

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 8 - Sesión didáctica (8.1)
Cuidados del recién nacido



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

8

Cuidados del recién nacido





Socios

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es


OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLIPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr


RESET

RESET
CHIPRE
www.resetcy.com


media k

media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordin-a-oerh.com


AMSED

AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Sesión didáctica: Contenido

1. [Introducción: recién nacido](#)
2. [Lactancia y alimentación](#)
3. [3. Hábitos de sueño](#)
4. [Aplicaciones sanitarias en recién nacidos](#)



8 Cuidados del recién nacido



Objetivos

- ✓ Conocer información básica sobre los cuidados del recién nacido.
- ✓ Conocer la importancia de la lactancia materna y sus tipos
- ✓ Conocer información básica sobre alimentación complementaria
- ✓ Conocer aplicaciones sanitarias para el cuidado de recién nacidos



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik

8 Cuidados del recién nacido



Competencias

Los alumnos adquirirán conocimientos básicos sobre:

- ✓ Los recién nacidos y sus características
- ✓ La importancia de la lactancia materna y la alimentación complementaria
- ✓ La importancia de los hábitos de sueño.
- ✓ El alumno conocerá las aplicaciones relacionadas con recién nacidos y aprenderá a utilizarlas adecuadamente



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea



8.1.1

Introducción: El recién nacido

Objetivos

- Los alumnos aprenderán sobre los recién nacidos y sus características.



[Diseñado por Freepik](#)



¿Qué son los recién nacidos?

El recién nacido también puede denominarse neonato y se entiende como un periodo (periodo neonatal), que comprende las 4 primeras semanas de vida de un lactante, en el que se producen cambios rápidos (MedlinePlus, 2021).



Tipos de recién nacidos

Los recién nacidos se clasifican según su edad gestacional, es decir, según la duración del embarazo. Hay tres tipos de recién nacidos:

RECIÉN NACIDOS A TÉRMINO

Nacidos entre las semanas 38 y 42 de gestación (Cannizzaro y Paladino, 2011).

RECIÉN NACIDOS PREMATUROS

Nacidos antes de las 38 semanas de gestación (Cannizzaro y Paladino, 2011).

RECIÉN NACIDOS POSTÉRMINO

Nacido después de 42 semanas de gestación.



Características del recién nacido

El siguiente vídeo explica las principales características de un recién nacido.

<https://youtu.be/MAhav3V9KV8?si=v6ba3yC7-Gwn-8ra>





8.1.2

Lactancia y alimentación

Objetivos

- Entender qué es la lactancia materna y por qué es tan importante.
- Conocer qué alternativas existen a la lactancia materna y qué alimentos pueden complementarla a distintas edades.



[Diseñado por Freepik](#)



Contenido de la formación

- ¿Qué es la lactancia materna y cuáles son sus beneficios?
- ¿Cuáles son las alternativas a la lactancia materna?
- Alimentación complementaria.



¿Qué es la lactancia materna?

- La lactancia materna es un proceso en el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus pechos (cuidateplus, 2016). Este proceso se recomienda durante al menos los primeros 6 meses de vida del bebé (Younger y Noble, 2022).
- La lactancia materna tiene una serie de **beneficios** tanto para el recién nacido como para la madre (AAP, 2021).

Cualquier duda sobre la lactancia debe consultarse con el pediatra.



Fuente | [Licencia Pixabay](#)



Beneficios de la lactancia materna

VÍDEO EXPLICATIVO DE LAS POSTURAS DE LACTANCIA MÁS HABITUALES:

<https://www.youtube.com/watch?v=or4OnMxihUg>

RECIÉN NACIDOS

La lactancia materna reduce el riesgo de algunas enfermedades (AAP,2021):

- Obesidad o sobrepeso
- Asma
- Otitis media
- Dermatitis atópica
- Diabetes
- Enfermedad celíaca...

MADRES

La lactancia materna también tiene una serie de beneficios para la madre, disminuyendo el riesgo de (AAP,2021):

- Cáncer de mama, ovario, endometrio y tiroides
- Diabetes de tipo 2
- Artritis reumatoide
- Hipertensión



Alternativas a la leche materna

- Las fórmulas infantiles preparadas comercialmente son una alternativa a la leche materna para las madres que así lo decidan, aunque la OMS recomienda la lactancia materna siempre que sea posible.
- Fabricadas en condiciones estériles, las fórmulas comerciales intentan duplicar la leche materna utilizando una compleja combinación de proteínas, azúcares, grasas y vitaminas que no puede crearse en casa. Por lo tanto, si no está amamantando a su bebé, es importante usar solo fórmula preparada comercialmente. (Kids Health, 2018)

Cualquier duda sobre alternativas a la leche materna debe consultarse con el pediatra.



Alimentación complementaria

- Se recomienda introducir la alimentación complementaria gradualmente a partir de los 6 meses de edad.
- El siguiente vídeo explica en qué etapas hay que empezar a incluir algunos alimentos

Vídeo explicativo alimentación complementaria
<https://youtu.be/97mOI52QqqY?si=IRcyltEFpctHPIp>

Cualquier duda sobre la alimentación complementaria debe consultarse con el pediatra.





8.1.3

Hábitos de sueño

Objetivos

- Los alumnos aprenderán la importancia de los hábitos de sueño.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Importancia de los hábitos de sueño

- Establecer buenos hábitos y rutinas de sueño en los recién nacidos es muy importante, ya que las alteraciones del sueño desde una edad temprana repercuten negativamente en el bebé.
- No establecer buenas rutinas de sueño desde una edad temprana puede afectar al desarrollo cognitivo, el comportamiento, la salud y la calidad de vida tanto de los niños como de los padres (Martins et al., 2018).
- Dormir las horas recomendadas ayuda a mejorar la atención de los recién nacidos, así como el aprendizaje, la memoria y la regulación emocional (AASM, 2016).



Horas de sueño recomendadas

En función de las diferentes etapas de desarrollo, los bebés necesitan las horas de sueño recomendadas para desarrollarse correctamente (AASM)

Vídeo explicativo horas de sueño

<https://youtu.be/se00vkpziuU?si=NINFrPjhLLB5-CvA>

4-12 meses	<ul style="list-style-type: none">- Deben dormir <u>entre 12 y 16</u> horas al día.- Las siestas están incluidas
1 - 2 años	<ul style="list-style-type: none">- Deben dormir entre <u>11 y 14</u> horas al día.- Las siestas están incluidas
3 - 5 años	<ul style="list-style-type: none">- Deben dormir entre <u>10 y 13</u> horas al día.- Las siestas están incluidas
6 - 12 años	<ul style="list-style-type: none">- Deben dormir <u>entre 9 y 12</u> horas al día.

