



Fundación "la Caixa"

ESPACIOS FAMILIARES 0-3

guía para familias

3-POSPARTO INMEDIATO



CaixaProinfancia

Guía para las familias participantes en el proyecto Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia

© ***Guía para familias. Posparto inmediato (2023)***

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Noviembre del 2023.

Autoría: Grupo de investigación PSITIC de la Universidad Ramon Llull, dirección científica del programa CaixaProinfancia. Núria Alsina, Pia Domenech, Irene Cussó, Jordi Longás y Jordi Riera.

© del contenido, Núria Alsina, 2023

© del diseño y creación, Pia Domenech, 2023

© de la edición, Fundación “la Caixa”

Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma

D.L.: B 10809-2024

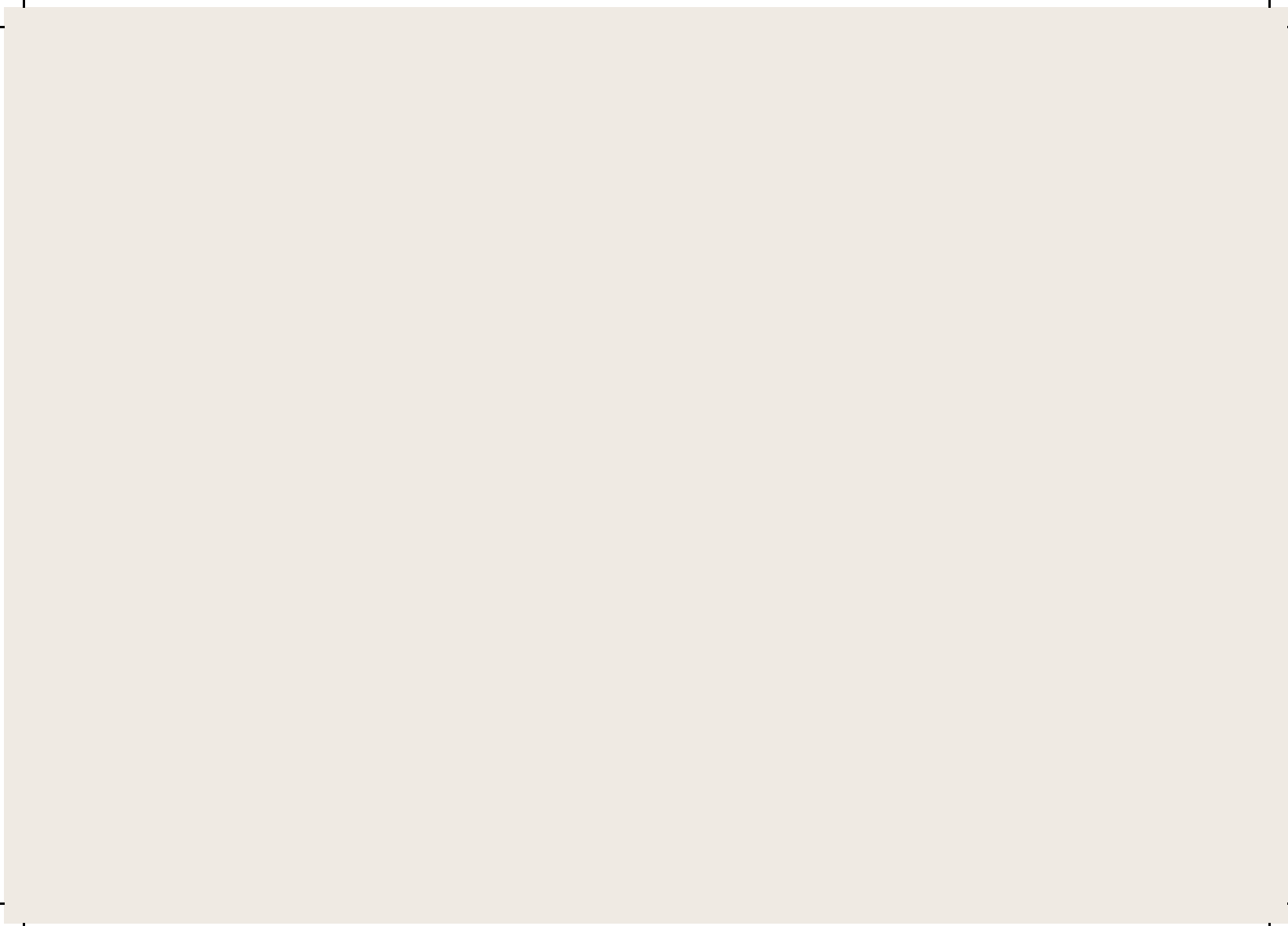
Los primeros años de vida de un niño o niña son cruciales para su crecimiento y desarrollo. Durante este período, el cerebro se desarrolla rápidamente y se establecen las bases para la salud, el aprendizaje y el bienestar futuros. Los cuidados y la estimulación adecuados en esta etapa pueden tener un impacto significativo y determinante en su futuro.

