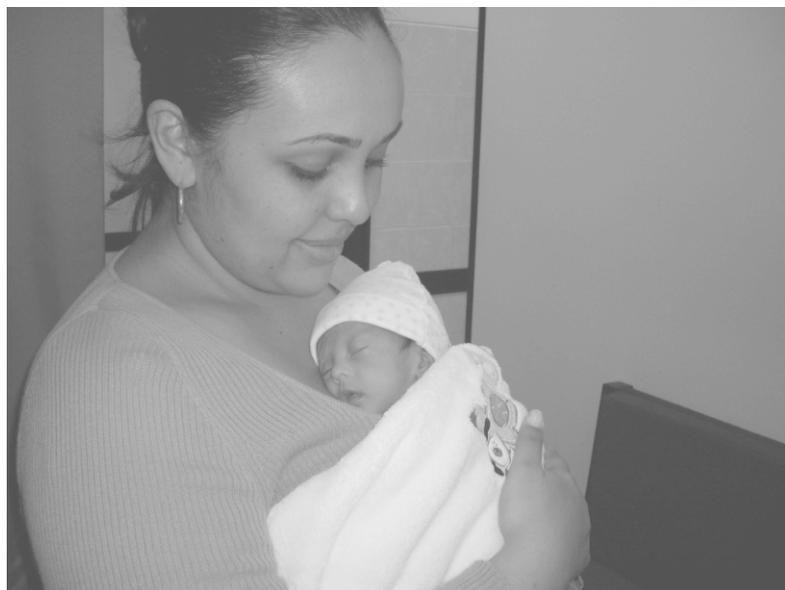


# PROGRAMA MADRE CANGURO INTEGRAL

## ESTIMULACIÓN DURANTE LOS PRIMEROS 3 MESES DE VIDA



FUNDACIÓN CANGURO



## CONOCIENDO A MI BEBE (hasta 3 meses)



Cada bebé es único y tiene sus propias necesidades y ritmo.

El bebé ve, oye, siente y entiende. El prematuro (PT) puede ver a una distancia de 20 - 30 cms. Contrastes entre claro - oscuro, puede fijar la mirada y seguir una cara o un objeto que se mueve lentamente de lado a lado.

El recién nacido prematuro puede escuchar, le gusta especialmente la voz humana y la música.

También puede saborear y oler desde que nace. Prefiere el olor de sus padres y el sabor de la leche de su propia madre.

Al bebé le gusta que lo mimen y lo acaricien, puede responder a diferentes tipos de caricias. A veces las caricias y masajes tranquilizan al bebé, lo hacen sentir seguro; otras veces lo inquietan o hacen llorar por ejemplo si es muy fuerte o en un momento inesperado.

El bebé entiende y es capaz de comunicarse. El puede hablarnos con sus acciones y sus diferentes tipos de llanto, nos dice como se siente, lo que quiere y necesita, por ejemplo mirando fijamente, También nos dice si esta aburrido, con sueño o con hambre, mediante el llanto, haciendo gestos, bostezando, volteando su cabeza o agitando sus brazos y piernas.

El bebé puede auto-tranquilizarse por ejemplo chupando su dedo, cambiando de posición, agarrando un objeto familiar. Los padres también pueden ayudarlo cuando lo notan inquieto o sobre-estimulado. Masajee el bebé, únale las piernas y manos cerca del cuerpo, acúnelo y luego háblele, arrúllelo o cántele suavemente.

El bebé parece confundir el día con la noche, duerme todo el día y esta despierto en la noche.

**Conviértase en un experto observador de su hijo, así lo conocerá, entenderá su lenguaje y sus señales y podrá cuidarlo mejor**

## CONOCIENDO LA ESTIMULACIÓN

La estimulación es una forma de brindarle al niño cariño y un ambiente rico en estímulos visuales, auditivos, táctiles, olfativos y sociales para que logre un mejor desarrollo físico y mental.

- Para que la estimulación sea efectiva: Haga los ejercicios anotados en este folleto por lo menos dos veces al día y cuando el niño este seco, no tenga hambre ni sueño. Procure que los otros miembros de la familia participen también.
- Realice los ejercicios con gusto, paciencia y transmitiendo afecto al niño.
- Recuerde que la estimulación debe estar de acuerdo con el nivel de desarrollo del niño; si es muy fácil o muy difícil no lo motivará.
- Tenga en cuenta que el niño aprende poco a poco, no puede hacer los ejercicios perfectos desde la primera vez, con frecuencia será necesario que se los repita varias veces para que él los aprenda a hacer bien.
- Aproveche el momento de la alimentación, del cambio de pañales, del baño etc. para estimular a su bebé.

### ¿CÓMO ESTIMULO A MI BEBÉ DURANTE LA POSICIÓN CANGURO?

De un masaje suave pero firme a su bebé en la espalda, piernas y brazos.

Acaricie afectuosamente la cara, manos, pies y cabeza del bebé. Hable y cántele. Estimule al papá para que también lo haga.



Aliméntelo al seno. Durante la lactancia puede hablarle, mirarlo a los ojos, tocarlo suavemente, colocarle uno de sus dedos dentro de su mano. La lactancia favorece el desarrollo del lenguaje, la adaptación y la relación afectiva entre la madre y su hijo.

La posición canguro ayuda a tranquilizar al bebé al escuchar el ritmo cardiaco. Además sus movimientos al cargarlo le ayudan a desarrollar el equilibrio.

### ¿CÓMO LO ESTIMULO HASTA LOS 3 MESES?

Cambie con frecuencia la posición del bebé (boca arriba, bocabajo, de lado) Así como los adornos y juguetes del cuarto donde permanece.



Coloque su cara o un móvil de figuras geométricas Contrastante (blanco y negro) a 25 cms. de la cara del bebé para que la mire fijamente. Luego Muévase o mueva el objeto lentamente de un lado a otro.

Coloque al niño boca - abajo y pase la mano suavemente por la espalda, con movimientos firmes pero no bruscos, de arriba hacia abajo, él levantará la cabeza



Frote suavemente con un cepillito, un pañal o su propia mano, la mano y los dedos del niño.



Acueste al niño boca arriba, mueva sus piernas de arriba hacia abajo o en forma de Pedaleo, con los brazos haga algo similar.

Haga sonar diferentes objetos cerca del niño, muévalos en diferentes direcciones.

Acaricie, arrulle y sonría lo más seguido posible a su bebé. También háblele, cántele o póngale música suave.



- No arrope demasiado al niño, ocasionalmente déjelo sin pañal para que se mueva libremente.
- Los juguetes adecuados, no necesariamente comprados, son aquellos que estimulen sus sentidos: Un móvil de colores contrastantes, un sonajero, una caja musical.



### RECUERDE

El niño prematuro necesita sus padres y familia que lo acepten, lo amen, conozcan sus gustos y debilidades, se preocupen de su bienestar y tengan tiempo para estar y compartir con él