Cualquier duda sobre los hábitos de sueño debe consultarse con el pediatra.





8.1.4

Aplicaciones sanitarias en recién nacidos

Objetivos

- ✓ Poder diferenciar entre cada una de las aplicaciones para recién nacidos.
- ✓ Saber utilizarlos correctamente.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Contenido de la formación

- ¿Cuáles son las aplicaciones sanitarias en los recién nacidos?
- ¿Cuáles son los objetivos de cada aplicación?
- ¿Cuáles son sus características?



¿Cuáles son las aplicaciones sanitarias en los recién nacidos?

- Estas aplicaciones están pensadas para ayudar a los padres primerizos en el cuidado de los recién nacidos. En este módulo, mostraremos aplicaciones centradas en los siguientes temas relacionados con los cuidados del recién nacido:
 - Registros diarios
 - Alimentación
 - Consejos pediátricos
 - Hábitos de sueño
 - Lactancia materna

Estas aplicaciones no sustituyen a las consultas con pediatras. Sólo deben utilizarse como complemento.



Aplicaciones para registros diarios, hábitos de sueño...

Mi bebé - Diario del bebé:

IOS: <https://apps.apple.com/es/app/mi-beb%C3%A9-diario-del-beb%C3%A9/id1439575933>

Rastreador de bebés

ANDROID:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nighp.babytracker_android&hl=es&gl=US

US



Mi bebé - Diario del bebé

Esta aplicación ayuda a los padres a controlar el desarrollo de su bebé, centrándose en:

- Alimentación
- Cambios de pañal
- Hábitos de sueño, actividades y cambios de humor.
- Cambios de tamaño y peso.



Sólo está disponible para IOS.

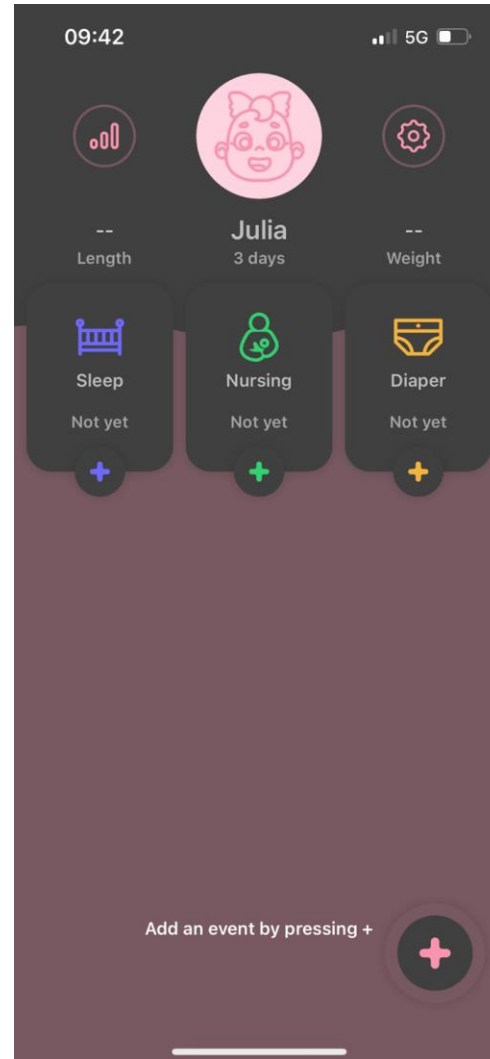
- IOS: <https://apps.apple.com/es/app/mi-beb%C3%A9-diario-del-beb%C3%A9/id1439575933>



Mi bebé - Diario del bebé

1

Una vez introducidos los datos de tu bebé, la aplicación te lleva a su página de inicio, donde puedes registrar todos los seguimientos relevantes relacionados con el sueño, la alimentación, los cambios de pañal...

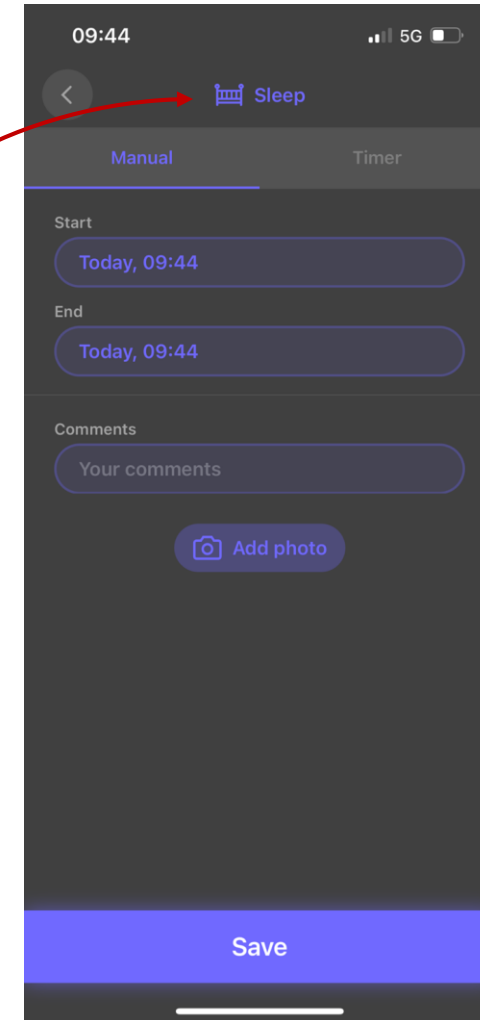
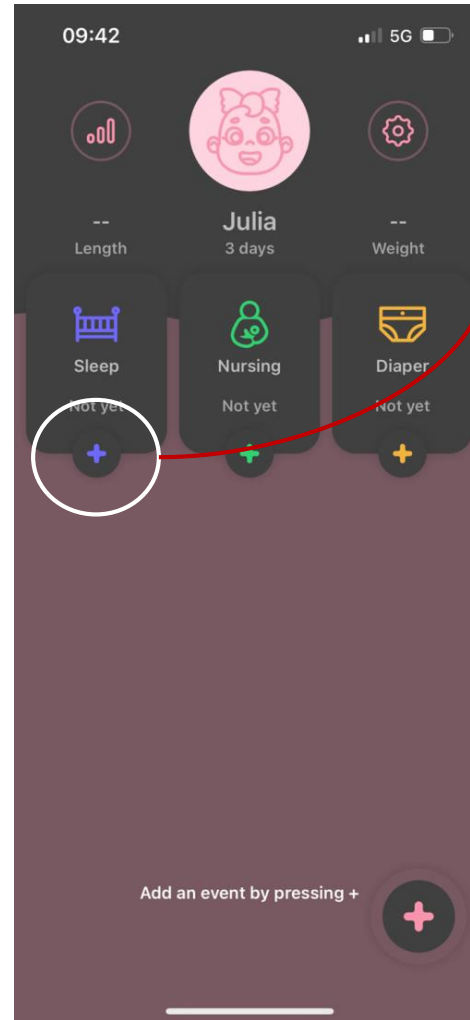


