

El primer año de vida

Un libro ilustrado para padres como ayuda de observación en los primeros 12 meses de vida de su hijo

Pie de imprenta

Editor: Grupo de trabajo Vojta (ZVK)

Autores: Frauke Mecher, Ulrike Kuhn

Dibujos: Irene Warnke

Layout: Katharina Neubert

Edición: 5000 ejemplares

© 2009 Grupo de trabajo Vojta (ZVK)

Introducción

La importancia del comportamiento de movimientos es evidente al desarrollo humano. Solamente con movimientos el hombre puede reaccionar a cambios en su entorno, influir efectos en ellos y enfrentarse a estos. Por eso el movimiento es la ventana decisiva en el reconocimiento de alteraciones en el primer año de vida.

Cuando lactante es examinado para ver sus capacidades los criterios motoricos tienen una grande importancia en el diagnóstico neurológico del desarrollo. Es así porque la motricidad del lactante en comparación de otros ambitos del desarrollo está ya relativamente desarrollada y formada y con amplias diferencias. Por eso se debe conocer y reconocer bien el completo y enorme desarrollo dinámico del primer año de vida del niño.

Hoy la necesidad del diagnóstico precoz de alteraciones en el desarrollo es indiscutible.

La ventaja del reconocimiento de un mal funcionamiento es que nos permite realizar una terapia temprana con contramedidas controlada, lo antes posible.

Así, es una gran ayuda poner en las manos de los padres, este folleto para que evalúen, ellos mismos, el nivel de desarrollo de su hijo.

Las autoras han logrado con este folleto una representación exacta, fácil de comprender y con una presentación gráfica muy clara de la fase más importante en el desarrollo de la vida humana. El grado de desarrollo actual es fácil de leer, los impedimentos de desarrollo son reconocible rápidamente y tampoco faltan indicaciones de medidas que les apoyen adecuadamente.

Por eso se puede esperar, o mejor dicho, suponer que este folleto se difundirá ampliamente y ayudará así a muchos niños tener un desarrollo efectivo y favorable.

Dr. med. Jörg Hohendahl

Jefe del sector de desarrollo neurológico y neurorehabilitación clínica pediátrica de la universidad Ruhr Bochum

El recién nacido

El decubitó prono del recién nacido (véase dibujo en la página 4)

El decubitó prono es calificado asimétrico porque la cabeza está girada siempre a un lado. La superficie de contacto se encuentra sobre todo en la mejilla lateral, en el esternón y en el lado nuchal del cuerpo.

Los brazos están en la articulación del hombro y del codo al lado del cuerpo (posición de asa) y las manos en puño flojos. En esa edad no se puede hablar de una función de apoyo de los brazos y así pues el niño „rueda“ la cabeza sobre la barbilla cuando la mueve de un lado al otro. Después de cuatro a seis semanas el niño puede „apoyarse“ en sus antebrazos y elevar la cabeza un acorto plazo para mirar algo.

La pelvis del recién nacido está levantada y las piernas están flexionadas en la articulación de la cadera y de la rodilla. Cuando el niño „patalea“ el lado interior de las rodillas debe tener contacto con su camita.

El decubitó supino del recién nacido (véase dibujo en la página 5)

También en este momento el decubitó supino es una posición asimétrica aunque en esta posición la superficie de contacto está sobre todo en el lado facial del cuerpo. A causa de su nivel de desarrollo el recién nacido reacciona en el decubitó supino a cualquier estímulo con movimientos de masa, en los cuales, participan como el nombre ya lo dice, todas las extremidades, es decir brazos y piernas.

Esta posición „inestable“ cambia entre la cuarta y la sexta semana cuando el 50-75% de los niños comienzan a fijar la mirada. A partir de ahora pueden concentrarse durante algún tiempo con la mirada sobre un objeto o bien mirar la cara de la madre y se esfuerzan en seguir el objeto con la mirada.

