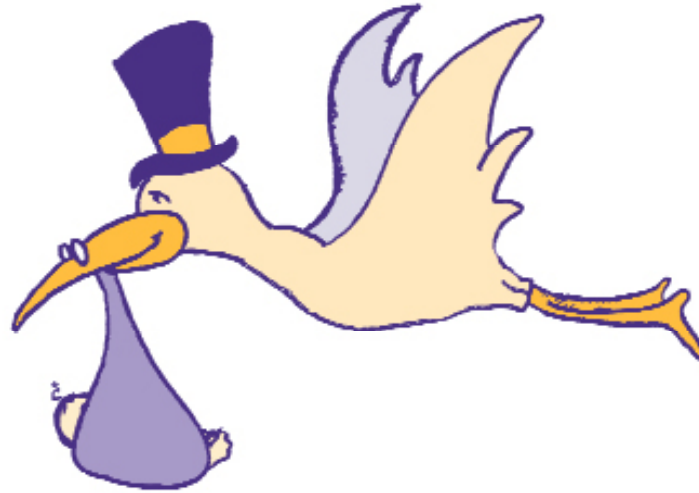


¡Ya llegué!



Mi nom _____

Nací el _____ a las _____

en _____

Pesé _____ libras. _____ onzas., y medí _____

El medico fué _____

Cuidando Su Recien Nacido



Página Web: www.mediapartnersinc.com or www.healthpages.org

guía para los padres

Indice

¡Felicitaciones!	página 1
El Cuidado Empieza al Nacer	página 2
Chequeo en el Hospital Para Su Recién Nacido	página 3
Diez Dedos en las Manos y Diez Dedos en los Pies	página 4
Cuidado Especial Para Su Recién Nacido	página 5
Que Hacer Cuando Su Recién Nacido Lloro	página 8
Cambiar el Pañal de Su Recién Nacido	página 9
Alimentando a Su Recién Nacido	página 10
Bañando a Su Recién Nacido	página 12
Vistiendo a Su Recién Nacido	página 15
Shhh!! Estamos Durmiendo	página 16
Mantener Su Bebé Seguro	página 17
Los Admiradores de Su Recién Nacido	página 18
Las Salidas Con Su Bebé	página 19
Si Su Recién Nacido Agarra Un Catarro	página 20
Si Tiene Preguntas	página 21
Chequeo Para La Salud De Su Bebé	página 22
Cuando Llamar a Su Pediatra	página 23
Cuidese	página 24

El propósito de este folleto es darle información básica de como cuidar a su recién nacido por las primeras tres a cuatro semanas. Este folleto contiene información general, no consejos. Esta información no reemplaza los consejos de su doctor, de su pediatra, ni de cualquier personal médico.

Asesores/Consultores:

Linda Abercrombie, RNC, BSN, Educadora Certificada del Nacimiento

Randall W. Barfield, Jr., MD, Pediatra

Dianne Harris, BS, Especialista Certificada en la Educación de la Salud

Michelle Klevesahl, RN, BSN, CCE, Consultora Certificada de Lactancia

Sheryl Lewis, RN, Guardería de Recién Nacidos

Kristy K. Martyn, PhD, RN-CS, Enfermera Pediátrica Certificada

- Derechos reservados © 1996; 1998; 2002 - 2010
Media Partners, Inc., PO Box 1268, Duluth, GA
30097 - teléfono: 678.475.9988
- Correo electrónico: info@mediapartnersinc.com
Página Web: www.mediapartnersinc.com
- Folletos relacionados: Cuidándose: una guía para cuidarse después del parto cesáreo, Cuidándose: una guía para cuidarse después del parto vaginal

¡Felicitaciones!

¡La espera por fin terminó y su bebé ha llegado! La llegada de un bebé es un tiempo muy emocionante. A la vez es tiempo de ajustarse a una persona nueva en su vida. Pueden sentirse entusiasmados y nerviosos sobre el cuidado de su recién nacido.

Hoy, la mayoría de los bebés saludables vuelven a casa del hospital junto con sus madres dentro de las siguientes 48 horas de nacimiento. Al principio, cubrir las necesidades básicas de su recién nacido puede parecer abrumador. Su bebé necesitará ayuda las 24 horas del día con la nutrición, la respiración, los funciones de los intestinos y de la vejiga, así como mantener una temperatura normal de su cuerpo.

El aprender a cuidar a un recién nacido y acostumbrarse a ser padre tomara tiempo.

Mientras conoce a su recién nacido, es común preguntarse si sus acciones o hábitos son saludables y “normales,” especialmente si éste es su primer bebé. Tenga presente—el ser “normal” puede significar varias cosas. Con el hecho de que usted está en casa con su bebé significa que él ha sido examinado cuidadosamente y que no se espera ningún problema. Sin embargo, una parte importante del cuidado de su recién nacido en las próximas semanas es decisivo para saber qué es saludable o “normal” y cuándo es tiempo de buscar consejo o atención médica.

El propósito de este folleto es darle pautas básicas,

no consejo médico. Únicamente su pediatra o alguien de su oficina debe dirigir el cuidado médico de su recién nacido. Durante las primeras semanas, muchas madres están ansiosas de lo que es “saludable y normal” y cuándo hay que llamar al pediatra. Esperamos que este folleto le dé un poco más de confianza sobre lo que es normal y en qué casos hay que consultar al doctor de su bebé.

Los propósitos de este folleto:

~las pautas incluidas se aplican a un recién nacido saludable hasta un mes de edad.

~el “maletín del doctor” marca sitios que indican ir a su pediatra.

~“llame a su pediatra” significa llamar durante horas de la oficina, o estaría bien esperar y llamar en cuanto abra la oficina el día siguiente.

~“llame a su pediatra inmediatamente” significa llamar ahora mismo—aunque sean las 2 de la mañana.