Por todo ello, y para brindar a estos niños y niñas la atención que merecen, el programa CaixaProinfancia de la Fundación "la Caixa" ha puesto en marcha los Espacios Familiares 0-3.

Estos materiales se dirigen a todas las madres y padres que participan en los talleres de competencias parentales que se imparten en dichos espacios y recogen los principales aprendizajes que reciben en ellos. Porque promover la igualdad de oportunidades es trabajar por una sociedad mejor, más justa y más equitativa.

Solo es progreso, si progresamos todos

Fundación "la Caixa"



— POSPARTO INMEDIATO —

CUANDO NACE EL BEBÉ,
NACE UNA *familia*



Con el nacimiento, se notan mucho más los **cambios en la logística y en la rutina familiar y de pareja.**

La mamá y el bebé **forman una díada** y el papel de la pareja o del acompañante es **proteger esta fusión.**

— P O S P A R T O I N M E D I A T O —

La unión entre **madre y bebé** es un vínculo emocional natural entre los dos.

Durante los primeros meses, el bebé depende de la figura maternal para poder crecer.

El apoyo de la **pareja o figura de vínculo paterno**, es esencial en este proceso.



— POSPARTO INMEDIATO —

LA GESTACIÓN EXTRAUTERINA

Dura desde el nacimiento **hasta los 9-12 primeros meses** fuera del útero materno

Contacto físico
constante

Dormir en contacto
con los padres

Moverse en brazos,
porteo

Amamantar o comer
a demanda

Satisfacer sus expectativas
y responder a sus señales



— POSPARTO INMEDIATO —

el porteo ergonómico



Permite crear un **vínculo de apego** a través del contacto físico.

Permite desarrollar las **actividades básicas** de la vida diaria durante los primeros meses y mantener el contacto con el bebé.



— POSPARTO INMEDIATO —

los celos...

Los niños/as pueden tener celos cuando nace un hermano/a...

Es una **EMOCIÓN NATURAL** que debemos acompañar para que puedan gestionarla.



— POSPARTO INMEDIATO —

A raíz de los celos, puede haber **rabietas**, cambios de **conducta** y llamadas de **atención**, alteración del **sueño**, **baja autoestima**...

¿qué podemos hacer ?

- Involucrar al hermano mayor
- Hacer planes con el mayor
- No hacer comparaciones
- Contar con ellos para ayudarnos con el bebé
- Si reclaman atención, dársela



— POSPARTO INMEDIATO —

LA LACTANCIA

Al principio el bebé necesita **alimento constante** y poco a poco se va autorregulando.



La alimentación (del pecho o del biberón) es **a demanda**, cuando el bebé lo necesita.

El bebé nace muy reactivo y despierto, **buscando instintivamente** el pezón de la madre para succionar.



— POSPARTO INMEDIATO —

la lactancia materna...

- ✓ Es a demanda
- ✓ No tiene que doler
- ✓ El bebé pierde un poco de peso los primeros días
- ✓ Refuerza su sistema inmunológico
- ✓ Mejora la recuperación de la madre
- ✓ Favorece la vinculación



— POSPARTO INMEDIATO —

la lactancia artificial

No tiene que servir para alejar a la madre del bebé, sino para ayudar a mejorar su relación y vínculo.

- ✓ A demanda
- ✓ Darle el biberón en brazos
- ✓ Ir cambiando de lado, como haríamos con el pecho
- ✓ Sacarnos la camiseta si es posible para mantener el contacto con la piel



— POSPARTO INMEDIATO —

durante la lactancia...

La pareja o acompañante tiene un papel importante.

Si la madre alimenta, hay muchas más cosas en las que **puede ayudar la pareja** (tareas domésticas, cambios de pañal, sueño bebé...)

Está demostrado que **las mujeres que reciben el apoyo** de su pareja o su red tienden a amamantar durante más tiempo.



— POSPARTO INMEDIATO —

LAS CURAS BÁSICAS DEL BEBÉ AL NACER

Limpiar el cordón umbilical con alcohol de 70 grados.

Poner ropa adecuada a la temperatura ambiental.

Darle baños de agua calentita y en un ambiente caldeado (cuando cae el cordón umbilical).
Al bebé no le gusta tener frío cuando está mojado.

