

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](http://www.uv.es)

  
**OXFAM**  
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIA  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLIPSIS  
ATENAS, GRECIA  
[www.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES  
ATENAS, GRECIA  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)

  
**RESET**

RESET  
CHIPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)

  
**media k**

media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALEMANIA  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coordina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAÑA  
[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)

  
**AMSED**

AMSED  
ESTRASBURGO, FRANCIA  
[www.amsed.fr](http://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](#)





### 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

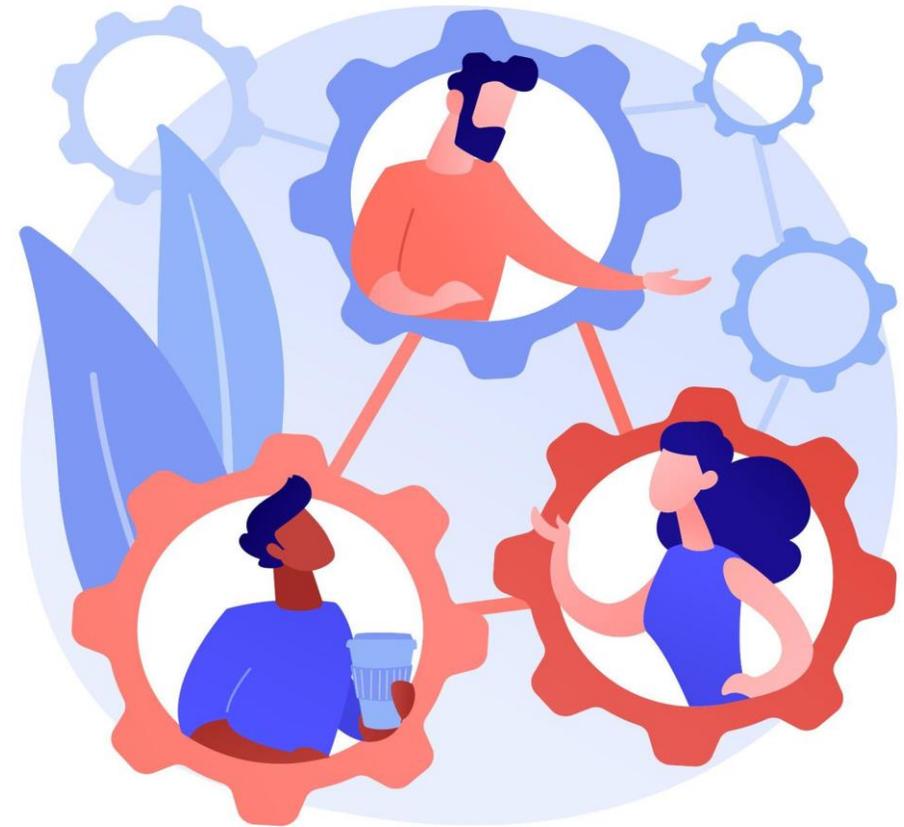
## 8 Cuidados del recién nacido



### 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

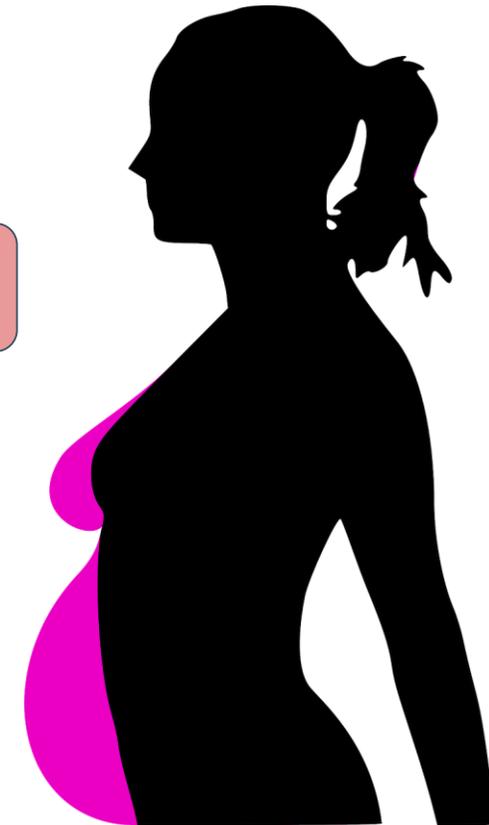
Nacidos entre las semanas 38 y 42 de gestación (Cannizzaro y Paladino, 2011).

### 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>

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

**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](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.

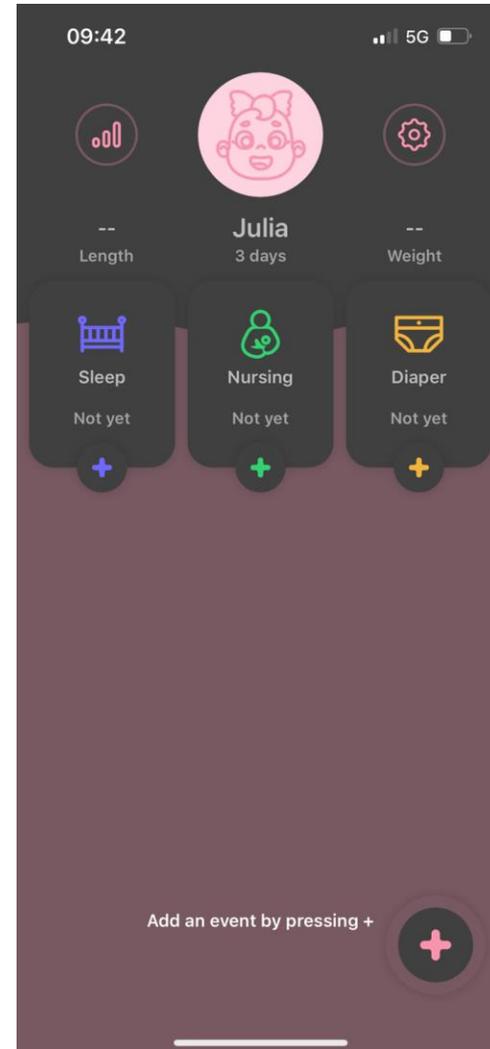
- IOS: <https://apps.apple.com/es/app/mi-beb%C3%A9-diario-del-beb%C3%A9/id1439575933>



## 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...

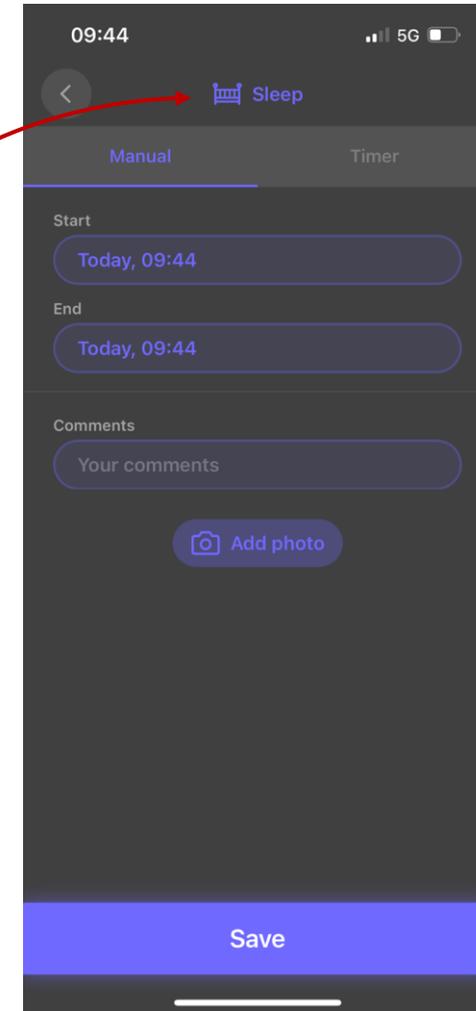
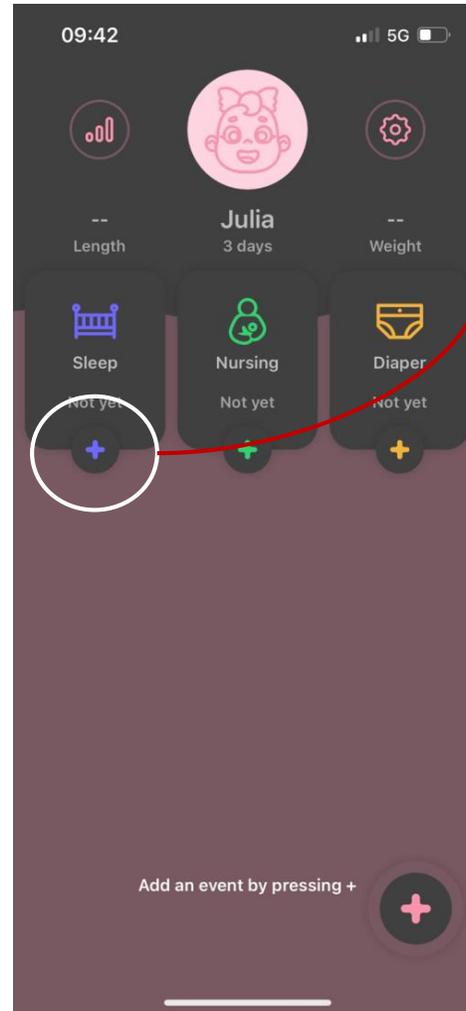


## Mi bebé - Diario del bebé

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.

