

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 22 de enero de 2019**

### **SWADDLING –Pañando-**

**Una herramienta maravillosa para consolar a los bebés sin medicamentos.**

**Opinión de Ralph K. Campbell, MD**

(OMNS 22 de enero de 2019) Envolver a los bebés, particularmente a los recién nacidos, es una costumbre ancestral. Imagine el concepto de la mayoría de los artistas del niño Jesús en el pesebre. Una de las razones por las que esta costumbre ha persistido hasta el día de hoy es que es un medio eficaz para calmar. Quizás sea la tierra firme o abrazo perpetuo sintiéndose similar a lo que se vivió en el vientre de su madre. Es fácil observar el efecto calmante en un bebé que llora y agita inquieto los brazos y las piernas. Una vez envuelto, estos signos desaparecen pronto.

Mi formación pediátrica terminó al mismo tiempo que un pediatra, John C. Wilcox, MD, en Pomona, California, que quería reducir la velocidad y dedicar más tiempo a otras actividades, estaba buscando a alguien con quien compartir su práctica descubrí que ambos éramos alumnos del cercano Pomona College. Llegamos a un acuerdo y no pasó mucho tiempo antes de que me diera cuenta de que tenía la ventaja, ya que el Dr. Wilcox demostró ser un pediatra increíble. Además de tener todas las habilidades de un pediatra consumado, el Dr. Wilcox era un "filósofo de todos" en el sentido de que sentía firmemente que, desde la infancia, lograr la compostura es un activo valioso para adaptarse a las dificultades de la vida, como dejar a mamá e ir a la escuela. . En 1980, publicó un libro, "Growing with-Toward-Into-Composure".

Pero un claro beneficio que obtuve de trabajar junto a este gran hombre fue aprender su método de envolver. Muchos están familiarizados con ver a un niño Jesús envuelto en pañales, como se muestra en las pinturas del Renacimiento, pero el material para envolver parecía ser solo una banda de lino que literalmente envolvía al niño; mientras que el método del Dr. Wilcox usaba una manta delgada. Por supuesto, los antiguos no tenían acceso a lo que llamamos una "manta receptora". Su método se publicó en una revista pediátrica y se adoptó rápidamente, casi universalmente, en las guarderías de recién nacidos.

Un video sería la mejor manera de demostrar la técnica, pero una descripción de palabras tiene que ser suficiente:

- 1) Coloque una manta liviana ("receptora") en un rincón malicioso.
- 2) Doble la esquina "norte" hacia abajo y coloque al bebé boca arriba de modo que su cabeza se extienda por encima de la esquina.
- 3) Con los brazos colocados en un ángulo de 45 grados con el cuerpo, uno a la vez, tome la esquina exterior y júela firmemente sobre el brazo y debajo de la espalda.

4) Haga lo mismo con el otro brazo y, con un imperdible grande, fije la esquina a la parte posterior de la manta con alfileres. El alfiler debe estar en el exterior de la manta. Esto deja al pequeño como si estuviera diciendo: "Esto está bien".

Este enlace a las instrucciones para envolver pañales de la Clínica Mayo <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/multimedia/how-to-swaddle-a-baby/sls-20076006> es muy parecido al del Dr. Wilcox método. Para ser más efectivo, es necesario colocar al bebé de la siguiente manera:

5) El paso final es sostener al bebé de espaldas a su pecho. Tome la esquina que se levanta sobre las piernas hasta el pecho y luego tire de las esquinas a lo largo del cuerpo. Cuando el bebé esté tranquilo, transfíralo, en esta posición, a un asiento para bebés (o algo similar) con la espalda en un ángulo de aproximadamente 45 grados. La "satisfacción" se puede observar disminuyendo la actividad motora y la inquietud.

No estoy satisfecho con la recomendación de "dormir boca arriba" de la Academia Estadounidense de Pediatría, debido a situaciones en las que, si está envuelto y boca arriba, sin estar elevado, como una tortuga en esa posición, el bebé no puede ponerse boca abajo. Sin duda, es necesario y sensato evitar la ropa de cama blanda y los protectores de cuna que podrían obstruir las vías respiratorias. Pero los recién nacidos tienen instintivamente una medida de seguridad incorporada. Muchas veces he puesto mi mano debajo de la barriga del recién nacido y la he dejado sobre el colchón de la cuna. Cuando esté listo para el "aterizaje", instintivamente extenderá los brazos para prepararse para un aterizaje suave, y puede rodar hasta la posición supina si lo desea. Una de esas situaciones proviene de una infección por adenovirus en la que se forman cantidades tan copiosas de secreciones nasales por goteo, que en su espalda, un bebé puede encontrar una vía aérea suficientemente despejada. Envolverlo más la posición más erguida descrita anteriormente proporciona una solución segura a este problema. He hablado de esto con las autoridades pediátricas del "sueño", sin éxito.

Para crecer y mantenerse saludables, los bebés necesitan una nutrición excelente. La leche es el alimento perfecto para los recién nacidos, pero a veces los nutrientes adicionales pueden ayudar. He escrito artículos sobre tratamientos nutricionales para los cólicos (ascorbato de sodio, probióticos / yogur), [1] tos de resfriados o gripe (multivitamínicos pediátricos y vitamina C adicional y vitamina D) [2, 3], dolor de garganta (dosis adecuadas de multivitamínico, vitamina D y megadosis de vitamina C) [4], contenidos superfluos y potencialmente tóxicos de las vacunas (multivitamínicos y vitamina C adicional), [5, 6].

La leche materna tiene muchos beneficios, incluidos los anticuerpos prefabricados por el sistema inmunológico de la madre. La leche contiene muy poco hierro y casi todo el hierro que contiene está unido a una proteína especial llamada lactoferrina. Este es un excelente sistema antibiótico ideado por la madre naturaleza. Sin hierro libre, la mayoría de las bacterias dañinas no

pueden crecer y los útiles lactobacilos que crecen en la leche en el intestino del bebé pueden prosperar porque no necesitan hierro. Los bebés no necesitan hierro adicional durante los primeros meses, por lo que cualquier fórmula que se le dé a un bebé en los primeros cuatro meses, aunque puede beneficiarse de las vitaminas y otros minerales como el magnesio, no debe contener hierro. Eso ayudará a mantener al bebé libre de infecciones bacterianas y crecerá sano y satisfecho. Después de 4-6 meses, [\[1-7\]](#)

*(El Dr. Ralph Campbell, 91, es un pediatra retirado certificado por la junta. Como editor colaborador del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, el Dr. Campbell ofrece sus puntos de vista basados en su experiencia personal como médico. Se invita a los lectores a buscar más en este y todos los temas discutidos en las versiones de OMNS).*

**Para leer más:**

1. Campbell RK. (2018) Cólico infantil.  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n14.shtml>
2. Campbell RK. (2018) ¿Qué hay de esa tos?  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n09.shtml>
3. Campbell RK. (2018) Influenza.  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n02.shtml>
4. Campbell RK. (2018) Dolor de garganta.  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n11.shtml>
5. Campbell RK. (2017) Adyuvantes y excipientes de vacunas.  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n21.shtml>
6. Campbell RK. (2017) Vacunas: ser o no ser.  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n18.shtml>
7. Caso HS. (2018) Preguntas sobre vitamina C: respondidas.  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>