

A tener en cuenta cuando manejamos a nuestros niños

Podemos causar pequeñas lesiones por repetición de gestos que dañan los ligamentos, los músculos o las articulaciones cuando cogemos, vestimos, sentamos a los niños... etc.

* Nunca debemos tirar de los brazos hacia atrás. Podemos favorecer la luxación de hombro.



- Dejar caer hacia la espalda la cabeza de los niños que aún no ha adquirido control cefálico puede provocar lesiones. Podemos controlar su cabeza si cogemos a nuestro hijo por las axilas y sujetamos su cabeza con nuestro dedo corazón.



* El uso del tacataca está DESACONSEJADO, ya que retrasa la adquisición del equilibrio, altera la formación ósea de la cadera y causa numerosos accidentes con lesiones para los niños.



ERGONOMÍA PARA COGER NIÑOS EN PESO



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Dirección del centro



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

www.sjd.es



Cuidando al cuidador

A menudo olvidamos la importancia de que los padres se encuentren en un buen estado físico para poder atender las necesidades de sus hijos.

Integrando de manera efectiva rutinas diarias podemos: coger, llevar, bañar, atender o jugar con nuestros pequeños sin dañar nuestra espalda, nuestras rodillas u otra parte del cuerpo que puede sufrir daños innecesarios.

Una buena opción para mantenernos en forma es buscar actividades físicas que podamos hacer con los niños, como senderismo, montar en bici o pasear.

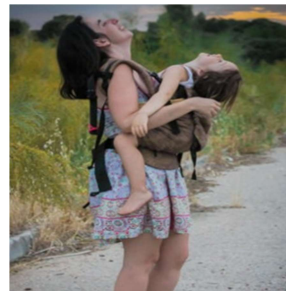
En el mercado encontramos muchas opciones que nos ayudan a manejar a nuestros niños más fácilmente, como mochilas, escalones, tirantes para andar...etc.

Como evitar dolores de espalda y rodillas

- Busca puntos de apoyo cada vez que quieras hacer un movimiento con el niño. Estos puntos de apoyo pueden ser externos: paredes, mesas, sillas, barandas... etc. o internos: tus propios huesos pueden ayudarte a descargar parte del peso: tus caderas, o haciendo palanca con huesos largos como los del antebrazo.



- Coloca al niño cerca de tu ombligo. En esta zona te pesará menos.



- Utiliza todo tu cuerpo, no sólo los brazos pueden ayudarte a cargar peso.



- * Observa el total de tu cuerpo, no debes tener una posición incómoda de manera general al ayudar a moverse a tu hijo.



Si es posible, la mejor opción es sentarse en un taburete con ruedas, que sea ligero para poder andar cogiendo al niño.