Cambiar el pañal cada tres horas como máximo, o antes si es necesario.



— POSPARTO INMEDIATO —

LOS ESTADOS DEL BEBÉ

El bebé pasa por diferentes fases, desde el sueño (cuando está dormido y relajado) hasta el llanto.

Al principio es normal que pasen muy rápido de un estado al otro.

sueño



bebé
tranquilo



alerta
activa



llanto



— POSPARTO INMEDIATO —

EL LLANTO

Cuando un bebé llora, es porque hay **algo que no está bien** y es **su forma de expresarlo**.

el llanto comunicativo

Cuando el bebé necesita que resolvamos algo que no está bien. **Deja de llorar cuando lo resolvemos.**

el llanto sanador

Cuando el bebé está en una **situación que le incomoda** (se siente solo, está en un sitio muy movido, con mucho ruido...). El porteo puede ayudar en estas situaciones.



— POSPARTO INMEDIATO —

cuando llora...

El bebé necesita que intentemos entender qué le pasa para **dar respuesta a su llanto**.

Si intentas resolverlo con comida, cambio de pañal, ropa, dormir... y **no deja de llorar**, puede que solamente necesite que estemos con él, le demos seguridad y permiso para poder llorar.



— POSPARTO INMEDIATO —

¿dejamos que lloren ?

Un bebé **no llora si no es porque necesita algo.**

Cuando son más mayores, las criaturas sí que pueden llorar para llamar la atención, pero un bebé lo hace para **pedir algo que necesita.**

Es importante **hacer caso del llanto** e intentar acompañar y entender qué le pasa al bebé.

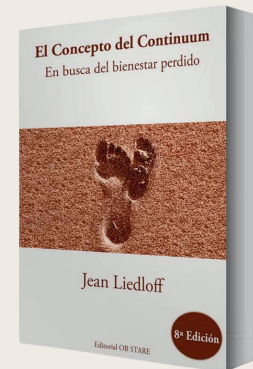
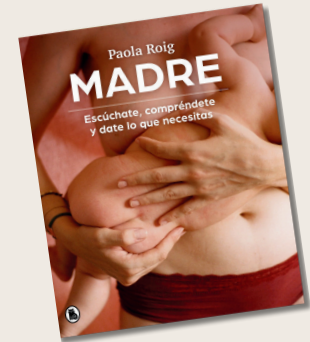


lecturas

El concepto del Continuum (Jean Liedloff).

Madre (Paola Roig).

Maternidad, un viaje heroico (Lisa Marchiano).