Mi bebé - Diario del bebé

Aquí tienes un ejemplo de cómo puedes registrar los hábitos de sueño de tu bebé.

Primero, haz clic en el botón "+". A continuación, añade la hora a la que tu bebé se fue a dormir y la hora a la que se despertó.

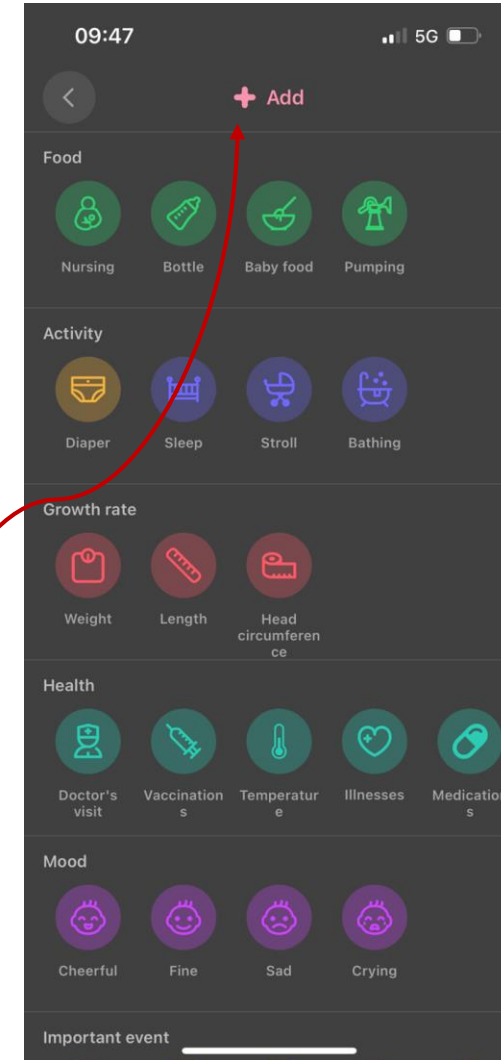
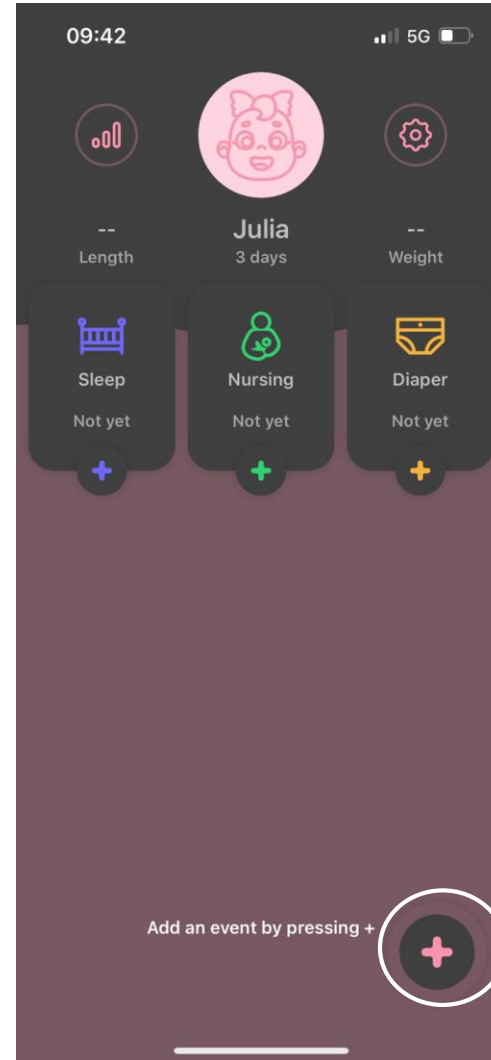
Seguirías el mismo proceso para la lactancia y el cambio de pañales.



Mi bebé - Diario del bebé

2

Otro aspecto importante es que, además de registrar esos tres hábitos esenciales, también tienes la opción de registrar otras cosas del día a día, siguiendo el mismo proceso descrito anteriormente.



Aplicaciones para el asesoramiento pediátrico

Pediamécum AEP:

IOS: <https://apps.apple.com/es/app/pediamécum-aep/id1469867687>

ANDROID:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en_US



Pediamécum AEP:

Esta aplicación proporciona a los usuarios una forma rápida y sencilla de acceder a datos documentados de uso común en pediatría.