3^{er} mes

El apoyo simétrico en los codos (véase dibujo en la página 6)

La superficie de contacto ha cambiado en una superficie de apoyo durante los últimos tres meses. Ahora el niño es capaz de apoyarse en los codos, los cuales están delante del cinturón del omóplato (el apoyo simétrico en los codos).

El peso se ha desplazado en dirección del pubis y así el niño puede levantar la cabeza. La columna cervical está extendida y puede girarse libremente. Una desviación de la mirada sin mover la cabeza es posible.

La posición de un comienzo „parecida a los animales“ desaparece de la pelvis y las piernas se mantienen fijas ligeramente en las caderas y las rodillas sobre la superficie.

El decubitó supino estable (véase dibujo en la página 7)

En este momento se puede hablar del decubitó supino también de una posición estable y de apoyo. El tronco forma junto con el hueso occipital la base de apoyo y da las condiciones para que las manos puedan tomar algo y para que las piernas, en forma rectangular con la cadera, la rodilla y el pie, pueden ser llevadas.

Como también en el decubitó prono es posible en esta posición supino una desviación de la mirada aislada sin movimiento asociado de la cabeza.

Además a la coordinación mano-mano (el contacto coordinado de ambas manos) se

puede observar una reacción asociada de la boca y de los pies, es decir cuando el niño coge un juguete y se lo lleva a la boca, normalmente esta ya está abierta esperando y los pies se mueven el uno al otro (el patrón de prensión de todo el cuerpo).

6.º mes

El apoyo sobre un codo y el apoyo simétrico sobre las manos (véase dibujos en la página 8)

En los últimos tres meses ha ocurrido mucho. Estando boca abajo el niño puede desplazar su peso a un lado así puede apoyarse alternante con un brazo y coger algo con el otro, la cabeza y un brazo están manteniéndose y moviéndose contra la gravedad (el apoyo sobre un codo con cuatro meses y medio).

Con seis meses el niño puede apoyarse sobre sus manos abiertas extendiendo sus brazos y sus caderas y al mismo tiempo levantar de la superficie el tronco hasta los muslos.

(El apoyo simétrico sobre las manos)

El volteo (véase dibujo en la página 9)

También en el decubito supino el niño ha descubierto el desplazamiento hacia un lado y sobre un lado. Con aproximadamente cuatro meses y medio ha empezado a coger cosas sobre la mitad de su cuerpo que finalmente lo lleva al volteo dirigido de la espalda hacia el vientre.

Ahora el niño puede coger un juguete desde casi todas las posiciones ofrecidas, cambiarlo entre sus manos y comienza a cogerse los pies para llevárselos a la boca en los próximos días.

9.º mes

La sedestación oblicua (véase dibujo en la página 10)

Ahora no se pueden describir los pasos del desarrollo „separados“ en decubito prono y decubito supino. El niño descubre sus primeras formas de movimiento y comienza con aproximadamente siete meses a explorar sus alrededores arrastrándose o rodando (el volteo seguro del vientre hacia la espalda se produce con aproximadamente ocho meses). Entre el 7.º y 8.º mes se pueden observar los primeros intentos para explorar el espacio de arriba cuando el niño pasa del decubito lateral „estable“ y la sedestación lateral hacia la sedestación „oblicua“. Cuando el niño logra sentarse con sus piernas extendidas (casi nueve meses) podemos hablar de que el niño puede sentarse independiente.

El gateo (véase dibujo en la página 11)

En este tiempo el niño puede llegar con distintas variantes a la postura a cuatro patas. En forma contraria a la posición parecida en la cual el niño de seis meses balanceaba simétricamente su trasero hacia atrás y hacia delante ahora puede levantar una mano o una rodilla para empezar el gateo.

12.º mes

Caminar sólo (véase dibujo en la página 13)

Para seguir la exploración del espacio ahora viene el desplazamiento hacia „arriba“.

Cuando el niño se sostiene con los brazos gatea hacia arriba apoyándose en la pared o en algún objeto y así pasa de la transitoria posición de una rodilla hacia la postura de pie. Poco después empieza con sus primeros pasos laterales a lo largo de los objetos.

Durará todavía un tiempo hasta que el niño se dé cuenta de que las piernas pueden sostener su cuerpo. Con el aumento de la seguridad el niño comienza a pasear desde un punto de apoyo, por ejemplo de un mueble, a otro.

Con aproximadamente 12 meses el 50% de los niños pueden dar sus primeros pasos solos y tratan de caminar en cada ocasión que tienen aunque en un comienzo tropiezan y pierden el equilibrio a menudo.

Además del solo movimiento, la conquista y el „coger algo“ del espacio el caminar y el „alejarse“, sirve seguramente también para el desarrollo „yo“, para el desarrollo social y para la comunicación.

Como también en el pasado es necesario que los padres den a los niños la posibilidad de hacer experiencias en un ambiente adecuado, seguro pero también motivándoles a hacer nuevas experiencias, alabándolos después de superar pequeños errores en la partida y solamente ayudarlos cuando realmente hay una situación peligrosa.

Con seguridad esto cuesta tiempo y nervios pero su pequeño investigador le agradecerá esto en su camino a la independencia.

El sentido y el sinsentido de los utensilios para el bebé

¿Que necesita su bebé?

Una cama buena, un cochecito, un medio de transporte para llevar el bebé seguro en el coche y una silla alta segura para comer, en cuanto el niño pueda sentarse a la mesa. Nada más. Hay muchos utensilios en el mercado que más bien dañan que ayudan. En los párrafos anteriores han leído algo sobre los pasos del desarrollo que su bebé hace durante el primer año:

Estando en el dorso, en el vientre o al lado el bebé hace sus primeras experiencias con la gravedad. Levanta su cabeza, empieza a coger cosas, da vueltas, se arrastra o gatea, empieza a levantarse y finalmente a caminar. Sus movimientos llegan a ser más y más seguros y el niño más móvil.

Los utensilios de bebé no deben torpedear estos movimientos y experiencias. Es mucho más importante observar al niño, sostenerlo en su empeño, motivarlo, y compartir la alegría con él cuando ha aprendido algo nuevo.

Unos utensilios observalos de más cerca, por ejemplo:

La silla del bebé para el coche

Un niño en cada edad debe estar protegido al cien por ciento en el coche, para esto existen buenos equipos. Pero algunos niños pasan muchas horas en una silla bebé para coches. Lo mismo que con el balancín le faltan al niño las posibilidades de libertad de movimiento. Por este motivo se utiliza las sillas para coche solamente durante el viaje.

El balancín bebé (véase dibujo en la página 15)

La parte dorsal del balancín es inclinada y no puede darle un apoyo al niño y después de poco tiempo el bebé está ladeado. Esto puede llevar a problemas de postura en la columna vertebral. Esto puede ser especialmente fatal cuando un niño ya tiene, como posición, un lado preferido. Esta posición se intensifica por el balancín. El campo visual es limitado y el niño no puede desarrollar otras experiencias de movimiento.

La mochila portabebé y el paño portabebé

Un paño portabebé puede facilitar el trato con el bebé. Lo importante es que el paño se ate de acuerdo a la edad respectiva del niño y que se establezca bien la cabecita y la columna vertebral.

Mochilas portabebé en las cuales los niños son portado delante del vientre de la madre o del padre ponen al niño demasiado temprano en una posición recta y así pueden dañar la columna vertebral del niño cuando esté es utilizado frecuentemente. Para la persona que lleva al niño puede ser también una fuerte carga para su columna lumbar.

