



CUIDADOS. El doctor Luis Alciturri coordina el Aula de la Salud del IMQ. / LUIS ÁNGEL GÓMEZ

Médicos del Igualatorio asesoran a padres primerizos sobre temas básicos en el primer año de vida de sus hijos

Cuidado con el bebé

LUIS GÓMEZ BILBAO

Además de la enhorabuena, las personas que son padres por primera vez reciben todo tipo de consejos antes del parto. Luis Alciturri, coordinador del Aula de Salud del IMQ, afirma que «casi todos los esfuerzos» se vuelcan durante el embarazo y la atención hospitalaria para que el bebé «nazca bien». Pero, ¿qué pasa cuando llegan a casa por primera vez con su retoño?

Ahí es donde comienza «de verdad» la aventura de ser padres. En, especial, la de la madre, la encargada de amamantar al pequeño. Cuestión fundamental resulta la lactancia materna, alimento «único e insustituible» durante los seis primeros meses de vida. Iñigo Etxaniz, neonatólogo, resalta la importancia de que «en las tetadas una de las dos mamas quede vacía de forma completa», tanto para estimular la producción como para que se aproveche el tramo final de la leche, «el más rico en grasas».

Espárrago, ajo y cebolla

Y si por alguna razón el pequeño rechaza el pecho o no toma las cantidades habituales, la madre debería comenzar a excluir de su alimentación cebollas, ajos y espárragos. No hay motivo para la alarma. Simplemente, a la criatura le disgusta el sabor de la leche. Pero el bebé no puede vivir pegado a la teta eternamente, por lo que aconsejan, a partir del quinto mes, darle cereales, carne de pollo, triturada por supuesto, y frutas, excepto fresas y melocotones antes de su primer año de vida porque pueden producir alergias.

También sientan bien desde el sexto mes los purés, pero no de espinacas, coles, acelgas o remolacha, ya que pueden causar metahemo-

globinemia. Por supuesto, la ingesta de alimentos, en contra del deseo todavía de muchas abuelas que disfrutan viendo crecer a lo ancho a sus nietos, no debe producirse antes de los cuatro meses al «aumentar el riesgo de infecciones y generar un mayor gusto por la sal y el azúcar en la vida adulta».

Pero si hay algo que preocupa a los progenitores, y más a los primerizos, es la fiebre. Siempre que no supere los 39 grados, los médicos recomiendan no perder la paciencia y seguir estos pasos. Regla número uno: no tapar mucho al niño —«¡no se le puede tener con camisetas, 'dodotis' de plástico y encima mantener a tope» la calefacción en casa. «La fiebre se baja ventilando», advierte Alciturri. Norma dos: al niño le sentará de perlas refrescarlo con toallas mojadas —«nunca compresas de alcohol para evitar intoxicaciones etílicas»— y darle baños de agua tibia de una duración de entre 10 y 20 minutos, con el agua a una temperatura dos grados inferior a la corporal.

Aunque sólo afecta a dos de cada mil nacidos vivos, los facultativos no se cansan de repetir la necesidad de colocar en decúbito supino (boca arriba) para dormir a todos los niños sanos para evitar la muerte súbita. Y sólo ven con buenos ojos que descansen de costado —con un ángulo de inclinación de unos 30 grados— a los que vomitan demasiado para evitar que les ahogue el devuelto. También dan un toque de atención a esas mujeres que dan pecho a sus hijos en la cama y, fruto del cansancio, pueden caer dormidas con el riesgo de asfixiar involuntariamente a sus hijos al taparles con sus pechos «la boquita y la nariz».

Con todo, lo más importante es hacer uso de un sentido común que incluye no untarles el chupete en miel, leche condensada o azúcar, echarles polvos de talco y dejarles al alcance objetos que se puedan tragar. «Nunca deben pillar a mano piezas que pasen por el agujero del rollo de papel higiénico».

■ l.gomez@diario-elcorreo.com

La Diputación rescata la figura del 'indiano' con un ciclo de charlas

EL CORREO BILBAO

Bajo el título 'Mecenazgos Artísticos Indianos de Bizkaia', el salón de actos Ondare de la calle María Díaz de Haro de Bilbao acogerá a partir del lunes, y hasta el 11 de mayo, un ciclo de conferencias que tendrá como protagonista la figura del 'indiano'. Las charlas, organizadas por el

Departamento foral de Cultura, contarán con la presencia de destacados expertos que disertarán sobre aquellas personas que cruzaron el Atlántico para hacer fortuna en América y su labor como promotores de las artes.

Bajo su financiación, se construyeron tanto en América como en sus lugares de origen numerosos chalés, palacios, templos, retablos, muebles, pinturas y hasta un ajuar litúrgico. En este sentido, los coloquios abordarán el patrimonio artístico indiano de ambas orillas que «ha dejado importantes testimonios hasta ahora no suficientemente conocidos o divulgados».

TEATRO BARAKALDO  **BARAKALDO ANTZOKIA**

maiatza 5, 6, 7 mayo
COMPAÑÍA NACIONAL DE TEATRO CLÁSICO
"Tragicomedia de Don Duardos"

maiatza 12, 13, 14 mayo
"EL VENDEDOR DE TIEMPO"
Comedia musical

maiatza 27 mayo
"PERCAL Y MAHÓN"
Orfeón Barakaldés



INFORMACIÓN:
944 780 600
www.teatrobarakaldo.com

Red de Teatros, Auditorios y Circuitos de Música y Danza

BFA DFB
Bizkaiko Foru Alkandua
Diputación Foral de Bizkaia
Kultura Saila
Departamento de Cultura

EL CORREO

bbk²
VENTA DE ENTRADAS
en taquilla y los cajeros multiservicio de bbk,
por teléfono 944 310 310, o en www.bbkes

Suscriptores