Está disponible tanto para IOS como para ANDROID:

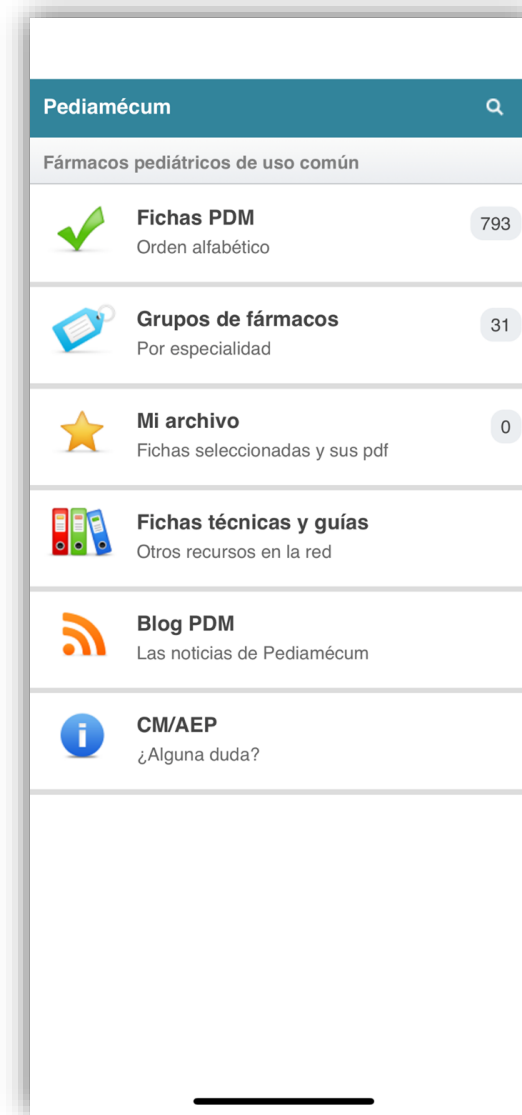
- IOS: <https://apps.apple.com/es/app/pediamécum-aep/id1469867687>
- ANDROID:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en_US



Pediamécum AEP:

1

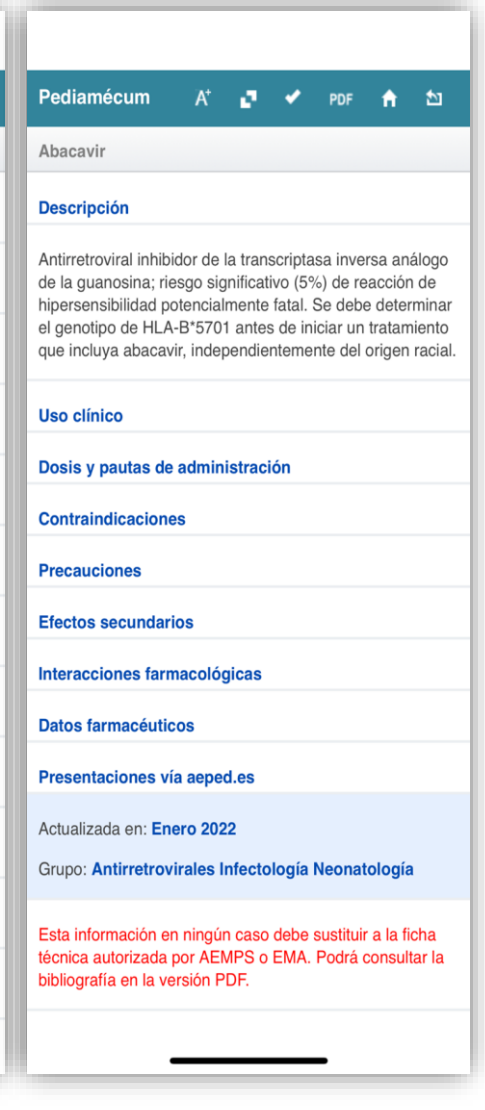
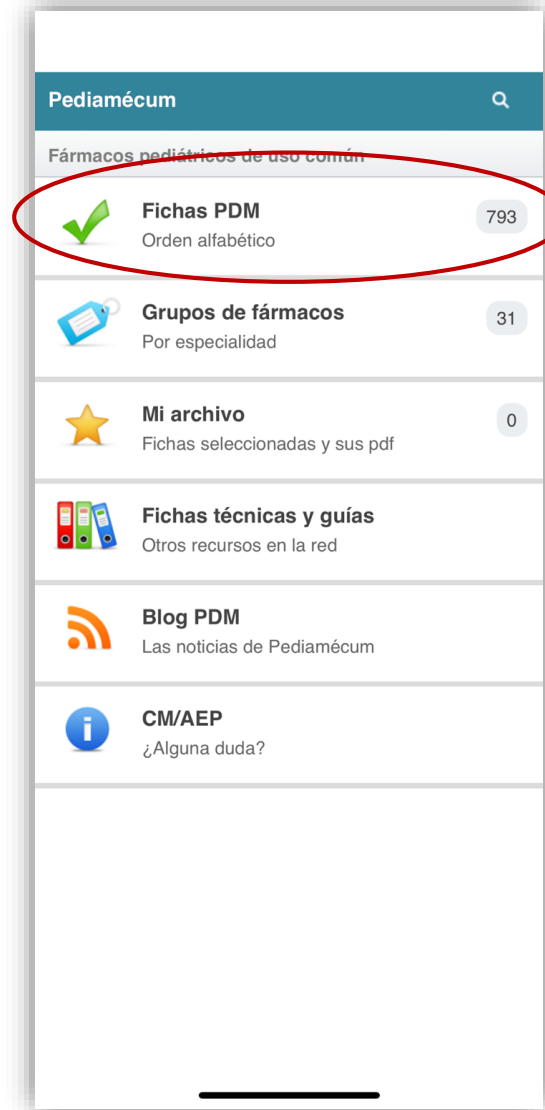
Una vez descargada la aplicación, en la pantalla principal aparecerán varios apartados, todos ellos relacionados con diferentes aspectos de interés en pediatría.



Pediamécum AEP:

2

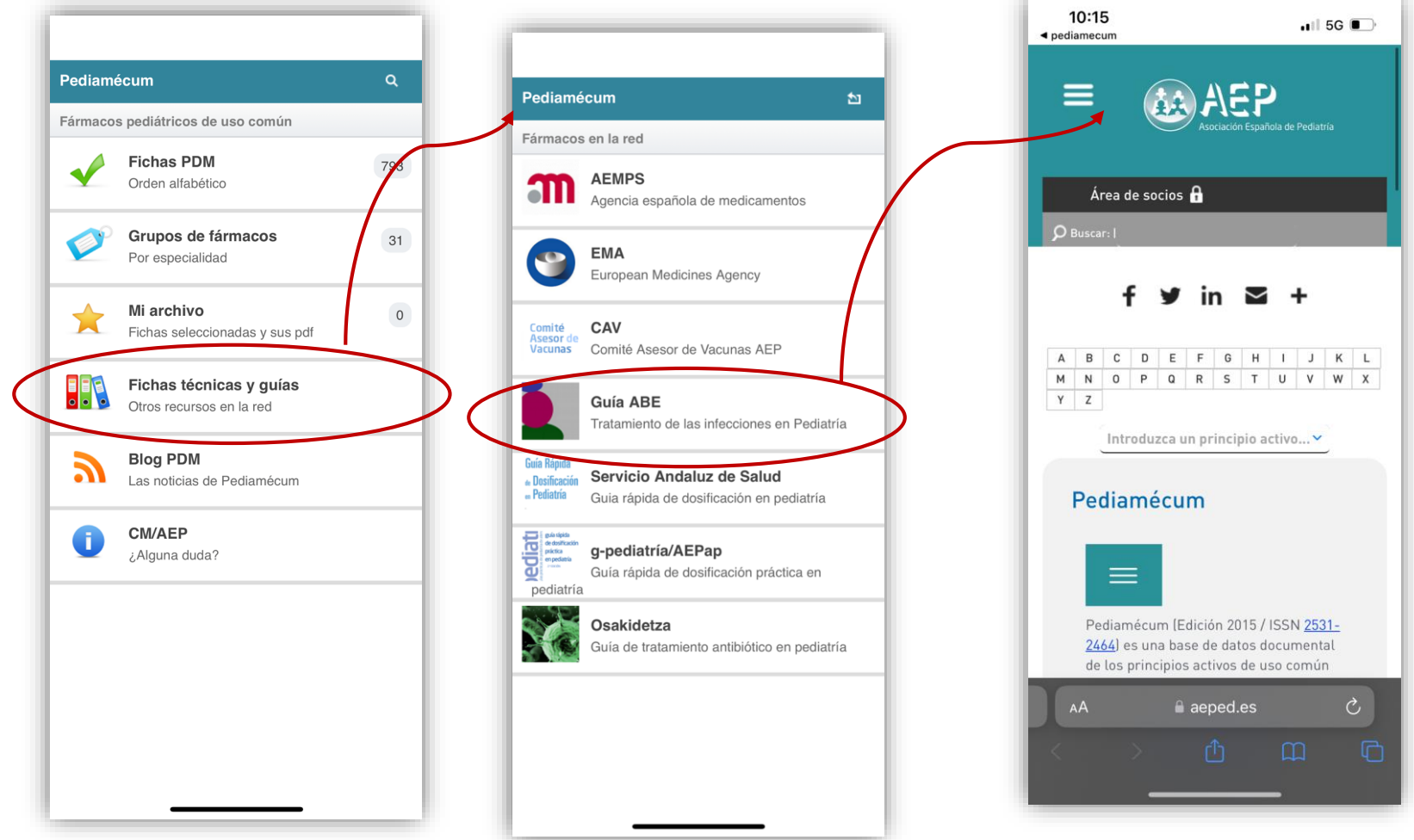
Las dos primeras secciones se centran en distintos medicamentos y fármacos y ofrecen información actualizada sobre ellos.



Pediamécum AEP:

3

Esta aplicación también ofrece enlaces a otras webs y fuentes de información relevantes.



Aplicaciones para la lactancia

Hora de la leche - temporizador para la lactancia:

IOS: <https://apps.apple.com/us/app/milk-time-timer-for-nursing/id1092964544>

ANDROID:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mocology.milktime&hl=es&gl=US>



Hora de la leche - temporizador para la lactancia

Esta aplicación ayuda a los padres a realizar un seguimiento de la lactancia, la producción de leche, la extracción de leche...

Está disponible tanto para IOS como para ANDROID:

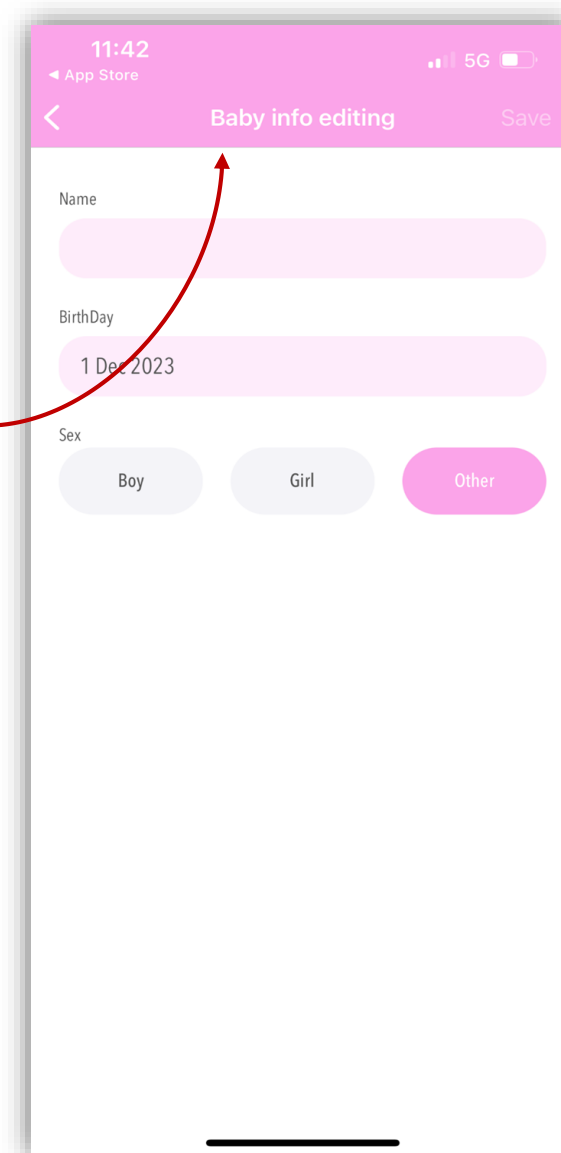
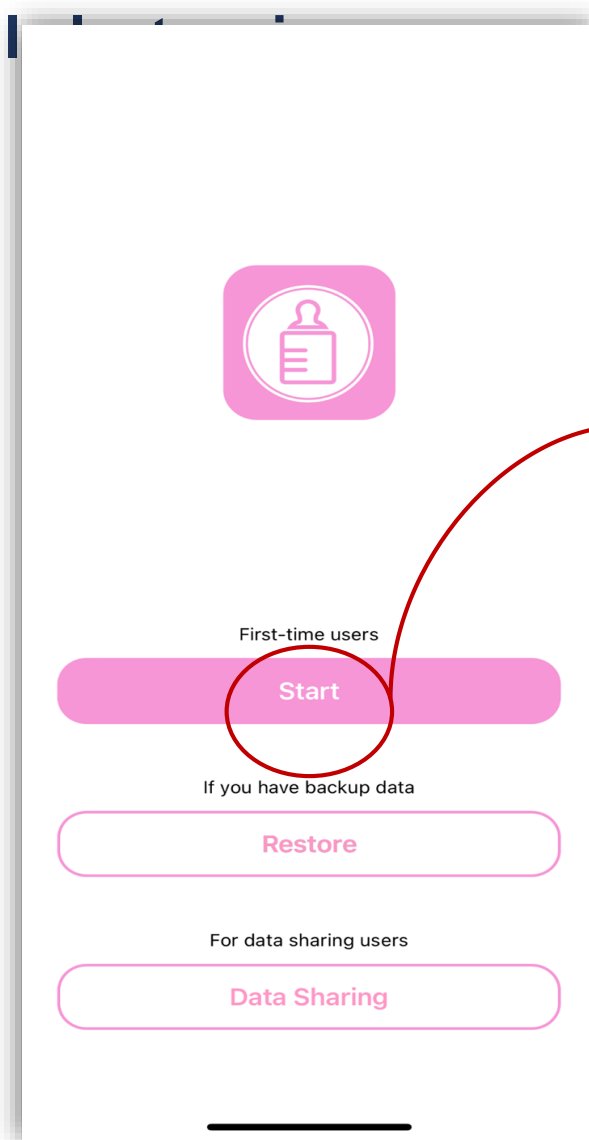
- IOS: <https://apps.apple.com/us/app/milk-time-timer-for-nursing/id1092964544>
- ANDROID:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mocology.milktime&hl=es&gl=U>



Hora de la leche - temporizador para l

1

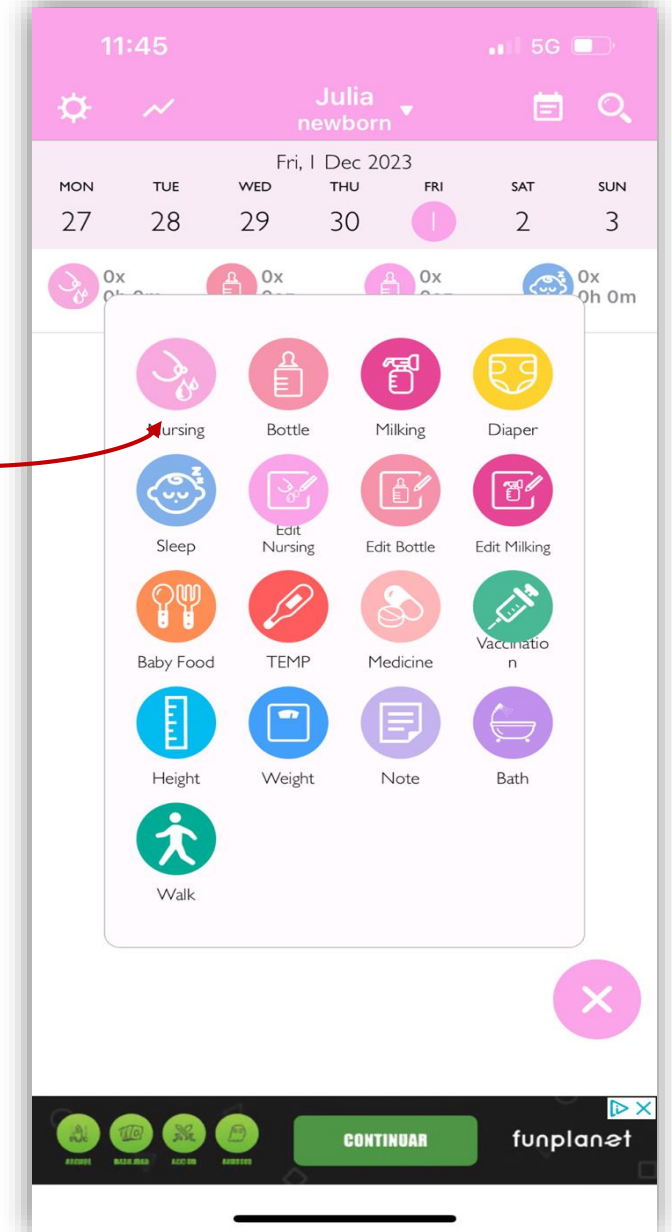
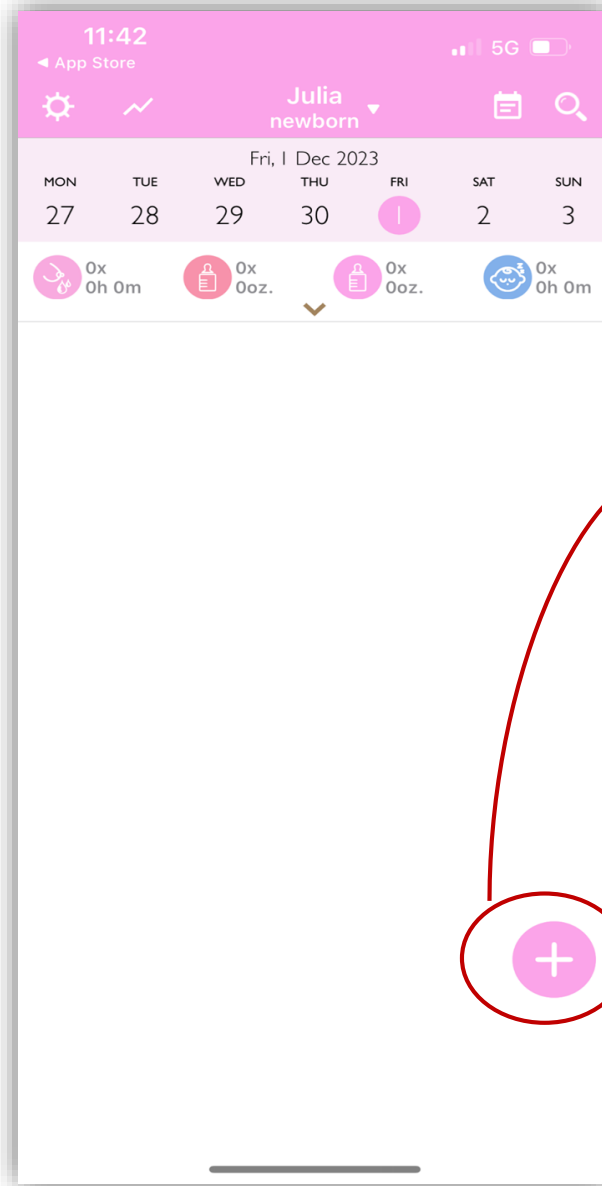
Una vez descargada la aplicación, tienes que introducir los datos de tu bebé



Hora de la leche - temporizador para

2

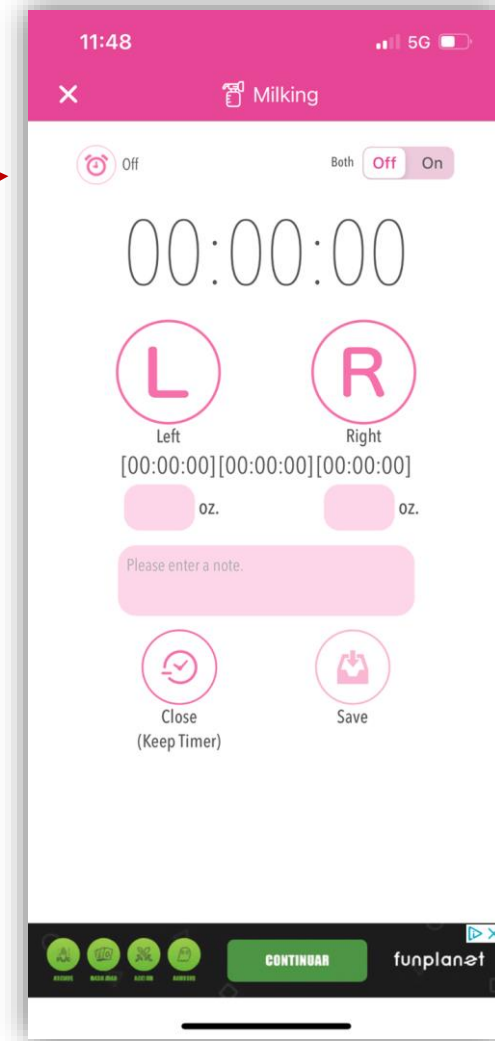
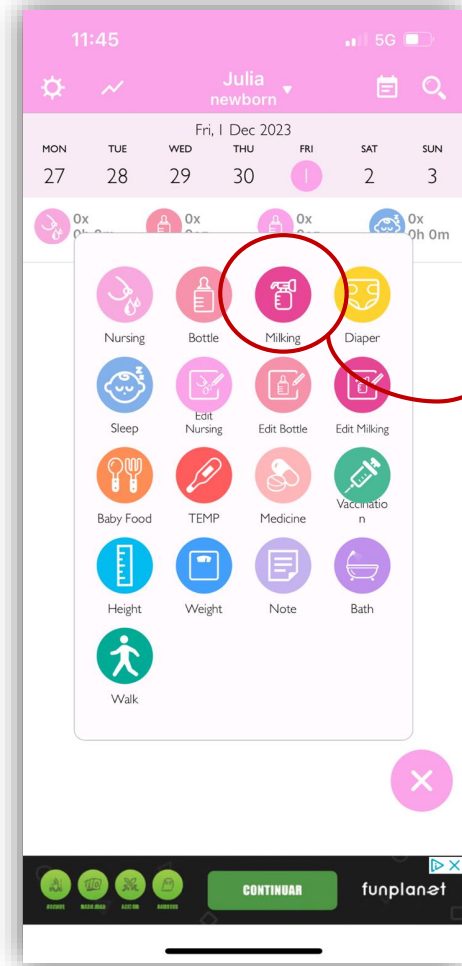
Una vez cargada la información, la aplicación te lleva a su pantalla de inicio, donde puedes empezar a hacer el seguimiento de diferentes aspectos relacionados con tu bebé.



Hora de la leche - temporizador para la lactancia

He aquí un ejemplo:

1. Haces clic en "ordeño" y te lleva a otra sección, donde puedes registrar la nueva información de seguimiento.
2. Registra la nueva información.
3. Repite el mismo proceso con todas las demás secciones.



Aplicaciones para la alimentación

BLWMeals: Cómo empezar a comer sólidos:

IOS: <https://apps.apple.com/hn/app/blw-meals-how-to-start-solids/id1540196240>

ANDROID:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.app&hl=en_US



Hora de la leche - temporizador para la lactancia

Esta aplicación enseña a los padres a preparar de forma segura una variedad de alimentos para los bebés y a introducirlos en la alimentación sólida.

Está disponible tanto para IOS como para ANDROID:

- IOS: <https://apps.apple.com/hn/app/blw-meals-how-to-start-solids/id1540196240>
- ANDROID:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.app&hl=en_US

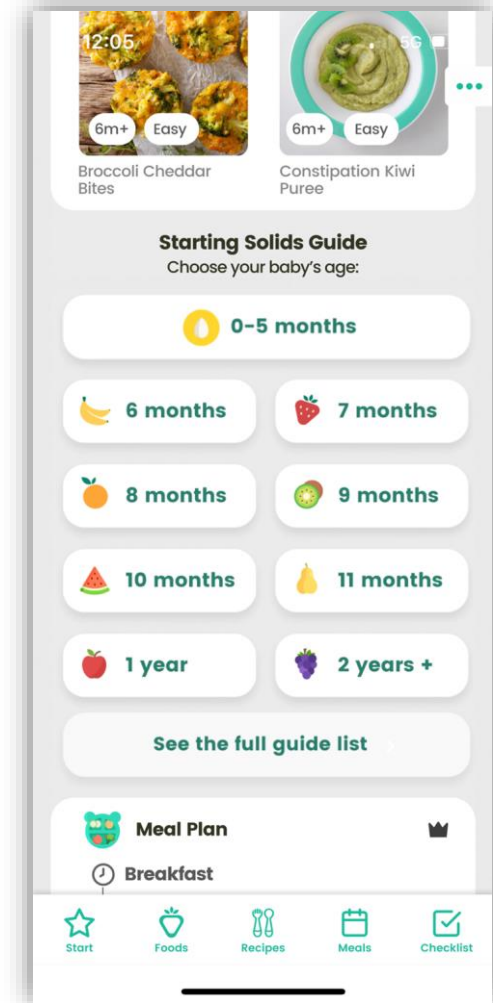
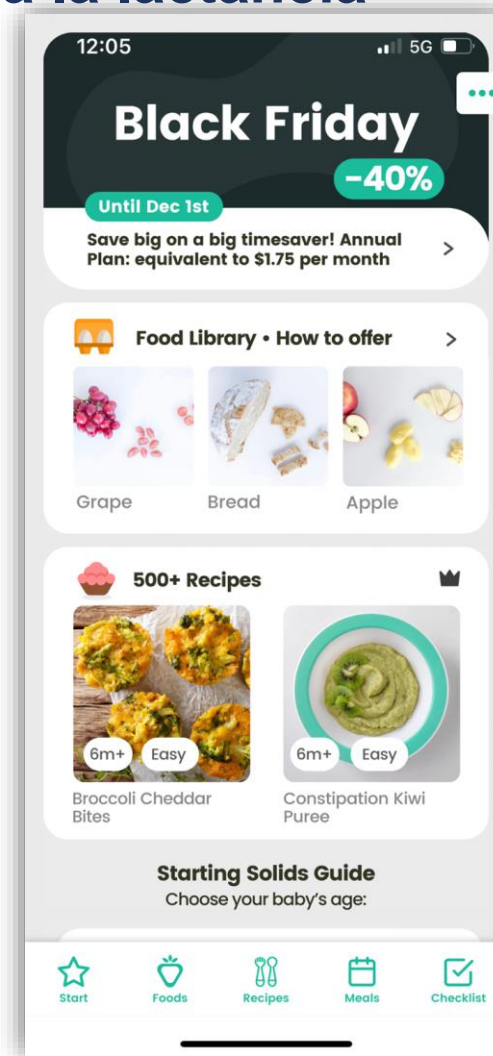


Hora de la leche - temporizador para la lactancia

1

Una vez descargada la aplicación y aceptadas las condiciones de uso, se accede a la pantalla principal.

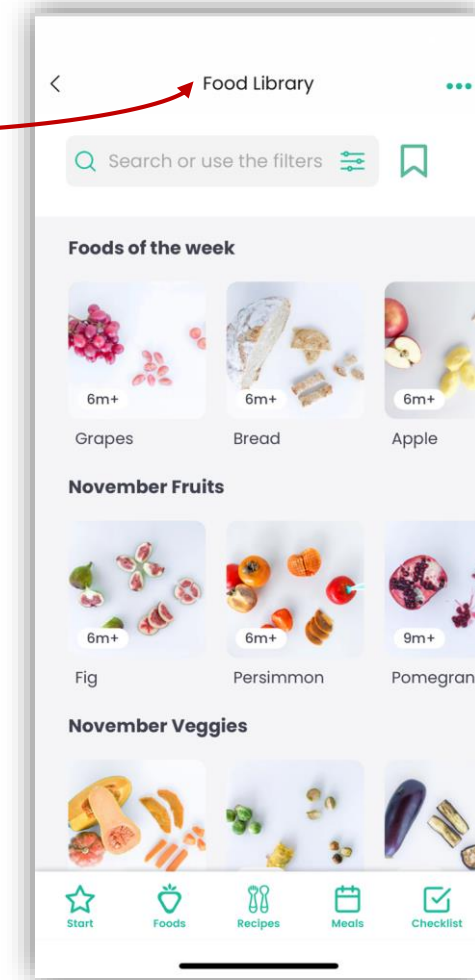
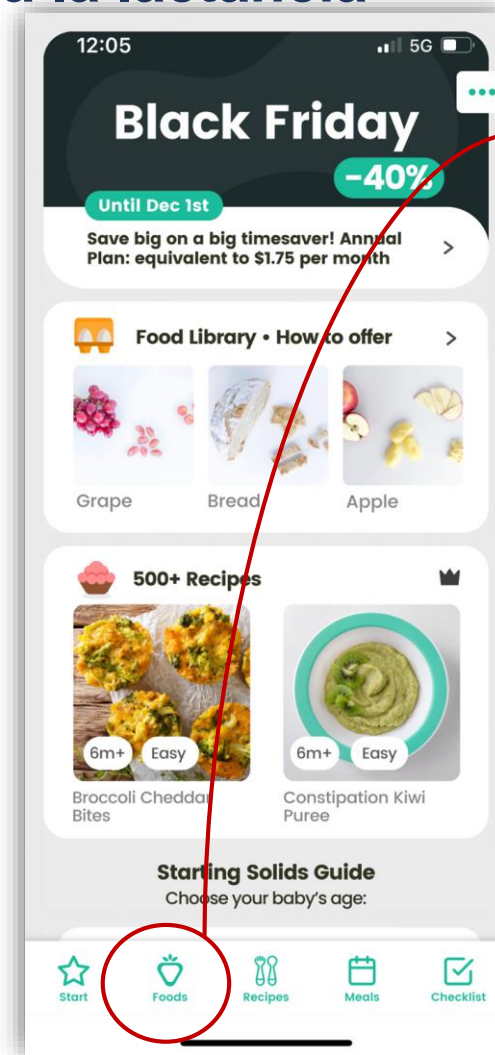
Una ventaja importante de esta aplicación es que proporciona información sobre los alimentos que deben introducirse en la dieta del bebé a diferentes edades.



Hora de la leche - temporizador para la lactancia

2

La aplicación también ofrece una lista de alimentos y te da ideas de recetas adecuadas para tu bebé.



Cuestionario de evaluación

El módulo ha mejorado mis conocimientos de la materia (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Recomendaría este módulo a otras personas (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Estoy satisfecho con el módulo en general (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5



Referencias y lecturas complementarias

- KidsHealth.Padres.Lactancia materna vs Alimentación con fórmula. 2018. <https://kidshealth.org/en/parents/breast-bottle-feeding.html>
- Younger, J., y Noble, L. (2022). Declaración política: La lactancia materna y el uso de la leche humana. *Academia Americana de Pediatría*, 150(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988>
- Organización Mundial de la Salud. Nacimientos prematuros. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preterm-birth>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión
didáctica de este módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.