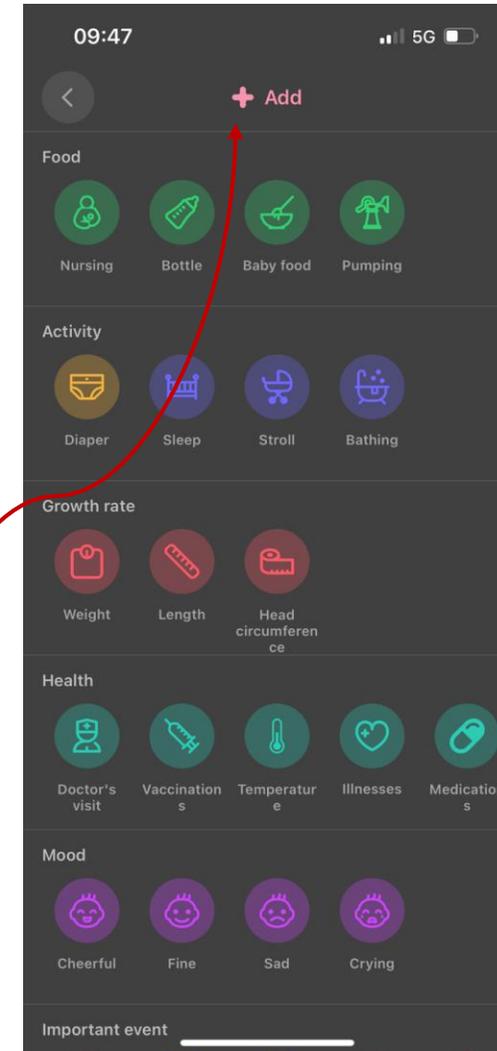
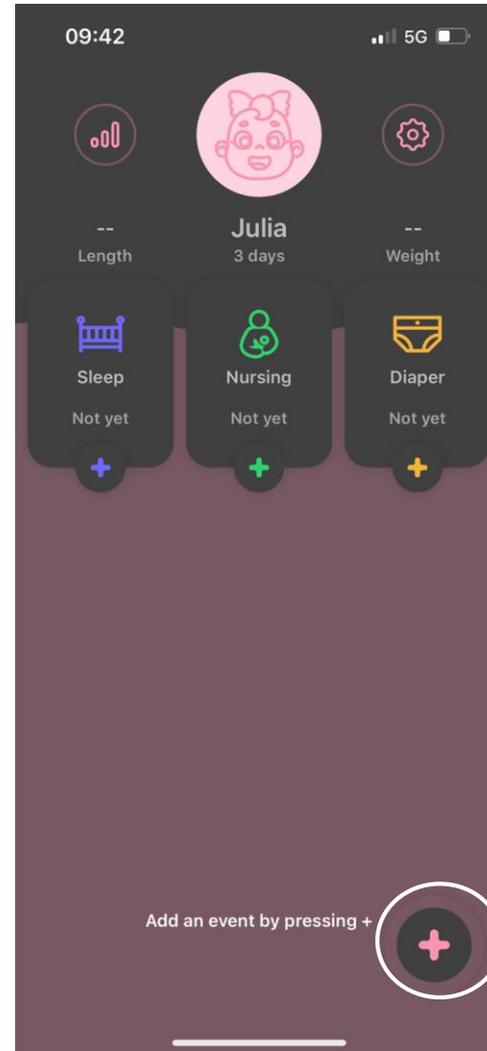
Seguirías el mismo proceso para la lactancia y el cambio de pañales.



## 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](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:

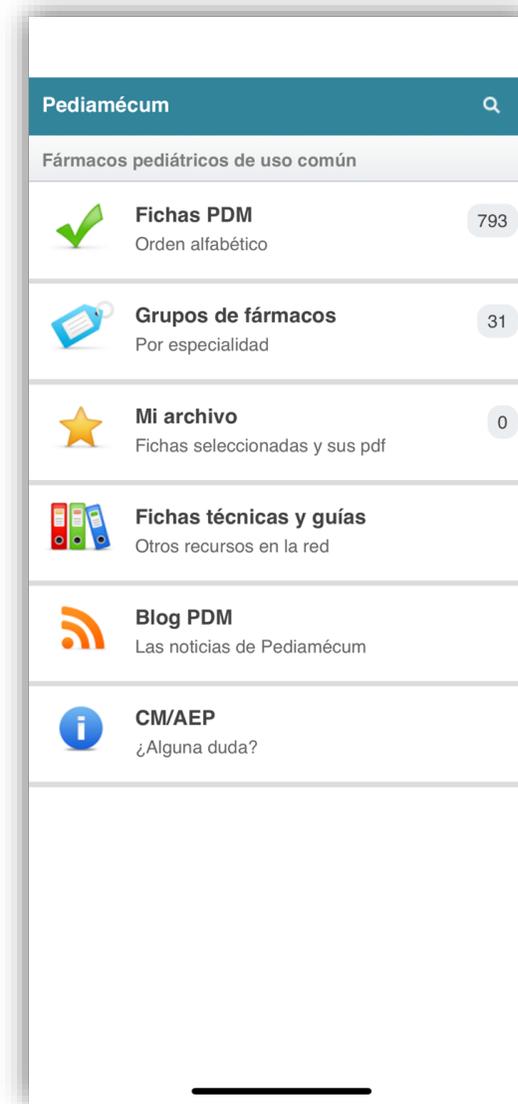
- IOS: <https://apps.apple.com/es/app/pediamécum-aep/id1469867687>
- ANDROID:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en_US)