A menos que su pediatra le indique otra cosa, use las pautas en este folleto cuando esté tratando de decidir si se debe llamar o no llamar. ¡Cuando hay duda, hay que averiguar! Si es viernes por la tarde y está preocupado por su bebé—llame. Esto le dará calma durante el fin de semana.



El Cuidado Empieza al Nacer

El cuidado de su recién nacido empieza durante el nacimiento. Su doctor o partera y las enfermeras trabajarán rápidamente para ayudarle al bebé a tomar su primer aliento y evitar que entren fluidos a los pulmones cuando respire. Una vez que su bebé puede respirar por sí mismo, se le da un examen de Apgar para averiguar si el recién nacido necesita algún cuidado especial. Esta simple prueba mide su pulso, frecuencia de la respiración, actividad muscular, reflejos, y color de la piel. La prueba del Apgar se da a 1 minuto después del nacimiento y se repite a los 5 minutos de nacido.

Cuidado en la sala de parto

Se pone succión a la boca y nariz para evitar que fluidos pasen a los pulmones del bebé. Se revisa el cuerpo del bebé para ver si tiene moretones y se revisan todas las partes de su cuerpo para ver si son normales. Se determina el número de semanas que duró en la matriz. A esto se le llama la edad gestacional. Los bebés que nacen demasiado temprano requieren cuidado especial. El peso del bebé se registra y se mide su cabeza y su pecho. Saber su peso de nacimiento es importante. De ahora en adelante, un chequeo de peso es la mejor manera de saber si el crecimiento de bebé es normal. Su recién nacido es secado y tapado con mantas calientitas. Una gorra es puesta en su cabeza para prevenir la pérdida del calor de su cuerpo.

Usted probablemente podrá arrullar a su bebé en el cuarto del nacimiento. Sostenga su recién nacido al lado de su cuerpo para mantenerlo cálido. Acaricie suavemente a su bebé y háblele. Deje que aprenda a conocer su voz y su nuevo nombre. Si planea amamantarlo, ofrézcale su pecho. Tal vez le tomará algunas veces hasta que su bebé aprenda a mamar,

tragar y respirar — todo a la misma vez. Su recién nacido ha empezado a aprender que usted estará allí cuando el quiera o necesite.

Algunos hospitales permiten que usted y su bebé se queden en el mismo cuarto. Otros hospitales tienen una guardería para recién nacidos, en la que usted y su bebé están juntos cuando su bebé esté despierto. Si su bebé está en la guardería, las enfermeras le mantendrán informada sobre el bienestar de su bebé.

Un antibiótico es aplicado en los ojos del bebé para prevenir infecciones. Una pulsera de identificación se les pone a usted y a su bebé. La pulsera tiene el nombre del bebé, el día y la hora en que nació. Dentro de unas horas después de su nacimiento, se da Vitamina K al recién nacido para protegerlo de hemorragias internas.

Las enfermeras revisan los reflejos de chupar, tragar, y amordazar de su bebé. Algunas veces le dan agua para asegurar que la apertura del estómago está abierta. Su bebé será pesado varias veces antes de que vaya a casa.

Cuidado preventivo para su recién nacido

Es necesario extraer sangre de su recién nacido para hacer pruebas. Posiblemente usted ha escuchado o leído acerca del PKU (phenylketonuria). Si se encuentra el PKU y queda sin tratamiento, puede causar fallas al corazón o retardación mental. Puede haber otras pruebas si su bebé está bajo riesgo de alguna enfermedad. Su recién nacido puede también recibir la vacuna para hepatitis B.

Chequeo en el Hospital Para Su Recien Nacido

Un pediatra, enfermera o algún asistente del médico le dará a su recién nacido un chequeo y un examen completo dentro de las primeras 24 horas. El corazón, los reflejos, las coyunturas, el oído, y los órganos internos de su bebé serán examinados cuidadosamente. El cordón umbilical también será examinado para asegurar que esté sanando como debe.

Los reflejos de su recién nacido

Los bebés nacen con ciertos movimientos automáticos llamados reflejos. El examen físico de su bebé incluirá pruebas para los reflejos que se mencionan más adelante. Usted puede hacer las pruebas de los reflejos de arraigar, agarrar y el reflejo de Babinski. No se preocupe si su recién nacido no responde a estas pruebas. Puede ser que solo tenga sueño, hambre, o simplemente puede ser que no esté interesado.

El reflejo de Babinski El acariciar la planta del pie de su bebé, desde el talón hacia los dedos, causará que los dedos se estiren hacia arriba. A la edad de 12 a 18 meses, esta misma acción causará que los dedos se estiren hacia abajo.

El Reflejo del agarro El poner su dedo en la palma de su bebé causa que su bebé agarre su dedo. Si usted aprieta el lado del pie de su bebé con su pulgar, los dedos se estirarán hacia abajo como si quisieran agarrar su mano.

El reflejo de arraigar y de mamar Tiernamente acaricie la mejilla de su bebé con su mano. El volteará la cara hacia su mano y abrirá la boca para buscar el pecho. El reflejo del arraigar ayuda a los bebés a encontrar comida mientras que los sentidos de visión y olfato se desarrollan. Si su bebé se toca la cara con su propio puño, podrá encontrar su pulgar para chupar. Los bebés se calman cuando chupan.

El reflejo de susto Si el equilibrio de su bebé se perturba repentinamente, él responderá por agitar los brazos y piernas con las manos extendidas. Luego los retrocederá con los puños apretados. Tal vez usted se dará cuenta de este reflejo cuando escuche un ruido repentino o cuando se dé un golpe en la cuna.

El reflejo de dar pasos El sostener a su recién nacido por debajo de los brazos encima de una superficie plana causará que levante las piernas como si estuviera tratando de caminar o de dar pasos. Este reflejo solo durará por unas semanas.

El Reflejo del cuello tónico Como un esgrimidor, su recién nacido extenderá el brazo y la pierna del lado en que él está acostado y doblará el brazo y la pierna del otro lado.



Diez Dedos en las Manos y Diez Dedos en los Pies

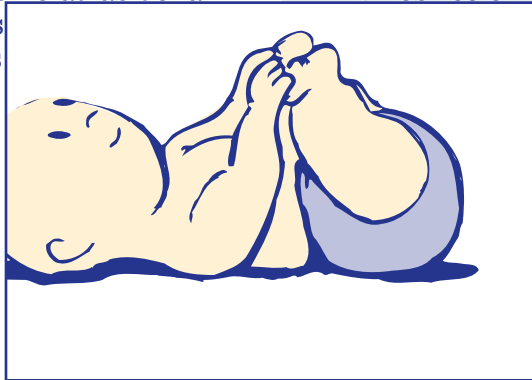
La mayoría de los padres examinan a sus recién nacidos para asegurarse de que todo esté normal. En la lista de abajo hay algunas cosas que quizás encuentre que le pueden preocupar. Sin embargo, estas cosas son normales y la mayoría desaparecen en las siguientes semanas o meses.

La cabeza de su bebé y los ojos

- ~La cabeza de su bebé será grande comparado al resto de su cuerpo; puede estar alargada, a lo cual se le llama “moldeamiento” y es causado por las presiones de nacimiento.
- ~Posiblemente su bebé tenga un chichón en la cabeza; este desaparece normalmente en unas cuantas semanas.
- ~Hay partes suaves tanto en el frente como atrás de la cabeza de su bebé. Estas partes suaves son formadas por la abertura entre los huesos de su cráneo. No es peligroso tocar estos lugares suaves.
- ~Sus párpados pueden estar irritados o hinchados.
- ~La presión durante el nacimiento puede achatar la nariz de su bebé un poco, o empujarla hacia un lado.

La piel de su bebé

- ~Pequeños granitos de color amarillo o blanco llamados “milia” que pueden aparecer en la nariz y en la barbilla donde las secreciones han tapado glándulas de la piel. No apriete estos granitos puesto que se pueden infectar.
- ~Puede haber bellos suaves y sedosos en la espalda y en los hombros
- ~Marcas planas y rosadas, llamadas “mordeduras de la cigüeña,” son comunes y a menudo se encuentran en



- los párpados, puente de la nariz, y labio; estos normalmente desaparecen con el tiempo.
- ~Piel reseca y descascarada es muy común durante las primeras semanas, sobre todo en bebés que nacieron después de la fecha supuesta.
- ~Puede ser que tenga salpullido rojo, que parezca “pequeñas picaduras de insecto” por una semana o dos.

El cuerpo de su bebé

- ~Sus pechos pueden estar hinchados y los pezones pueden tener una descarga.
- ~Se ha sujetado el cordón umbilical, dejando un muñón.
- ~Niñas recién nacidas muchas veces tienen una descarga vaginal con un poco de sangre o de color blanco.
- ~Niños recién nacidos tienen una bolsita con líquidos llamado hidrocele, alrededor de uno o los dos testículos, y esto no se quita por varios meses.
- ~Es posible que sus manos y pies se ven azules. A esto se le llama “acrocyanosis.” Éste se debe a que algo en su sistema circulatorio no se ha desarrollado completamente.
- ~Sus pies pueden ser doblado debido a la posición de su bebé en el útero; esto normalmente se corrige con el tiempo.
- ~Es completamente normal que las piernas de todos los bebés se arquean.

Si tiene preocupaciones concerniente a su bebé, hable con el doctor o con una de las enfermeras.

Cuidado Especial Para Su Recien Nacido

Prevenir la Infección

Cualquier tipo de infección puede ser muy seria para un recién nacido. Durante las primeras semanas el cordón umbilical de su bebé necesita cuidado especial para protegerlo de cualquier infección. Si su niño ha sido circuncidado, su pene también necesita protección contra alguna infección. Lavarse las manos cada vez antes de tocar a su bebé ayudará a prevenir infecciones. Lavarse las manos antes y después de tocar a su bebé es la cosa más importante que usted puede hacer para proteger a su bebé de infecciones. (Vea ejemplos en la página 18 de cuando lavarse las manos.)

Cuidado del cordón umbilical

Su bebé recibe todo lo que necesita para sobrevivir y crecer mientras está en la matriz a través del cordón umbilical. Al nacer se corta el cordón y se “amarra” cerca de su cuerpo. Cuando el cordón es cortado no lastima al bebé. Una vez que se corta el cordón, queda un “muñón del cordón umbilical.” El muñón marchitará y se pondrá negro dentro de 2 a 3 días. De 10 a 21 días se seca y se cae, dejando una mancha descarnada que tomará unos días para sanar. Cuando el muñón se cae no lastima a su bebé.

Cuando doble y pegue el pañal del niño, hágalo abajo del muñón del cordón umbilical para así apresurar el proceso de secar el muñón. El doblar el pañal previene que suba orina por el muñón y a la vez lo expone al aire. Hasta que el muñón se caiga y sane la mancha descarnada, limpie el muñón con algodón y alcohol cada vez que cambie el pañal. Si su bebé salta cuando el alcohol toque el cordón, no es porque el alcohol arde, sino porque está frío. El alcohol no

arde porque no hay nervios en el muñón. En lugar de bañarlo en la bañera, dele un baño con esponja hasta que el muñón se caiga y el ombligo haya sanado completamente.

El muñón y la piel alrededor del muñón se debe revisar cada día para ver si hay irritación, olor, o descarga. Una pequeña cantidad de sangre es normal cuando el muñón se comienza a caer. No jale el muñón ni trate de soltarlo, aún cuando parezca que cuelga solo por un hilo. Si el área del ombligo se pone rojo o hinchado, se llena de pus o está cubierta de pústulas, llame a su pediatra. También si nota un olor repugnante, llame al pediatra inmediatamente. Las pústulas parecen barros o ampollas y pueden significar que el muñón se infectó y que requiere tratamiento antibiótico.



Cuidado de las uñas

Corte las uñas de su bebé unos días después de su nacimiento para prevenir que se raspe la cara o los ojos. Corte las uñas parejitas y manténgalas cortas. Las uñas de su bebé crecerán rápidamente y puede ser que tenga que cortarlas dos veces a la semana. Tal vez sea más fácil cortarlas mientras el bebé duerme o mientras alguien más lo sostiene. Sea muy cuidadoso cuando corta las uñas porque crecen muy cerca a los extremos de los dedos. Es más seguro limar las uñas con una tabla del esmeril hecha especialmente para bebés.

Cuidado Especial (continuacion)

Ictericia

La ictericia ocurre cuando hay cantidades grandes de bilirubina en el cuerpo. La bilirubina se forma durante la ruptura normal de las células rojas de la sangre. Los ojos se ponen amarillos o anaranjados cuando la cantidad de bilirubina aumenta. A medida que la cantidad de bilirubina aumenta, el color amarillento aparece por la cabeza y avanza para abajo hacia el abdomen. Cuando el color amarillo comienza a desaparecer, va a desaparecer primero del abdomen y al final de la cabeza.

La ictericia es común en recién nacidos. La mayoría de la ictericia decolorará completamente por el quinto día. Sin embargo, revise que su bebé no tenga la ictericia severa. Si el color amarillo se vuelve aún más oscuro después de 7 días o no a desaparecido cuando cumpla su bebé los 14 días, llame a su pediatra. Si el color amarillo aparece por primera vez cuando el bebé tenga 5 días o más de nacido, llame a su pediatra.

“¿Cómo debo tomar la temperatura de mi bebé?”

Ésta es una pregunta que puede hacer en la primera consulta con el pediatra. Algunos pediatras prefieren que tome la temperatura por el recto, otros prefieren que la tome por debajo del brazo. Nunca permita que uno de sus niños tome la temperatura por el recto. Si no está seguro de cómo tomar la temperatura, pídale a su pediatra que le muestre en la primera cita. Hasta entonces, el método del brazo puede que sea el más seguro para usted. Un termómetro con zonas de color es el más fácil de leer. No se olvide de restablecer

el termómetro antes de tomar una temperatura.

Termómetros: La Academia Americana de Pediatría recomiendan usar un termómetro que no contenga mercurio.

Temperatura Rectal Sea muy cuidadosa cuando tome una temperatura rectal. Primero, lubrique la parte plateada con vaselina. Acueste a su bebé boca abajo en una cama. Separe el trasero para poder ver la apertura anal. Suavemente introduzca el termómetro por la apertura anal hasta que la parte plateada esté cubierta pero nunca introduzca el termómetro más de media pulgada. Nunca fuerce el termómetro en el ano. Apriete el trasero de su bebé y sosténgalo mientras el termómetro está en el sitio correcto. Saque el termómetro después de 3 minutos. Después de cada

uso, lave el termómetro con agua fresca de la llave y jabón. Limpie el termómetro con alcohol para matar cualquier germen que quede. Una temperatura normal del recto es entre 97.7 °F y 99.7 °F. Si no está cómoda tomando una temperatura rectal, tome la temperatura debajo del brazo.

La temperatura debajo del brazo

Sostenga su bebé en sus brazos o acuéstelo de espaldas sobre una cama o en una mesa de vestir. Ponga el lado plateado del termómetro debajo del brazo (seco)

de su bebé. Asegúrese de que el termómetro no salga por detrás del brazo. Sostenga el brazo de su bebé firmemente contra su cuerpo por 4 minutos o hasta que el termómetro digital pite. Una temperatura normal es entre 97.7 °F y 99.5 °F.



Cuidado Especial (continuación)

Cuidado después de la circuncisión

Durante la circuncisión se quita el prepucio del pene. Hay dos tipos de circuncisión: Plastibel y Gomco. Dé baños con esponja a su bebé hasta que el sitio de la circuncisión sane completamente.

Si la circuncisión de su bebé fue del Gomco, se puede quitar la venda después de 48 horas de la circuncisión remojándola con un trapo cálido y húmedo. Cuando cambia su pañal, suavemente ponga vaselina en el área para prevenir que el pañal se pegue. Al principio, el área circuncidada estará roja y dolorida, pero debe sanar aproximadamente de 7 a 10 días.

Si la circuncisión de su bebé fue del Plastibel El anillo de plástico debe caerse por sí solo para el día 14. El anillo de plástico no se debe de jalar para ayudar a quitar. Si se quita el anillo de plástico puede causar una herida o hemorragia. Llame al doctor si el anillo de plástico no se cae para el día 14.

Mientras que el pene sana, cambie su pañal a nudo para que su pene no se irrite con la orina o el excremento. Abroche su pañal flojamente para que no raspe o presione el pene. Revise el pene cada vez que cambie el pañal. Es normal que una costra amarilla se forme sobre el sitio de la circuncisión. Esta costra no se debe quitar. Si nota que el pene está rojo alrededor de la piel normal, que está sangrando, o que tiene alguna descarga rara, llame a su pediatra. Si también nota un olor repugnante, llame al pediatra inmediatamente.

Manera de sostener a su bebé

La cabeza de un recién nacido es la parte más

pesada de su cuerpo, es aproximadamente 1/4 de la longitud de su cuerpo. Los recién nacidos no tienen suficiente fuerza en los músculos del cuello para sostener la cabeza. Poco a poco estos músculos se pondrán fuertes para poder sostener la cabeza. Mientras tanto, ponga su mano detrás de la cabeza de su bebé cuando lo sostenga para apoyarla.

La mayoría de las madres sostienen a sus bebés en la posición de la cuna. En esta posición, la cabeza y el cuerpo de su bebé se sostiene en un “cuna,” que se forma con sus brazos sostenidos contra su cuerpo. En la posición de fútbol, usted sostiene la cabeza de su bebé en la palma de su mano y el cuerpo a lo largo de su brazo sostenido contra el lado de su cuerpo. La posición de fútbol permite que usted mantenga una mano libre. Esta posición es útil cuando esté lavando el cabello de su bebé o cuando lo amamanta. Sostener en el hombro se usa a menudo para hacer eructar al bebé. Sostenga a su bebé derecho (hacia arriba) con su pecho contra el pecho de usted de manera que un lado de su cara descansa sobre su hombro, y su cuerpo se apoye “sentándose” en su brazo. Cuando usted se mueva hacia adelante para quitarlo de su hombro, sostenga su cabeza con su mano para darle palmaditas en su espalda. También, puede hacerle eructar sentándolo en una posición derecha sobre una almohada en sus brazos, sosteniendo su cabeza y pecho con una mano y suavemente dando palmaditas o frotando su espalda con la otra mano. Esta posición permite que usted vea cualquier arrojito.



Que Hacer Cuando Su Recien Nacido Llor

Llorar es la única manera en que su recién nacido puede comunicarle que le necesita. Agarrar a su recién nacido cuando llora es una parte importante del cuidado y no causará que se ponga mimado. Arrullarlo satisface una necesidad y lo hace sentir seguro. La manera en que su bebé llora cambiará dependiendo de lo que está tratando de decir. Una vez que aprende cómo y cuándo su bebé llora, puede responder a sus necesidades rápidamente y él llorará menos.



Si su bebé está despierto y llorando, es posible que tenga hambre y quiere que lo alimente. Ofrezca leche de pecho o de fórmula. Si su bebé parece estar desesperado cuando está mamando, puede ser que esté tratando de aliviar su incomodidad. Trate de encontrar la razón de su incomodidad. Cheque su pañal, puede estar mojado o sucio. El llanto de dolor normalmente es fácil de discernir y hay que revisar si hay algo que le pellizca o que le pica. A veces los bebés lloran debido a que tienen gas o un dolor de estómago. Burbujas de aire que los bebés tragan cuando comen pueden causar dolor, entonces trate de hacerlo eructar. Tal vez solo quiere que alguien le arrulle. Si no puede encontrar la razón por la cual está llorando, trate de calmarlo hablándole o meciéndole mientras le arrulle. No lo sacuda o mueva mucho. Cuando parece que no hay nada que haga que su bebé se calme y no tiene ninguna señal de que esté enfermo, está bien ponerlo en la cuna y dejarlo llorar por unos minutos. Usted no tardará mucho tiempo en saber si su bebé llora porque tiene hambre, está mojado, o quiere que alguien le arrulle.

Si no puede calmar a su recién nacido y llora por más de 30 minutos, puede ser que está tratando de



decirle que algo no está bien, revise si no tiene fiebre. Si su bebé tiene dificultad de respirar, sonará como si estuviera gruñendo, llame al pediatra inmediatamente. Si los movimientos de su bebé parecen bruscos o está irritable, y el sólo hecho de arrullarlo o tocarle parece empeorar su llanto, su recién nacido puede estar enfermo. Llame a su pediatra inmediatamente.

El Cólico

Los bebés que empiezan una rutina diaria de llanto a las 2 o 3 semanas de edad se dice que “tienen cólico.” El cólico no es una enfermedad y no significa que su bebé está enfermo. El llanto de cólico normalmente empieza por la tarde y dura por varias horas. El llanto de cólico no es el mismo que el llanto normal y no se quita con alimentarlo, hacerlo eructar o abrazarlo. El llanto de su bebé será largo y fuerte; aún su cara se puede poner roja. Puede ser que agite sus piernas, se mueva violentamente o un gas le este incomodando mientras nada que usted haga parece ayudarle.

Puesto que nadie sabe lo que causa el cólico, no hay mucho que pueda hacer excepto tratar de relajarse y mantener la calma. Su bebé sabe cuando usted está perturbada y eso puede causar que el también esté perturbado. Por lo tanto, trate a su bebé lo más suave que pueda y no deje que se emocione tanto. Puede tocar música suave o cantarle. Usted puede intentar mecerlo, ofrecerle un chupón o ayudarle a encontrar su pulgar para que lo chupe. Si nada calma a su bebé o usted necesita un descanso, acuéstelo y déjelo llorar por un rato. Los bebés normalmente sobrepasan el cólico a la edad de 3 o 4 meses. Unos bebés tienen gas con el cólico. Puede parecer que el cólico es causado por su leche. Si piensa cambiar su fórmula, hable con su

Cambiar el Pañal de Su Recien Nacido

Los primeros dos días de nacidos, los bebés ensucian el pañal de 2 a 7 veces al día. Los recién nacidos mojan 2 a 6 pañales los primeros 2 días y 6 a 10 cada día de allí en adelante. Esto hace el cambiar los pañales una parte importante y agradable en el cuidado de su recién nacido. Un cambio de pañal es el tiempo perfecto para hablar, jugar, y conocer a su bebé.

Mantener limpio y seco el trasero de su bebé ayudará a prevenir o curar el salpullido del pañal. Cambie el pañal de su bebé cada 2 a 3 horas, si se ensucia trate de hacerlo lo más pronto posible. No necesita despertar a su bebé para cambiarle el pañal. Puede ser batalloso cuando cambia el pañal de su recién nacido. Exponer su piel al aire y a una toallita fresca puede causarle que quiera orinar otra vez. El cambio de pañal será más fácil si tiene todo lo que necesita a su alcance antes de que empiece. Tenga ropa limpia extra por si acaso el pañal ha goteado.

Quite el pañal y limpie el área del pañal bien con una toalla mojada. No se necesitan limpiadores especiales (wipes). Para prevenir infecciones en el tracto urinario de niñas, limpie el área de las partes genitales completamente. A los niños, alce el escroto y limpie la piel debajo de él. Seque la piel en el área del pañal. Evite usar talco; si el bebé inhala talco a sus pulmones puede causar problemas de respiración. Aplique una pequeña cantidad de vaselina al pañal para prevenir salpullido causado por el pañal. Si el área del pañal se pone roja, cambie su pañal más seguido, y esponga el

área del pañal al aire. Siempre lávese las manos cuando termine de cambiar el pañal.

Si su bebé tiene un salpullido del pañal, aplica una fina cubierta de ungüento de óxido del zinc sobre la piel cubierta por el pañal. Para prevenir el salpullido, cambie el pañal más a menudo, use otra marca de detergente o no le ponga calzoncillos de plástico a su bebé. Si usa pañales desechables, cambie a pañales de tela o cambie de marcas por un tiempo.

Muchas madres que amamantan se preocupan por saber si su recién nacido está recibiendo suficiente leche, puesto que no hay forma de medir la leche.

Contar pañales es una buena forma de asegurarse que su bebé recibe suficiente leche. Su bebé debe mojar su pañal cada 3 a 4 horas y debe tener de 6-10 pañales mojados en un día. Si su bebé no moja su pañal por más de

12 horas, llame a su pediatra inmediatamente. Los pañales desechables son tan absorbentes que puede resultar difícil determinar si el pañal está mojado o no. Si no está segura de que esté mojado, abra el forro y toque el interior.

Llame a su pediatra:

- ~ si un salpullido del pañal no sanará, se pone costroso, o se produce fuera del área del pañal
- ~ si la orina de su bebé cambia de color o está sangrienta
- ~ si parece que le duele para orinar o si su bebé se fuerza



Alimentando a Su Recien Nacido

Muchos bebés tienen poco o ningún apetito durante los primeros días. Puede ser que su bebé mame por unos minutos, entonces se duerme y luego se despierte llorando en cuanto trata de ponerlo en la cuna. Su apetito irá creciendo pero tomará varias semanas para consumir al mismo ritmo. El único alimento que los recién nacidos necesitan es la leche que reciben de su pecho o de un biberón. Los bebés nacen sabiendo mamar y tragar. Debe poder escuchar que traga entre cada 1 y 3 chupadas. Su bebé probablemente recibe suficiente leche si duerme agusto entre alimentos, moja de 6 a 10 pañales cada día y deja de llorar cuando lo alimenta.

Amamantar

Si usted da de mamar, la falta de apetito al principio será útil mientras comienza su producción de leche. Aún cuando su bebé no tenga hambre, ofrézcale su pecho cada pocas horas para estimularlo a hacer leche.

La leche materna contiene todo lo que su bebé necesita para crecer. Esta leche siempre está a la temperatura correcta y es fácil de digerir. La leche de pecho contiene también proteínas de germen combativas, llamadas anticuerpos, que protegen a su recién nacido de alguna infección.

Su bebé chupará muy fuerte al principio de cada "comida". Alterne el "primer pecho" con cada alimento y cambie pechos después de hacerle eructar. Bebés que amamantan deben ser alimentados cada 2 o 3 horas durante el día y por lo menos cada 4 horas durante la noche. Alimentarlos

normalmente dura aproximadamente 20 a 30 minutos con 10 a 15 minutos en cada pecho. Su bebé obtiene la mayor parte de su leche durante los primeros minutos. El tiempo de alimentación satisface la necesidad de su bebé por lactancia y contacto humano. Hable con su bebé mientras lo amamanta; a él le encanta el sonido de su voz.

Para asegurarse de que usted tiene un buen abasto de leche, amamante a su bebé a menudo, beba suficientes líquidos cada día, y coma una dieta equilibrada y saludable. Su doctor probablemente le dirá que siga tomando sus vitaminas prenatales y que siga comiendo calorías extras hasta que deje de amamantar. Es muy importante que usted tenga suficiente descanso.

Sus pechos producen suficiente leche si su bebé moja de 6-10 pañales y tiene 1-2 movimientos del intestino cada día, y está subiendo de peso.

Cualquier medicina que usted tome se pasa a su bebé a través de la leche. Antes de tomar cualquier medicina que se compra sin receta del doctor, pregunte a su farmacéutico cómo afectará a su bebé. Si su doctor le receta alguna medicina, déjele saber que usted se encuentra amamantando. Drogas, tales como el alcohol, cafeína, y nicotina, también se pasan a su bebé por la leche y se debe evitar.

Alimentarlo con biberón

Un bebé que es alimentado con biberón está recibiendo suficiente leche para crecer si se le dá 2 a 4 onzas por cada vez cada 3 a 4 horas. Normalmente, un bebé que se alimenta con biberón no tendrá hambre otra



Alimentando a Su Recien Nacido (continuación)

vez hasta 3 a 4 horas después. Si llora antes de 3 a 4 horas y llora más de 20 minutos ofrézcale otro biberón.

Siempre pruebe la temperatura de la leche. Para probar la temperatura, deje que unas gotas de leche caigan sobre el interior de su muñeca. Esto también muestra que tan rápido está saliendo del chupón.

Los microondas no calientan uniformemente, por consiguiente se recomienda que no caliente la leche en un horno microondas.

Siéntese en una silla cómoda con su bebé en brazos. Use una almohada para subir y sostener el brazo donde tiene a su bebé porque su brazo se puede cansar. Sostenga su bebé casi derecho. Para prevenir que trague tanto aire, sostenga el biberón para que el chupón esté lleno de leche. Sostenga su bebé y hable con él mientras lo alimenta para fortalecer la confianza entre los dos. Nunca deje solo a su bebé con un biberón puesto que puede ahogarse.

Si su bebé no se termina la leche, tire lo que sobró. La fórmula puede haberse descompuesto si entró saliva a través del chupón. Recuerde que leche caliente es un lugar ideal para el crecimiento de gérmenes.

Si su bebé escupe leche

Es normal que los bebés escupan leche de vez en cuando. La mayor parte del tiempo escupen porque comen muy rápido y tragan mucho aire que no eructan. Alimentarlos con biberón tiene más probabilidades de que les haga escupir más que cuando se les amamanta. Para ayudar a mantener la leche abajo, saque los gases de su bebé durante y después de cada alimento. Cada vez que saque los gases de su bebé, ponga una tela suave a través de su hombro. Acomodelo sobre la tela y suavemente frota o dele palmaditas en su espalda.

Escupir leche y vomitar no es lo mismo. Vomitar es

más fuerte y en cantidades más grandes. Vomitar poco y de vez en cuando no es algo serio. Si vomita constantemente puede causar deshidratación.

Si su bebé vomita después de cada alimento, llame a su pediatra. Podría ser alérgico a su fórmula. Vómito proyectil es cuando grandes cantidades salen volando a más de un pie de distancia. Si su bebé sufre de vómito explosivo más de una vez al día, llame al pediatra inmediatamente. Probablemente su bebé tiene un problema interior que se debe corregir.



Ganando Peso

Ganar peso es importante durante las primeras semanas. Es normal que los bebés pierdan 5% a 10% de su peso al nacimiento durante los primeros días después de nacer. Con una nutrición apropiada su bebé debe subir de una media onza a una onza por día y recobrará su peso de nacimiento en aproximadamente 2 semanas. Si lo está amamantando probablemente tomará un poco más de 2 semanas para recobrar su peso del nacimiento.

Movimientos del intestino

Su recién nacido ensuciar el pañal de un color negro-verdoso durante las primeras 24 a 48 horas. Este excremento, llamado meconio, resulta de líquidos y mucosa digeridos antes de nacimiento. Después de esto, los movimientos del intestino dependerán si usted amamanta a su bebé o lo alimenta con biberón.

Cuando lo alimenta con biberón tiende a tener de 1-3 movimientos del intestino al día. Su excremento es amarillo-castaño claro y formado. Cuando le amamanta su excremento es de un color mostaza-amarillo que es muy blando y ocurriría tan a menudo como lo alimente. Después de algunas semanas la mayoría de los bebés solo tienen uno o dos movimientos uno que otro día. Si le cuesta trabajo pasar excremento a su bebé y su estómago



Bañando a Su Recien Nacido

Si limpia la cara de su bebé después de cada alimento y su área del pañal después de cada movimiento del intestino solo necesita un baño con jabón cada dos días. Hasta que el muñón del cordón umbilical se caiga y haya sanado completamente, bañe a su bebé con una esponja en lugar de un baño en la bañera. Sentarlo en una bañera con agua sucia puede causar una infección en el muñón. Báñelo en un cuarto cálido. Cuando termine de bañarlo, envuélvalo en una toalla suave y sostengalo en sus brazos. Para bañar al bebé usted necesita:

- ~una tina grande llena de agua tibia para darle un baño de esponja o ponerlo en la bañera
- ~jabón para bebé y un champú de bebé con pH equilibrado (pide sugerencias a su pediatra)
- ~un trapito suave de algodón y una toalla (con gorrito es mejor)
- ~bolas del algodón, cotonetes y alcohol
- ~ropa limpia y un pañal limpio

Baño de esponja

Cuando da un baño de esponja a su bebé, lo lava de las áreas más limpias tal como sus manos, pecho y cara a las áreas más sucias. El área del pañal se limpia de último. Mantenga calentito a su bebé mientras le da un baño de esponja desvistiendo sólo las partes que vaya lavando o vaya cubriéndolo con una toalla suave. Seque cada área completamente para prevenir la pérdida del calor del cuerpo.

Baño en la bañera

Siempre mantenga una mano en su bebé durante un baño en la bañera. Ponga aproximadamente 3 pulgadas de agua tibia en una pequeña tina de plástico. Siempre pruebe la temperatura del agua antes ponerlo en ella.

Pruebe el agua con su codo en lugar de sus manos, ya que sus manos están acostumbradas al agua caliente más que otras partes de su cuerpo. El agua se debe sentir tibia, pero no caliente. Ponga un cojincillo de esponja o una toalla doblada en el fondo de la tina para prevenir que se vaya a resbalar. Hable con su bebé mientras lo sumerge en el agua; no todos los bebés disfrutan del baño al principio.

Seguridad durante el baño

- Usted puede bañar a su bebé a cualquier tiempo del día. Escoga un tiempo que no sea ocupado para usted. Es mejor no bañarlo que tratar de hacerlo en un día apurado. La hora de bañarlo puede ser muy divertida. Recuerde que también puede haber accidentes y para prevenirlos tome estas siguientes precauciones:
- ~Nunca deja solo a su bebé mientras le da un baño. Si se interrumpe el baño por alguna razón, llévelo consigo o póngalo en su cuna.
 - ~Mantenga bajo el nivel del agua.
 - ~Desconecte el teléfono o deje que el contestador automático conteste la llamada.
 - ~No baño a su bebé en el fregadero de la cocina mientras el lavaplatos automático está funcionando; agua caliente puede regresarse por dentro del fregadero quemar a su bebé.
 - ~Para prevenir quemarlo accidentalmente, ponga el termostato del calentador del agua a menos de 120° F.