El saltador bebé (véase dibujo en la página 16)

Muchos niños ya están sentados en estos pantalones de tela con seis meses o incluso antes. En una postura más o menos recta se apoyan en el suelo solamente con la punta de los pies y „saltan“. Esto puede provocar un pie equino con un tendón de los gemelos (la pantorrilla) acortado – quizás el niño podría desarrollarse como un caminante de puntillas.

El andador (véase dibujo en la página 17)

Esta denominada „ayuda para andar“ hace creer a los padres que su niño aprenderá a andar más temprano con ello. Pero esto es especialmente problemático. En una edad en la cual los niños gatean, se levantan, caminan hacia un lado a lo largo de los muebles entonces viene el andador...

Los niños colgando en el andador, corren por el apartamento mientras aprietan la punta de sus pies contra el suelo. Acciones tan importantes como acucillarse, cambiar la dirección y sondear el equilibrio quedan completamente de lado. „Ayudas para andar deberían ser prohibidas por que causan cada año accidentes graves.“ *

* Cita: [Dr. W. Hartmann, presidente de la asociación profesional de pediatras](#)

La silla alta para los bebés

Cuando el niño se sienta por sí mismo empieza el tiempo de la silla alta. ¡Importante: la silla debe ser absolutamente estable „segura de que no se caiga“ - los niños utilizan estos muebles también para trepar! Por consiguiente nunca deje sin observar a los niños en la silla alta. La superficie del asiento debe ser de acuerdo a la medida corporal del niño, sus pies debe poder ponerlos en una superficie plana.

El corralito del bebé

El sirve solamente como protección para el niño durante poco tiempo, en el cual el está sin vigilancia. Una alternativa es la cama infantil enrejada o una puerta enrejada para niños. En cuanto el niño haya aprendido a desplazarse se debe poner en el corralito solamente en caso de urgencia. Cuando ya puede levantarse o andar, no se le debe poner en corralito - a los niños les gusta encaramarse por encima de la reja y así se pueden hacer daño.

Los zapatos

Su hijo debe recibir sus primeros zapatos no antes de que camine seguro. Así su pequeño pie puede desarrollarse libremente.

Los zapatos deben servir para la protección de los pies y no para aprender a andar. Preste siempre atención a que los zapatos sean buenos no importa que edad tenga su hijo.

¿Por que los bebés necesitan el decubitó prono?

En el decubitó prono su bebé esta despierto y activo. Los músculos del vientre, de la espalda, de los hombros como así también los brazos se refortalecen. Así aprende el niño a apoyarse en los codos o bien en las manos y a levantar la cabeza. Eso es indispensable para una postura recta y enderezada. El equilibrio y la coordinación se entrenan intensivamente. Esto es muy importante para los proximos pasos del desarrollo. Además de esta manera se puede contrarrestar posibles deformaciones de la cabeza. Un activo decubitó prono fomenta el perfecto desarrollo de la articulación de las caderas. ¡Dormir boca arriba y jugar boca abajo!

Cuando note las siguientes situaciones hable, por favor, con su pediatra

Su hijo tiene un lado preferido por lo cual esta siempre al mismo lado o inclinado.

Su hijo „desarrolla“ una cabeza soslaya.

Su hijo tiene problemas para beber.

Su hijo tiene sus manitos casi siempre enpuñadas.

Su hijo ya tiene seis semanas y todavía no la contempla a usted.

Su hijo ya tiene cuatro meses y todavía no puede levantar la cabeza en el decubitó prono. *

Con 16 semanas su hijo todavía no ha sonreído. *

Su hijo ya tiene seis meses y todavía no coge nada. *

Su hijo ya tiene siete meses y todavía no se da vuelta de la espalda al vientre. *

Su hijo ya tiene un año y todavía no gatea. *

* según Prof. Dr. Dr. Theodor Hellbrügge

Para sus noticias

Venta:

Deutscher Verband für Physiotherapie -
Zentralverband der Physiotherapeuten/ Krankengymnasten (ZVK) e. V.
Deutzer Freiheit 72-74
50679 Köln