## Pediamécum AEP:

1

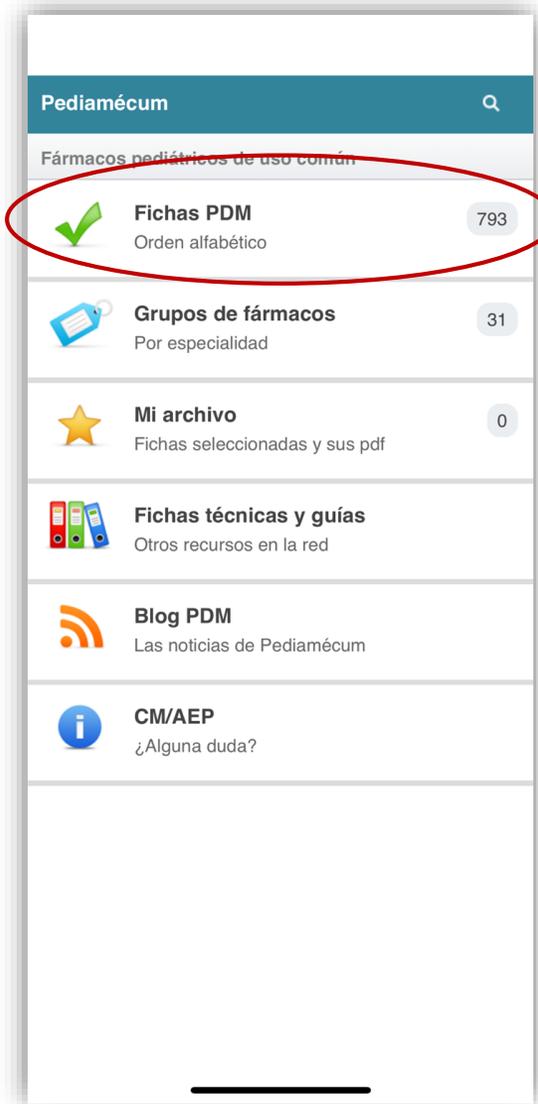
Una vez descargada la aplicación, en la pantalla principal aparecerán varios apartados, todos ellos relacionados con diferentes aspectos de interés en pediatría.



## Pediamécum AEP:

2

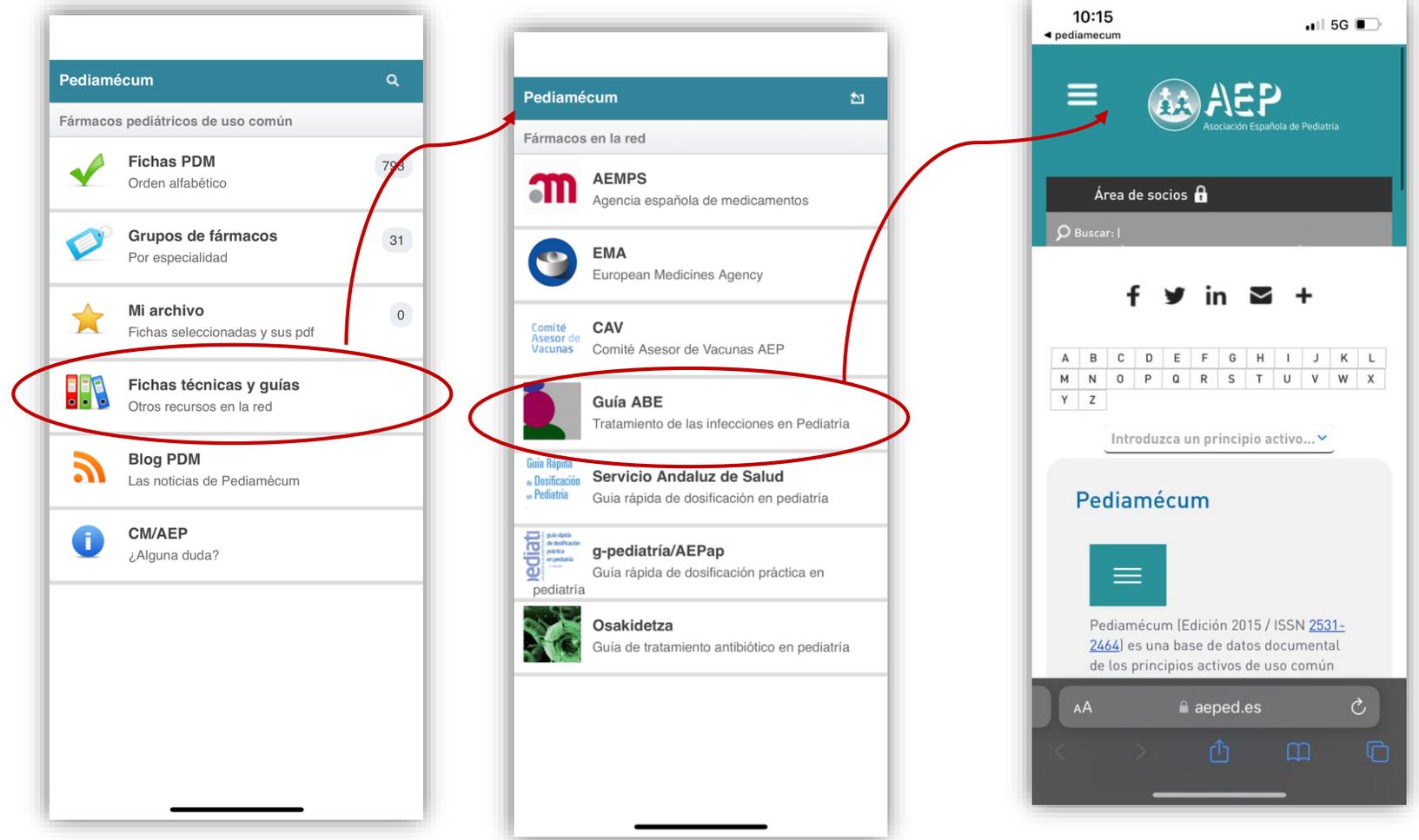
Las dos primeras secciones se centran en distintos medicamentos y fármacos y ofrecen información actualizada sobre ellos.



## 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:

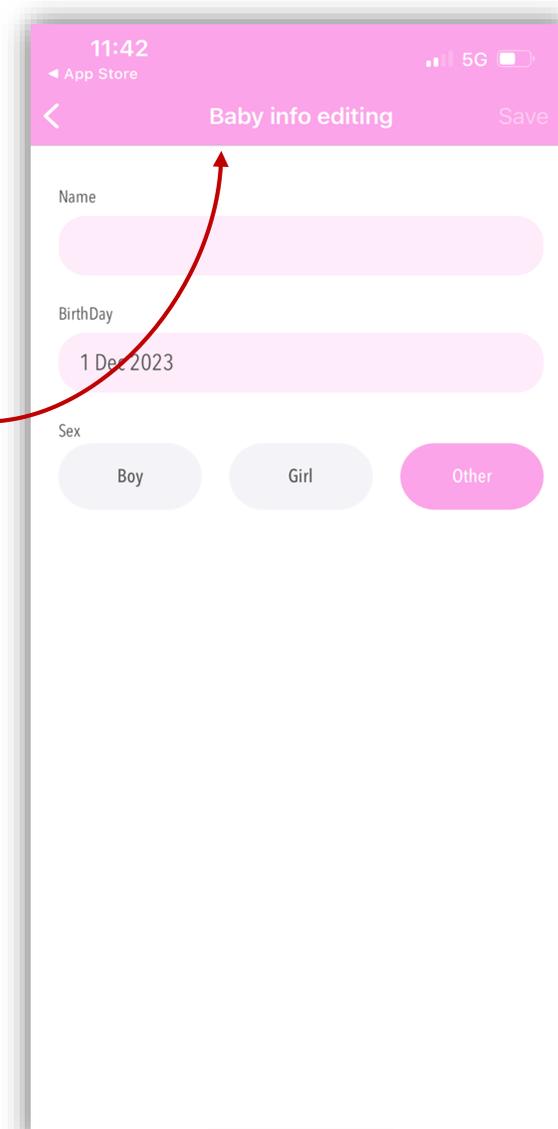
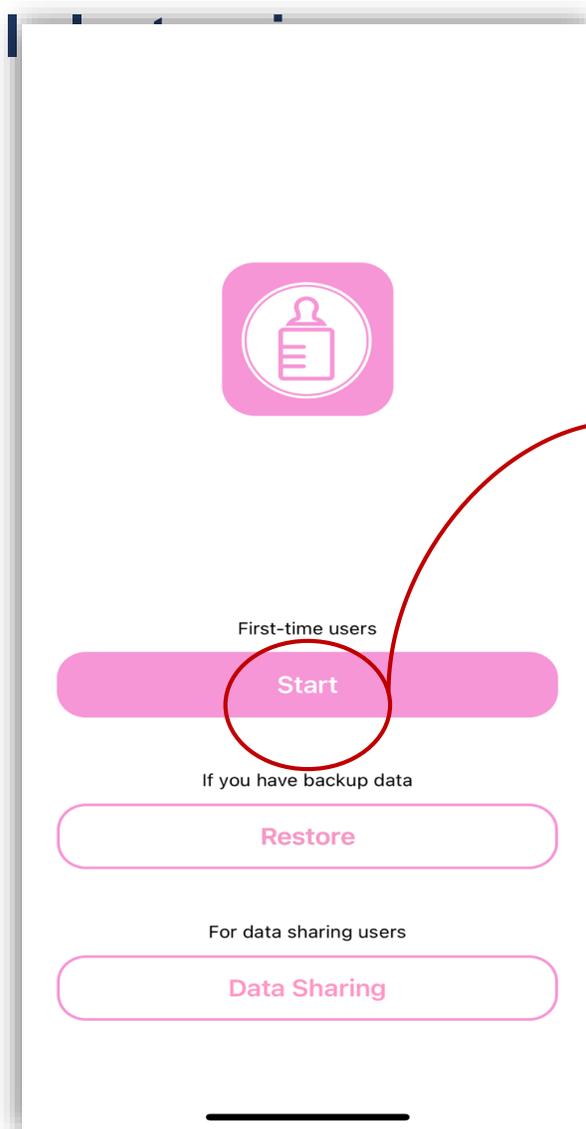
- IOS: <https://apps.apple.com/us/app/milk-time-timer-for-nursing/id1092964544>
- ANDROID:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mocology.milktime&hl=es&gl=U>



