu