



# Tests para papá y mamá

Texto: Constanza Gechter / Fotos: Rosario Lanusse

# Para él: Papás recién estrenados

Este test es sólo para ellos, los hombres, futuros o recién estrenados papás... Tu vida se llena de pañales, maderas y chupetes, de mucho cansancio pero también de una gran satisfacción: cuidar de tu hijo y verlo crecer feliz a tu lado. ¿Estás listo? ¿Cuánto sabés acerca de los cuidados que requiere un bebé y su mamá?

**1.** Tu hijo recién nacido comienza a llorar... ¿Durante cuánto tiempo lo dejarías llorar antes de alzarlo?

- a. Menos de un minuto
- b. Entre cinco y diez minutos
- c. De diez a quince minutos
- d. Esperarías a que pare solo

**5.** ¿Qué usarías para limpiar el cordón umbilical de tu bebé?

- a. Alcohol
- b. Agua oxigenada
- c. Agua y jabón
- d. Champú

**9.** Tu mujer está tan agotada de levantarse cuatro veces por noche, que no da más. ¿Qué hacés?

- a. Llamás a tu madre
- b. Le pedís a tu suegra que venga de visita
- c. Te ofrecés a darle al bebé la maderera de las dos de la mañana
- d. Contratás una enfermera

**2.** ¿Cuántas veces al día come un bebé recién nacido?

- a. Tres veces
- b. Cada cuatro horas
- c. Entre ocho y diez veces al día
- d. Cada hora

**6.** ¿Dónde debe viajar tu recién nacido cuando lo traés a casa del sanatorio?

- a. Sobre la falda de tu esposa en el asiento trasero del auto
- b. En un asientito de seguridad para bebés sujeto al asiento del acompañante
- c. En su moisés apoyado en el asiento trasero del automóvil
- d. En su asientito de seguridad sujeto mirando hacia atrás en el asiento trasero del auto

**10.** ¿En qué posición recomiendan los doctores acostar a dormir a tu bebé?

- a. Panza abajo
- b. De costado
- c. Boca arriba
- d. En el asientito de seguridad del auto

**3.** Partís de paseo con tu hijo de seis meses. ¿Qué es aquello que no debés olvidar en casa por nada en el mundo?

- a. Tu teléfono celular
- b. Un trapito para hacerle el provechito
- c. La cámara de video
- d. Un pañal
- e. Juguetes

**7.** ¿Qué debés alcanzar a tu mujer cuando amamanta al bebé?

- a. Un vaso de agua
- b. Una revista
- c. Su cerveza preferida
- d. El control remoto de la televisión

**11.** ¿Qué alimento está prohibido dar a menores de un año?

- a. Pescado
- b. Carne
- c. Miel
- d. Acelga

**4.** Si quisieras comprarle ropa a tu hijo de nueve meses, ¿qué talle le comprarías?

- a. 9 meses
- b. 18 meses
- c. Recién nacido

**8.** ¿Después de cuánto tiempo suelen los bebés dormir toda la noche corrida?

- a. Tres semanas
- b. Tres meses
- c. Doce meses
- d. Dos años
- e. Desde el primer día

**12.** ¿Cuántas horas al día duerme en promedio un bebé en su primer mes de vida?

- a. 18 horas
- b. 8 horas
- c. Prácticamente nada

# Respuestas

**1. La respuesta correcta es A.** Cuando llora un recién nacido, lo mejor es responder inmediatamente. Y no te preocupes, no estarás malcriándolo sino haciéndolo sentirse seguro.

**2. La respuesta correcta es C.** En promedio, los recién nacidos se alimentan unas ocho veces al día, o cada dos o tres horas. Sin embargo, algunos comen más seguido que eso, mientras que otros lo hacen con menor frecuencia.

**3. La respuesta correcta es D.** Aunque podés llevar juguetes, la cámara de video y tu celular cuando salís de paseo con tu hijo, no podés dejar en casa un pañal limpio y toallitas para cambiarlo.

**4. La respuesta correcta es B.** Durante los primeros meses de vida, los bebés crecen a una velocidad sorprendente y nada que le compres parece durarles. A no ser que tu bebé sea muy chiquito, o extra grande, un buen truco es duplicar su edad: a los 3 meses, es mejor comprarle un talle 6 meses, y a los 9, talle 18 meses.

**5. La respuesta correcta es A.** Hasta que se caiga el cordón umbilical -en general entre los siete y los diez días-, hay que limpiarlo con un trozo de algodón mojado en alcohol cada vez que se le cambie el pañal.

**6. La respuesta correcta es D.** Hasta que tu bebé tenga nueve meses o un año, el sitio más seguro para transportarlo es en su asientito de seguridad -tipo huevito-, sujeto mirando hacia atrás en el asiento trasero del auto. Luego deberá pasar a un asiento de seguridad más grande.

**7. La respuesta correcta es A.** Las mujeres que amamantan necesitan tomar mucha agua, ya que esto facilita la producción de leche materna.

**8. La respuesta correcta es B.** Aunque no hay duda de que cada chico es distinto, a la hora de dormir todos los padres ruegan que el suyo entre en el promedio y duerma la noche entera a los tres meses de edad. Si sos de esos afortunados cuyo bebé tira la noche entera mucho antes, no cantes victoria. Nada dura para siempre: es común que sus hábitos de sueño cambien en los meses venideros.

**9. La respuesta correcta es C.** Si te ofrecés a reemplazarla en alguna de las comidas de la noche, tu mujer te lo agradecerá enormemente y el beneficio será para los tres: madre, padre y bebé.