## Hora de la leche - temporizador para l

1

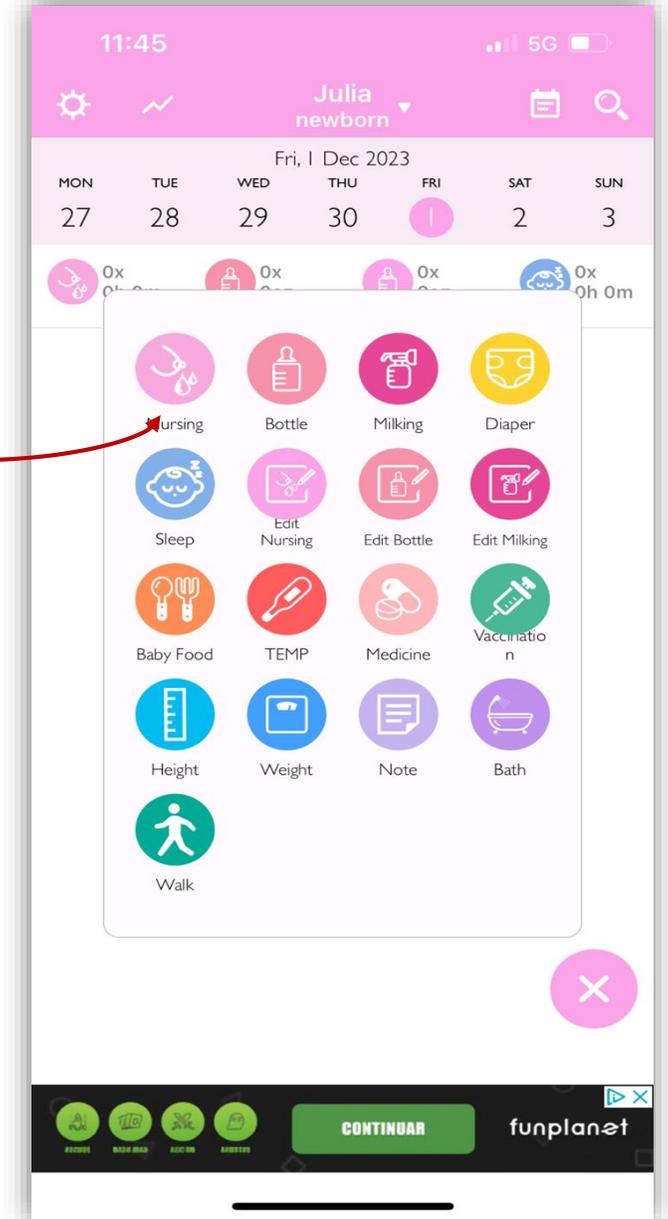
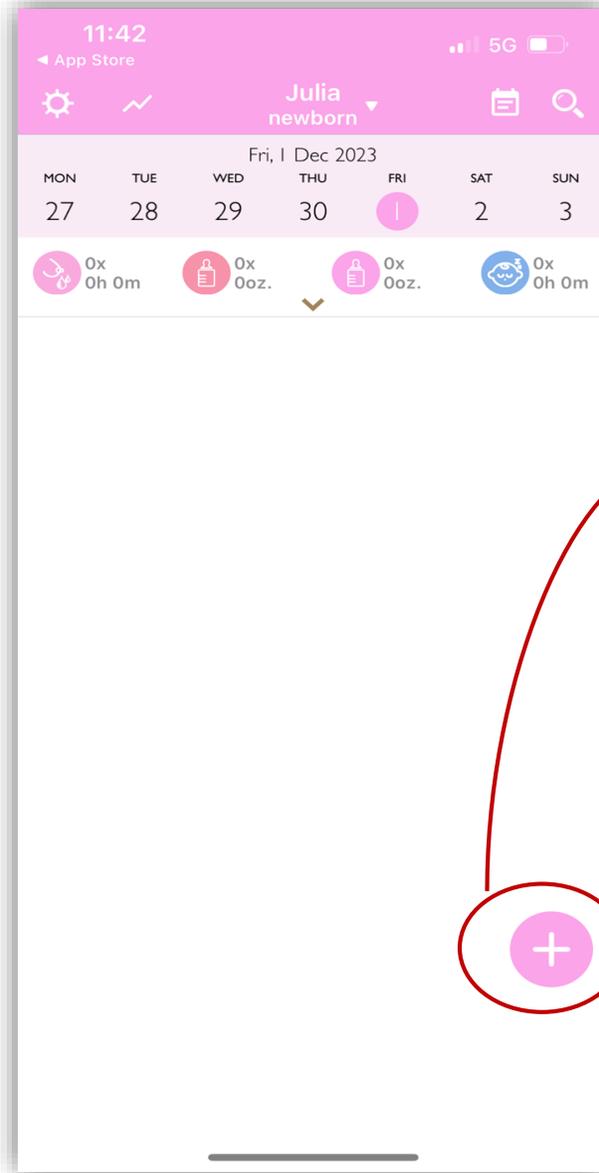
Una vez descargada la aplicación, tienes que introducir los datos de tu bebé



