



MITOS Y REALIDADES

Fuente: Nataldoc

Héctor Yee, M.D.

Mito:

Los bebés necesitan para dormir un ambiente de absoluto silencio.

Realidad:

Un buen consejo es que los bebés aprendan a dormir en ambientes con ruido, como el ruido del clima o la televisión. Esto les servirá para adaptarse en situaciones donde sea imposible que exista un silencio absoluto. Después de los 9 ó 10 meses de edad, la mayoría de los niños podrá conciliar el sueño en ambientes donde exista ruido.

Mito:

Los bebés necesitan dormir con almohadas, sábanas o edredones, para que puedan descansar mejor.

Realidad:

Muchas de las mamás se preocupan por que sus hijos puedan resfriarse si no están cubiertos con sábanas o cobijas. Mientras exista una buena temperatura en el ambiente del cuarto del bebé y el pequeño porte suficiente vestimenta al dormir, no es necesario cubrirlo con cobijas o edredones. La Academia Americana de Pediatría prohíbe el uso de almohadas, cobijas, muñecos de peluche u otros objetos en la cuna del bebé mientras se encuentre durmiendo; la razón principal es que estos artículos aumentan el riesgo de que su hijo pueda asfixiarse.

Mito:

Los recién nacidos deben comer cada cuatro horas, si no, bajan de peso.

Realidad:

No existe un horario establecido para la alimentación de los recién nacidos; existen niños que tienen suficiente con ser alimentados cada 5 horas, mientras que otros necesitan comida cada hora.

Esto depende mucho de cada niño y de lo satisfecho que quede con las tomas. Los bebés nacen con un reflejo de succión y, por lo tanto, si usted le da un biberón cada 5 ó 10 minutos, es probable que lo succione y no necesariamente significa que tenga hambre. Si la oportunidad lo permite, cuantifique la cantidad de alimento que le da y pregunte a su pediatra si es suficiente.

Mito:

Para que los bebés duerman bien, es aconsejable ponerle cereal al biberón en la toma de la noche.

Realidad:

Hasta la fecha no existe ningún soporte científico aceptable que compruebe esto, ni si pudiera ocasionar trastornos intestinales y alérgicos. En la actualidad los pediatras no recomiendan ningún alimento sólido antes de los 4 ó 6 meses de edad.

Mito:

Los bebés deben dormir bocabajo debido a que, si vomitan, el alimento puede llegar a los pulmones y causarles broncoaspiración.

Realidad:

Existen posibilidades de que los niños que duermen boca arriba, pueden broncoaspirarse, pero las probabilidades son mínimas en aquellos menores completamente sanos, sin alguna condición de salud que provoque el vómito. La Academia Americana de Pediatría, recomienda que todos los niños duerman bocarriba en donde no exista ningún impedimento para hacerlo, esto debido a que los niños que duermen bocabajo, tienen mayor riesgo de presentar una entidad llamada Síndrome de muerte súbita o Muerte de cuna. Pregunte a su pediatra la posición ideal para colocar a su hijo al dormir.

Mito:

Los bebés necesitan zapatos con suelas firmes y duras, así como tener cubiertos los tobillos, con el fin de mantener alineadas las piernas.

Realidad:

Los bebés necesitan zapatos cómodos, con suelas blandas y suaves. Los tenis y los zapatos anchos son los mejores para los bebés.

Zapatos como las botas vaqueras o aquellos que tienen estrecha la punta, pueden ocasionar malformaciones a futuro en los pies. Los zapatos tienen la función de proteger el pie, darle confort y lucidez. Los niños crecen rápido, no invierta mucho en zapatos que, lo más probable, su hijo sólo utilizará por un período corto de tiempo.

Mito:

Los andadores ayudan a los niños a que caminen más rápido y ejerciten las piernas.

Realidad:

Hasta la fecha no existen estudios científicos aceptables que mencionen que los niños que utilizan andadores caminarán más rápido y con mayores ventajas que los niños que no lo utilizan. En la actualidad los pediatras no recomiendan los andadores por el riesgo de sufrir lesiones a causa de su uso. Existen en el mercado aparatos que pueden sustituir a los andadores, siendo estos estacionarios y que pueden entretener a los niños sin necesidad de presentar un riesgo importante.

Mito:

Cuando los bebés tienen fiebre, se recomienda meterlos a bañar con agua fría o aplicarles alcohol en la piel.

Realidad:

Si uno mete a un niño con fiebre a bañar con agua fría, lo único que conseguirá es que le aumente más la temperatura. Quizá en algunas ocasiones logre que le baje la fiebre, pero sólo será momentáneamente, porque si le toma la temperatura posteriormente, es muy probable que la tenga de mayor intensidad que antes de que lo metiera a bañar. Prácticamente está contraindicado aplicarles alcohol o alguna otra sustancia como mentol, que lo único que provocará es que se absorba en la piel, pudiendo ser tóxico. Además de que el alcohol se evapora en la piel y produce que ésta guarde más calor y aumente la temperatura. Si de algo quiere preocuparse, preocúpese más por la causa de la fiebre y no por la calentura en sí.