lecturas

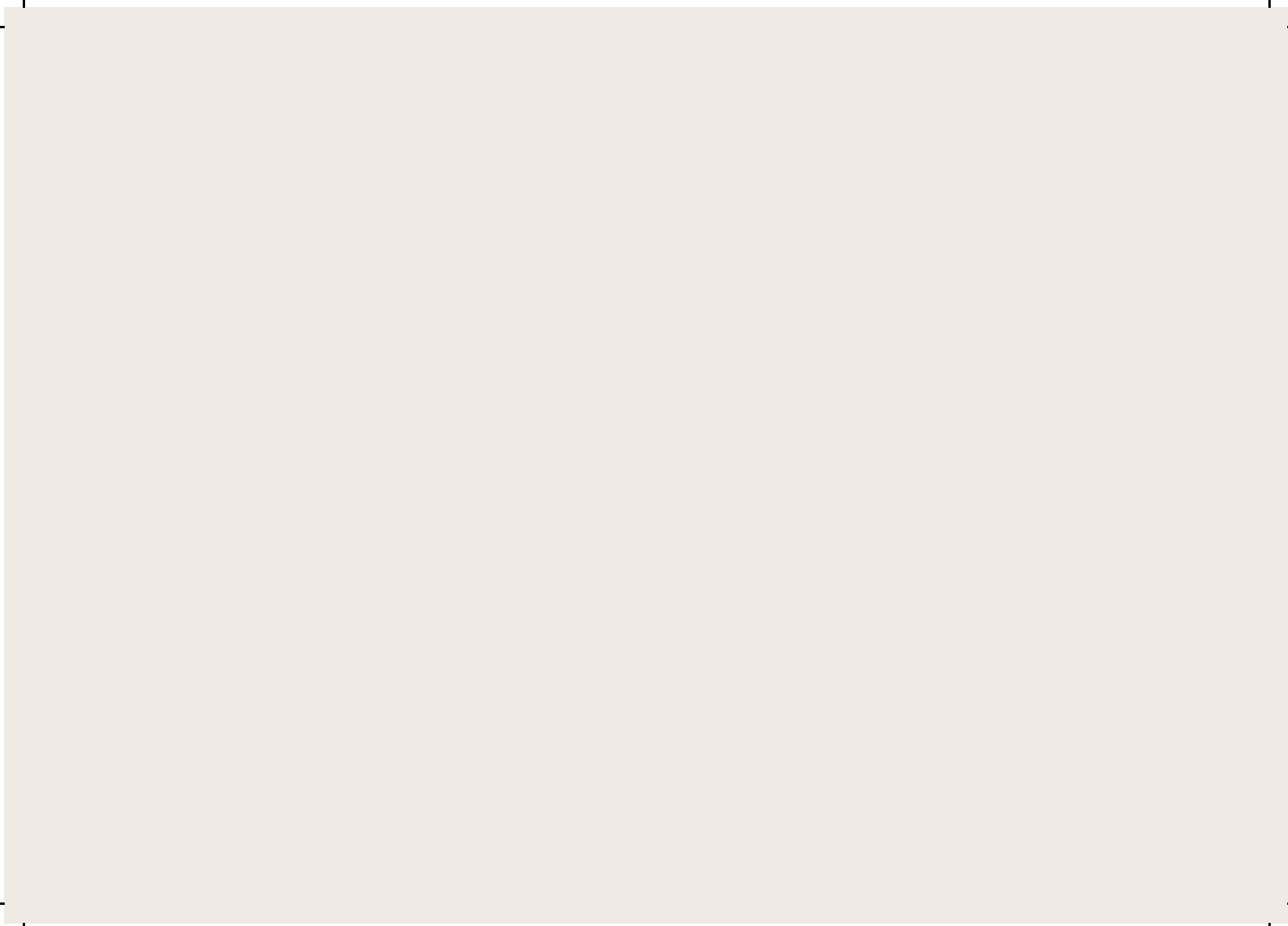
El viaje del amor (Núria Alsina).

Postparto en positivo (Carmen Moreno).

Conoce tu posparto (Laia Aguilar).

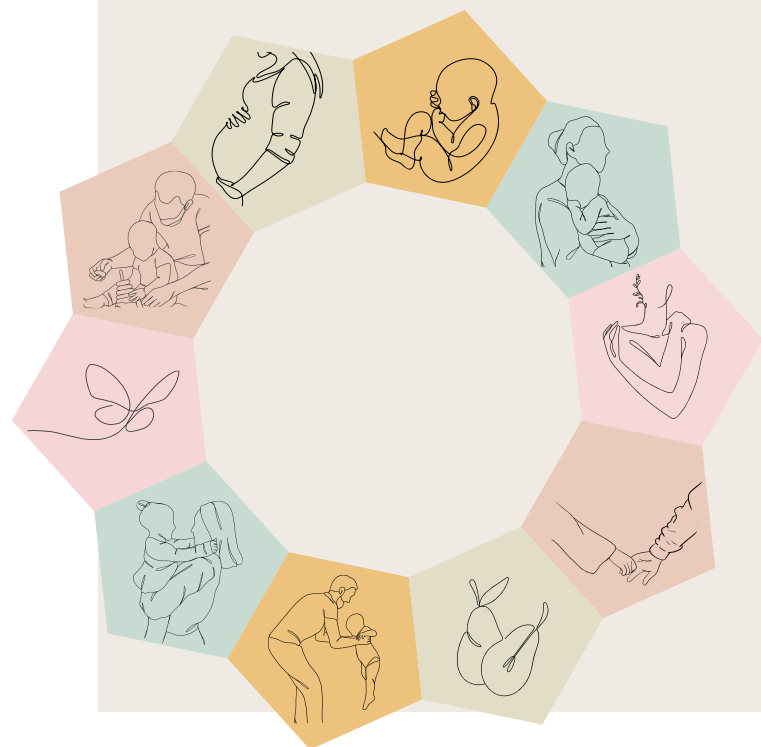
Vínculos (Míriam Tirado).





Colección completa

Guías para las familias participantes en el proyecto
Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia



1 - EL EMBARAZO

2 - EL PARTO

3 - **POSPARTO INMEDIATO**

4 - EL PUERPERIO. LA MUJER MADRE

5 - CRIANZA RESPETUOSA

6 - ALIMENTACIÓN

7 - DESARROLLO INTEGRAL

8 - DESARROLLO Y AUTONOMÍA

9 - DESARROLLO Y SUEÑO

10 - DESARROLLO Y JUEGO



Fundación "la Caixa"