

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 de clausura (8.4)**  
**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.





# 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)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

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

  
**AMSED**

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



Cofinanciado por  
la Unión Europea



### Objetivos

- Resumen de los recién nacidos
- Resumen de lactancia y alimentación
- Resumen de los hábitos de sueño.
- Resumen de las solicitudes de los recién nacidos.



[Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik](#)



### Competencias

- ✓ Haga un breve resumen de los aspectos vistos durante las sesiones.
- ✓ Diseña un esquema mental de los conceptos.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)



## Recién nacidos

- Se entiende por recién nacido un periodo (periodo neonatal), que comprende las 4 primeras semanas de vida del lactante, en el que se producen cambios rápidos.
- Los recién nacidos se diferencian según su edad gestacional:
  - Recién nacido a término (entre 38 y 42 semanas de gestación).
  - Recién nacidos prematuros (antes de las 38 semanas de gestación)
  - Recién nacidos posttérmino (después de 42 semanas de gestación.)



### Lactancia materna y alimentación complementaria

- La lactancia materna es un proceso mediante el cual la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus pechos. Sin embargo, la lactancia materna puede no estar disponible o estar contraindicada para algunas madres. En esos casos, se recomienda la **leche humana pasteurizada**.
- Se recomienda introducir gradualmente la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad. Una buena opción de alimentación complementaria son los alimentos ricos en proteínas, hierro y zinc (por ejemplo, carne o pescado).



### Hábitos de sueño

- Establecer buenos hábitos y rutinas de sueño en los recién nacidos es crucial para el bienestar del bebé, ya que las alteraciones del sueño a una edad temprana pueden repercutir negativamente en su desarrollo cognitivo, su comportamiento, su salud y su calidad de vida.
- Dependiendo de la etapa de desarrollo en la que se encuentre, el bebé necesita un número determinado de horas de sueño para garantizar un crecimiento adecuado.
  - 4 - 2 meses de edad → 12 - 16 horas
  - 1 - 2 año(s) de edad → 11 - 14 horas
  - 3 - 5 años → 10 - 13 horas
  - 6 - 12 años → 9 - 12 horas



## Aplicaciones sanitarias en recién nacidos

Existen diferentes tipos de aplicaciones:

- Registros diarios, hábitos de sueño... (Mi Bebé - Baby Diary y Baby Tracker)
- Asesoramiento pediátrico (Pediamécum AEP)
- Lactancia (Hora de la leche - temporizador para la lactancia)
- Alimentación (Comidas BLW: Cómo empezar a comer sólidos)



## Aportar comentarios y debatir

- *¿Cree que este curso ha sido **útil**?*
- *¿Crees que **utilizarás** alguna de las aplicaciones del módulo?*
- *Desde su experiencia, ¿considera que estas aplicaciones **ayudan a alcanzar** los objetivos?*
- *¿Puede comentar alguna **experiencia positiva** que haya tenido con la aplicación utilizada?*





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!  
Ha completado 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.