## Hora de la leche - temporizador para

2

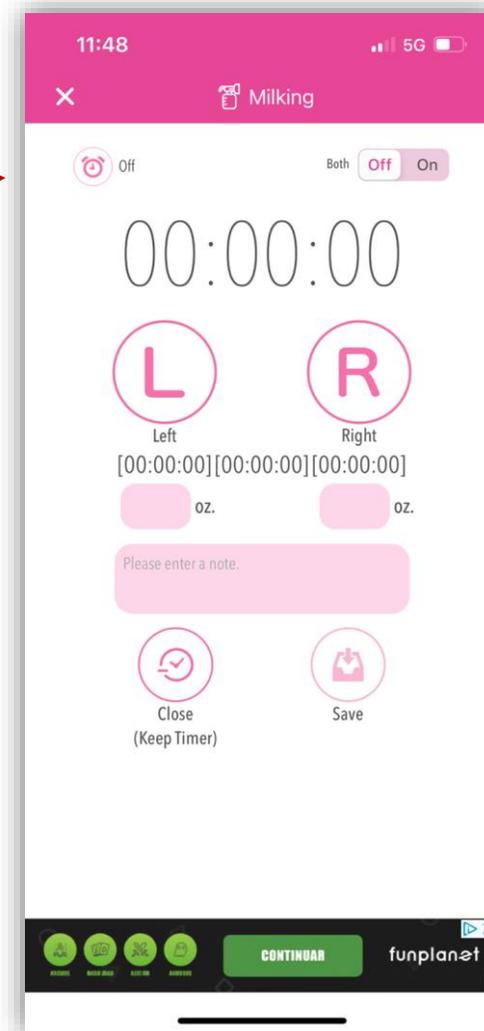
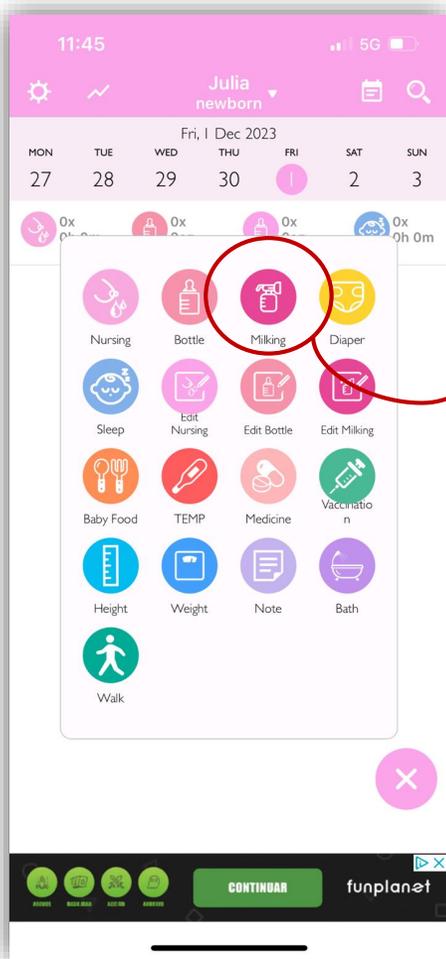
Una vez cargada la información, la aplicación te lleva a su pantalla de inicio, donde puedes empezar a hacer el seguimiento de diferentes aspectos relacionados con tu bebé.



