

JUNIO 2023, NÚMERO 7

# Bump2Baby and Me

Boletín de las Participantes

¡Las visitas  
finales del  
Estudio IDB2B  
están llegando  
al final!



## EN ESTE NÚMERO

Enfoque: actualización de  
visitas de 12 meses

Cinco consejos para  
dormir mejor

Invitación a nuestra  
reunión final

Viajar en avión con  
niños pequeños

Las visitas finales de 12 meses están casi finalizadas y el proyecto avanza hacia su siguiente etapa: el análisis de los datos. ¡Ha sido una trayectoria extraordinario y no podríamos haberlo hecho sin tu colaboración!

En este boletín, hemos incluido algunos resultados interesantes de las visitas de 12 meses, y del progreso del estudio. Tenemos algunos consejos útiles para viajar en avión, para que el viaje sea lo más tranquilo posible. Sabemos lo agotador que puede ser hacer malabarismos con el trabajo, la crianza y todo lo demás, por lo que también hemos incluido cinco consejos para ayudarte a descansar lo que mereces.

Por último, aunque no menos importante, estamos encantados de anunciar que organizaremos una reunión para celebrar el final del estudio. Será una forma relajada y agradable de que nos reunamos como comunidad, nos pongamos al día y compartamos algunos hallazgos del estudio. Te proporcionaremos todos los detalles en breve, ¡asegúrate de reservar la fecha!

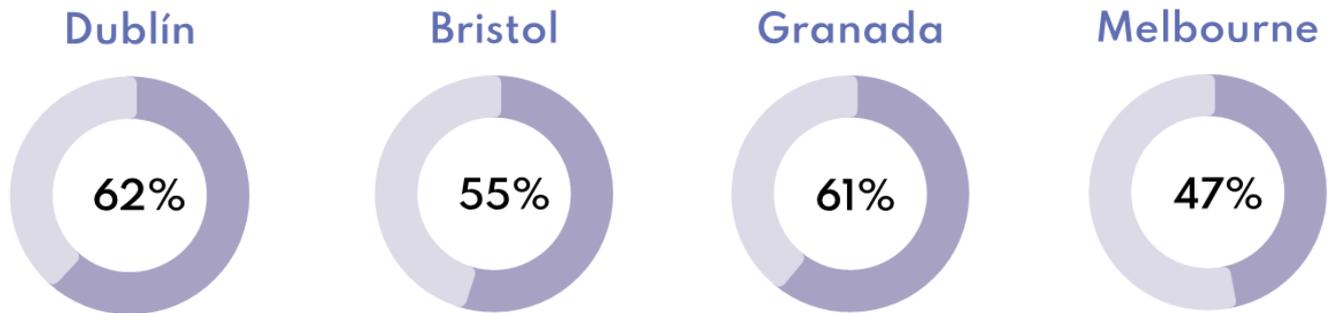
Esperamos que disfrutes leyendo este boletín y encuentres la información útil. Como siempre, ¡agradecemos tu apoyo continuo y tu compromiso!

Profesor Asociado Sharleen O'Reilly  
Líder del Proyecto



# Enfoque: actualización del Estudio

Las visitas finales están en marcha con las madres y los bebés del Estudio: ¡esta semana completamos nuestra visita de Estudio número 400 en los cuatro hospitales! Aquí están las tasas de visitas finales completadas de cada sede del Estudio hasta ahora:

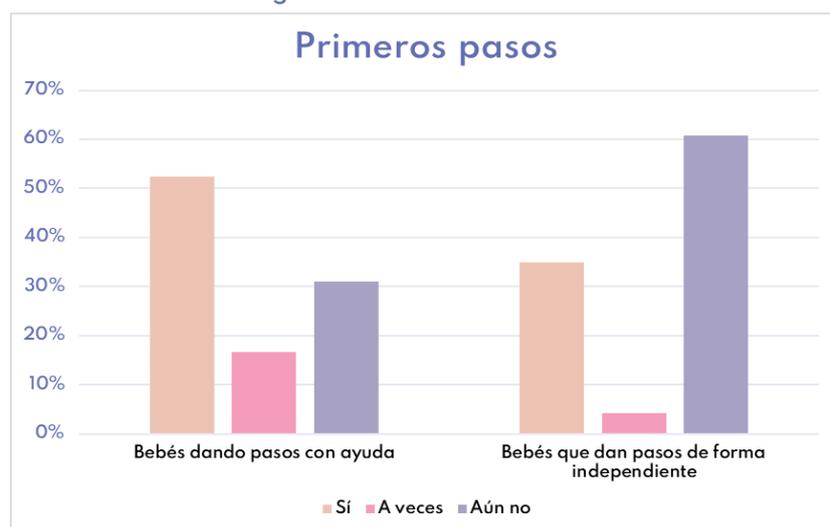


## Hallazgos de 12 meses

Cada visita de la madre y el niño son extremadamente importantes para el Estudio, y apreciamos sinceramente que dediques tu tiempo para compartir tu experiencia con nosotros. Si tu hijo ya ha cumplido los 12 meses, pero aún no has conseguido programar tu visita, ¡no es demasiado tarde! Ponte en contacto con el equipo de investigación por correo electrónico e intentaremos encontrar una hora y un día que te convengan.

Volver a ver a todas las participantes y conocer a todos los niños en las visitas de 12 meses es un punto culminante para los equipos de investigación. ¿Sabías que...?

- ♥ La edad promedio de los bebés en la visita final es de 11,8 meses.
- ♥ Los hijos varones son más altos y pesan más que las niñas.
- ♥ El 53 % de los bebés han dado ya sus primeros pasos con ayuda para mantener el equilibrio, y el 35 % se mantienen en pie y caminan solos.



# 5 Consejos Básicos

## Para dormir mejor

El 86% de las madres en nuestro Estudio relatan que tenían una mala calidad del sueño durante el embarazo. Sabemos que esto puede ser especialmente arduo ahora que estás cuidando de tu bebé. También es importante cuidarse, así que aquí van algunos consejos para dormir mejor:

### 1 Dar un paseo rápido al aire libre

La luz solar natural ayuda a equilibrar tu reloj biológico y el ejercicio potencia las hormonas del sueño.

### 2 Evita la cafeína por la noche

El chocolate, el café y el té contienen cafeína, un estimulante que puede dificultar la conciliación del sueño.

### 3 Practica la respiración profunda

Hacer técnicas como la respiración de caja puede ayudar a que todo tu cuerpo se relaje antes de acostarte. Exhala el aire durante 4 tiempos, mantén hasta 4 tiempos, respira hasta 4 tiempos, mantén hasta 4 tiempos. Repite durante unos minutos.

### 4 Mantén tu dormitorio oscuro

Evita las luces brillantes (especialmente los teléfonos móviles y las pantallas) antes y a la hora de acostarte para fomentar un buen sueño nocturno.

### 5 Reparte tus bebidas a lo largo del día

Beber mucho antes de acostarse significa ir al baño por la noche y perturbar tu sueño.



## ¡Únete a nosotros en nuestra reunión!

Queremos celebrar todo el progreso que hemos logrado juntos y pensamos que una reunión Bump2Baby and Me sería una excelente manera de que intercambiamos experiencias, disfrutemos de un café y podamos compartir algunos hallazgos del Estudio!

Cada sede organizará una reunión en fechas diferentes, en la tabla de debajo encontrarás la fecha. Nos pondremos en contacto por correo electrónico con más detalles cuando se acerque la fecha. Nos encantaría que todos vinierais a estar con nosotros, ¡esto incluye a tu pareja o persona de apoyo y, por supuesto, a tus hijos!

¡Tenemos muchas ganas de verte en la reunión!

Fecha	Tiempo	Ubicación
21 Agosto 2023	10.00-12.00	The National Maternity Hospital, Dublín
28 Septiembre 2023	14.00-17.00	Southmead Hospital, Bristol
Septiembre 2023, TBC	TBC	Online, Melbourne
3 <sup>o</sup> o 4 <sup>a</sup> semana de Septiembre 2023, TBC	Tarde	Por confirmar, Granada

# Viajar en avión con niños pequeños

Después de tres largos años de restricciones, es posible que muchas de vosotras queráis visitar a familiares o planear unas vacaciones en el extranjero. Este puede ser el primer viaje en avión de tu hijo y posiblemente tus primeras vacaciones con niños. Tenemos algunos consejos para que la experiencia sea más fácil para ti y tus peques:



## Planificación antes del vuelo

- ♥ Los niños menores de dos años se sentarán en tu regazo durante el vuelo. Intenta reservar un asiento de pasillo o con espacio adicional para las piernas. Esto hará que te sea más fácil levantarte y moverte.
- ♥ Puedes reservar una cuna para bebés más pequeños en vuelos de larga distancia.
- ♥ Pregunta sobre la franquicia de equipaje de tu compañía aérea. Los niños menores de dos años no tienen su propia asignación; es posible que tengas que pagar por esto.
- ♥ La mayoría de las compañías aéreas permiten una silla plegable y un asiento para el automóvil sin cargo. Asegúrate de verificar que se añaden al hacer la reserva.

## Pasar el control de seguridad

- ♥ Permanece atenta a los carriles de familias para acelerar tu pase a través del control de seguridad.
- ♥ Prepara los líquidos con anticipación siguiendo las normas del aeropuerto.
- ♥ La fórmula infantil y los purés están fuera de las normas de líquidos y puedes llevar más de 100 ml. Deben presentarse en bolsa aparte. La mayoría de los países exigen que declares todos los alimentos sin procesar/crudos que lleves.

## En el vuelo

- ♥ El cambio en la presión de la cabina durante el despegue y el aterrizaje puede molestar a los oídos de tu hijo. Darle el pecho o darles algo para chupar como un chupete puede ayudar en esos momentos.
- ♥ Guarda algunos pañales, toallitas y un cambiador en una bolsa accesible.
- ♥ Los juguetes y sus libros favoritos ayudarán a mantener ocupado a tu pequeño. Puedes usar lo que tengas a mano. La bolsa del mareo puede ser un gran juguete, y su babero se puede usar para jugar al escondite.
- ♥ Un portabebés o un fular son ideales para caminar por el pasillo. Además, te dejan las manos libres en caso de turbulencias.
- ♥ Lleva alimentos/snacks fáciles de comer. Lleva comida extra por si el vuelo se retrasa.
- ♥ Una taza con tapa evitará derrames.
- ♥ Lleva contigo alguna muda de ropa en el equipaje de mano para el bebé y una para ti.

¡Viaja segura y disfruta de tu vuelo!



El proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea, en virtud del acuerdo de subvención número 847984.



**Australian Government**  
**National Health and  
Medical Research Council**

El proyecto también reconoce la financiación colaborativa del Consejo Nacional de Investigación Médica y de Salud del Gobierno de Australia,