**10. La respuesta correcta es C.** Las investigaciones han comprobado que cuando se acuesta a un bebé boca arriba tiene menor riesgo de muerte súbita. Entonces, no olvides acostar a tu bebé boca arriba cuando lo pongas a dormir.

**11. La respuesta correcta es C.** La miel puede transmitir en chicos menores de un año una grave enfermedad llamada botulismo del lactante que provoca severa debilidad muscular.

**12. La respuesta correcta es A.** El primer mes de la vida es el mes en que más duerme un chico pues está en una etapa de rápido crecimiento. El descanso es fundamental en el bebé, ya que tiene una enorme exposición a nuevos estímulos fuera del útero y se fatiga con rapidez.



El descanso es fundamental en el bebé, ya que tiene una enorme exposición a nuevos estímulos fuera del útero y se fatiga con rapidez.

# Para ella: ¿Madre preparada? ¡Vale por dos!

¿Creías que la tenías tan clara? ¿Te reíste de tu marido cuando le tocó responder su test? Este cuestionario es ahora para vos, mamá, para que evalúes cuán preparada estás. ¡Suerte!

**1.** Los síntomas de la llamada quinta enfermedad son...

- a. Fiebre alta
- b. Mejillas enrojecidas
- c. Zarpullido rosado en sus brazos
- d. Ambos, b y c

**5.** A los chicos se los suele vacunar contra...

- a. Escarlatina
- b. Varicela
- c. Sexta enfermedad
- d. Todas las opciones mencionadas

**9.** ¿A qué edad puede la mayoría de los chicos nombrar un color?

- a. Entre los dos años y medio y los tres y medio.
- b. Entre los 18 meses y los dos años y medio
- c. A los 9 meses
- d. Entre los 12 meses y los dos años

**2.** Podés predecir la altura futura definitiva de tu hijo de la siguiente manera...

- a. Duplicando su altura de nacimiento
- b. Duplicando su altura a los dos años de edad
- c. Triplicando su altura a los tres años de edad
- d. Cuadruplicando su altura a los 12 meses

**6.** Las verrugas son causadas por:

- a. Una bacteria
- b. Un parásito
- c. Un virus
- d. El contacto con sapos

**10.** ¿A qué edad dicen los chicos sus primeras palabras?

- a. Entre los 6 y 9 meses
- b. Entre los 8 y los 12 meses
- c. Entre los 10 y los 15 meses
- d. A los dos años

**3.** ¿Cuál es la edad más temprana a la que la mayoría de los chicos puede dejar de usar pañales?

- a. 9 meses
- b. 12 meses
- c. 15 meses
- d. 18 meses

**7.** ¿Cuál es el motivo principal de muerte en chicos mayores de un año?

- a. Malformaciones
- b. Cáncer
- c. Infecciones
- d. Accidentes

**4.** ¿A qué edad se puede empezar a usar protector solar?

- a. A los dos meses de edad
- b. A los seis meses
- c. A los 12 meses
- d. A los dos años de edad

**8.** ¿Qué significa RCP?

- a. Respiración controlada profunda
- b. Resucitación cardio pulmonar
- c. Rash constante en piel



# Respuestas

**1. La respuesta correcta es D.** Los chicos que tienen la quinta enfermedad pueden tener fiebre baja, una erupción intensa en ambas mejillas, y más tenue en brazos, piernas y glúteos. Una vez aparecidos estos síntomas, la enfermedad no es más contagiosa.

**2. La respuesta correcta es B.** Aunque no se tiene la bola de cristal para predecir la talla definitiva, duplicar la de los dos años te puede dar una buena pauta de cuánto medirá tu hijo cuando sea mayor. Pero acórdate que hay muchos factores que tienen influencia en la estatura definitiva de tu hijo, como la talla de sus padres, su salud general, su estado nutricional, y la edad en que comienza el desarrollo puberal.

**3. La respuesta correcta es D.** La mayoría de los chicos deja los pañales entre los 18 meses y tres años de edad. Por una cuestión de practicidad, en general se recomienda comenzar el aprendizaje en primavera o verano.

**4. La respuesta correcta es B.** Los chicos menores de seis meses deben permanecer siempre a la sombra y no se les debe aplicar protector solar. Además, es importante recalcar que con o sin protector todos los chicos deben tener una exposición controlada al sol.

**5. La respuesta correcta es B.** Aunque todavía no está incluida en el Plan Nacional de Vacunación, la vacuna contra la varicela está disponible en nuestro país desde hace unos años para ser usada a partir de los 12 meses de vida. No existen vacunas contra la escarlatina o la sexta enfermedad.

**6. La respuesta correcta es C.** Las verrugas están originadas por un virus llamado papilomavirus. No existe una medicación efectiva para tratarlas, por lo cual se suelen utilizar tratamientos tópicos.

**7. La respuesta correcta es D.** Es importante recordar que los accidentes son la principal causa de muerte de chicos mayores de un año. Tomando las medidas de seguridad correspondientes, un alto porcentaje de estos puede ser prevenido.

**8. La respuesta correcta es B.** La resucitación cardio pulmonar es la secuencia ordenada de maniobras destinadas a revertir un paro cardio respiratorio. Cualquier persona puede entrenarse para realizarlas.

**9. La repuesta correcta es A.** La mayoría de los chicos aprende los colores entre los 2 y los 3 años.

**10. La respuesta correcta es C.** Antes del primer año son capaces de balbucear. Alrededor del año de vida comienzan a decir sus primeras palabras, y luego de los 18 meses pueden comenzar a combinar frases. 🗣️

Las investigaciones han comprobado que cuando se acuesta a un bebé boca arriba tiene menor riesgo de muerte súbita.