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

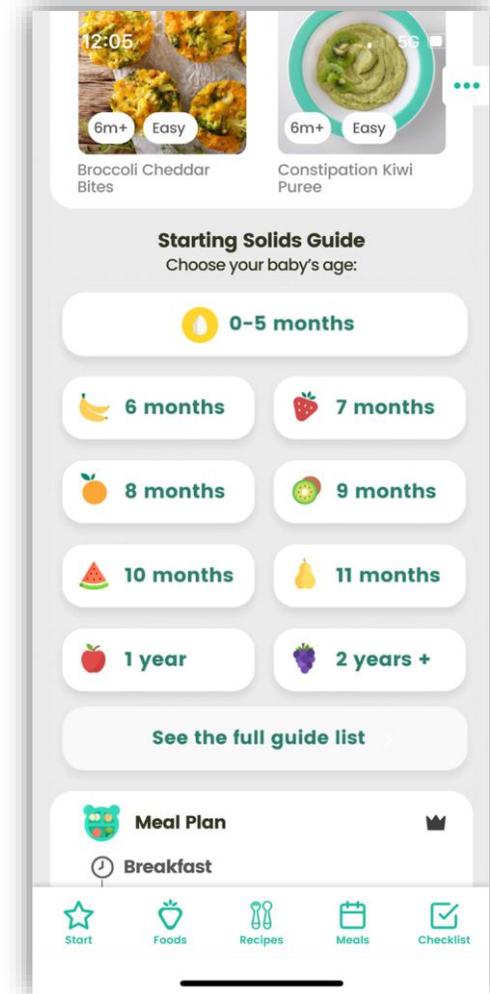
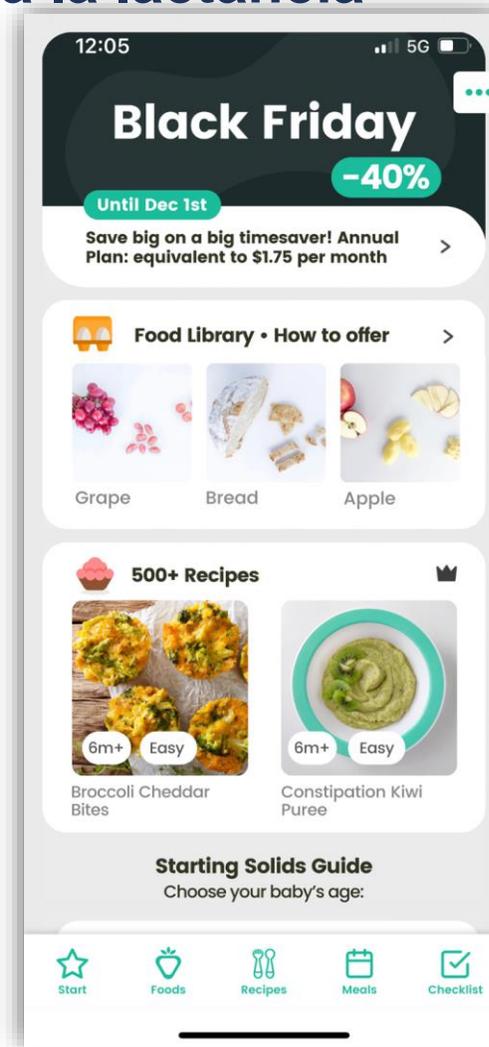


## Hora de la leche - temporizador para la lactancia

1

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

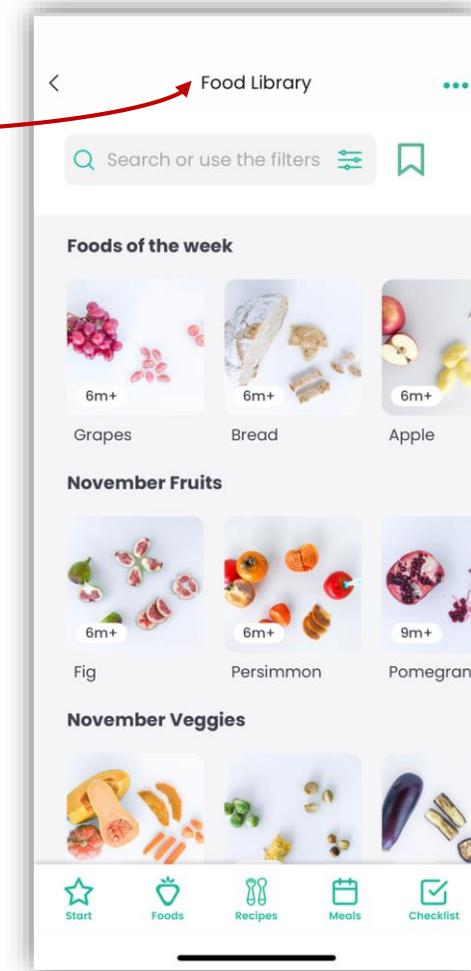
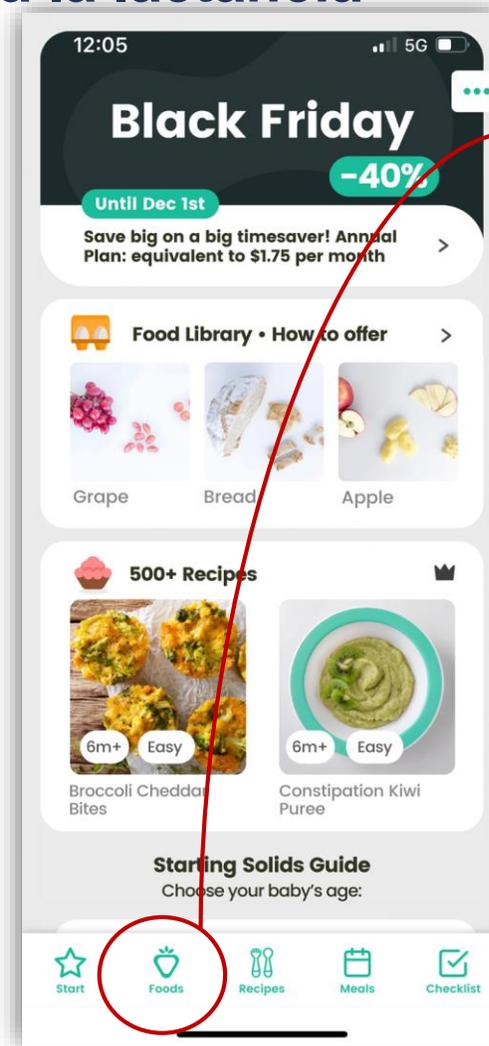
Una ventaja importante de esta aplicación es que proporciona información sobre los alimentos que deben introducirse en la dieta del bebé a diferentes edades.



## 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.