Cuidado del Cabello y del cuero cabelludo

Al comienzo del baño, antes de desvestir a su bebé lave su cabello y sequelo bien. Sostenga a su bebé en la posición de fútbol para que sea más fácil lavar su cabello. Lave el cabello y el cuero cabelludo de su bebé dos veces a la semana usando una pequeña

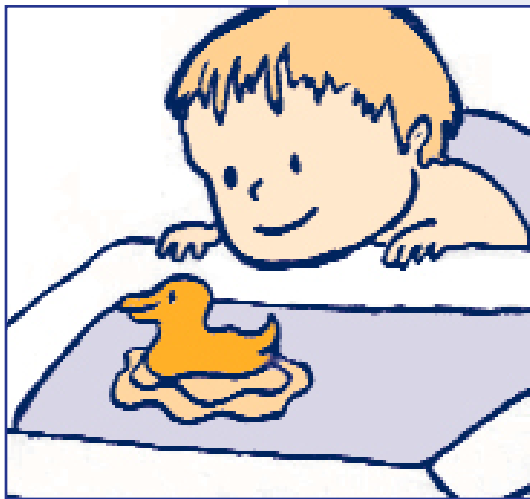
Bañando a Su Recién Nacido (continuación)

cantidad de champú de bebé en una toalla suave. No moje demasiado la toalla pues le puede entrar jabón en los ojos. Aun algunos champús “sin lágrimas” pueden picar. Está bien lavar sobre el lugar suave puesto que se protege con una membrana gruesa. Seque su cabello bien con una toalla para prevenir la pérdida de calor del cuerpo.

Su bebé puede tener escamas amarillas y grasientas sobre su cuero cabelludo, sus cejas, y detrás de sus orejas. Comúnmente se le llama “gorra de la cuna”. Esta “gorra” se puede quitar si le frota suavemente una pequeña cantidad de aceite de bebé sobre el cuero cabelludo. Dé masaje al cuero cabelludo hasta que los asientos se suelten y luego quite los asientos con un peine. Lave su cuero cabelludo con champú de bebé. Enjuague bien después de lavarlo porque el jabón puede irritar su cuero cabelludo. “La gorra de cuna” no es bonita, mas no molesta a su bebé. No es contagioso y no tiene ningún efecto secundario.

Cara, orejas, nariz, y ojos

Lave la cara de su bebé con pura agua (sin jabón). Puede ser que su bebé tenga un salpullido rojo en la cara por las primeras semanas. No se necesita ningún tratamiento especial. Si lava suavemente la cara de su bebé cada día mejorará el salpullido. No necesita limpiar el interior de las orejas o de la boca de su bebé. Lave detrás de sus orejas donde leche escupida pudo haber corrido. Suavemente lave



los párpados. No a todo los bebés les gusta esto y se retuercen.

Bebes recién nacidos respiran principalmente a través de su nariz, sobre todo cuando comen. Por consiguiente, es importante mantener esta vía libre de mucosa hasta que aprende a respirar con la boca. Estornudar es la manera en que su bebé despeja su nariz. Alguna mucosa es normal. Sin embargo, demasiada mucosa puede causar congestión nasal y causa dificultad a su bebé para respirar. Limpie la mucosa de la nariz de su bebé succionando con una jeringa en forma de foco. Para hacer esto, apriete el “foco” primero, luego coloque suavemente la punta de la jeringa en su nariz. Suelte el “foco” para que saque la mucosa. Limpie el “foco” con un pañuelo. Repita estos pasos hasta que la nariz de su bebé

quede despejada. Si la mucosa se ha secado por fuera de su nariz, frote suavemente con una toalla húmeda hasta que ablande; entonces quítelo. No use copitos de algodón para limpiar el interior de la nariz. Un movimiento repentino de su bebé podría causar que lo lastime.

Puede ser que su bebé tenga una descarga clara o lácteo-blanca de uno o ambos ojos. Esto es muy común y normalmente es causado por una obstrucción en el ducto de la lágrima. Para limpiar mucosa de sus ojos, ponga su bebé de espaldas. Voltee su cabeza hacia el ojo que limpia. Limpie el ojo

desde el interior (al lado de su nariz), hacia el exterior con un algodón

Bañando a Su Recién Nacido (continuación)

húmedo. Tenga cuidado de no poner la mucosa de un ojo en el otro. Use un algodón limpio cada vez que limpie. Si la descarga empieza después de llegar a casa del hospital, llame a su pediatra. Su pediatra lo dirá cómo dar masaje al área para abrir el tubo de la lágrima. Si la mucosa está amarillo o verde, podría ser una infección, llame a su pediatra.



Cuidado de la piel

La piel protege nuestros cuerpos de infección. Las infecciones empiezan más fácilmente en piel seca tal como un salpullido o una raspadura. Por consiguiente, es muy importante proteger la piel de un bebé de salpullidos. Los salpullidos a menudo empiezan como una irritación de la piel. Evite usar jabón y lociones que tengan químicos ásperos o perfume porque pueden irritar la piel de su bebé. Si usa jabón, enjuaga bien a su bebé para que no quede nada de jabón. Tallar fuerte la piel de su bebé también puede irritarla y puede llevar al salpullido. Una limpieza ligera es todo que necesita.



Es importante saber que los salpullidos que vienen y van generalmente no son de preocuparse. Sin embargo, salpullidos que parecen a acné (granos y ampollas) podrían significar que su bebé tiene una infección. Si su bebé tiene este tipo de salpullido, sobre todo en el área del pañal, llame a su pediatra.

Esté seguro lavar todos los pliegues de la piel, tal como bajo el cuello donde puede llegar la leche que escupió, la barbilla y el trasero. Para limpiar bajo su cuello ponga a su bebé de espalda. Ponga su mano detrás de sus hombros y levanta sus hombros ligeramente. Este causará que su cabeza se incline

hacia atrás para que usted pueda limpiar su cuello.

Piel reseca o que se está cayendo es normal en las primeras semanas mientras piel saludable está abajo de esta capa que está perdiendo. Después de bañarlo es bueno aplicar cantidades pequeñas de loción hidratada sin fragancia o alguna crema. Aplicar aceite de bebé en su piel puede tapar los poros de la piel.

Genitales

Esté segura de lavar los genitales de su bebé. En las niñas recién nacidas observará una descarga cremosa vaginal durante los primeros días. A veces hay poca sangre. Esta descarga es normal y no debe ser una causa de preocupación. Sus hormonas entran en el torrente sanguíneo de su bebé y son la causa de la descarga. Estas hormonas normalmente salen de su torrente sanguíneo dentro de unos días. Si la descarga dura más de una semana, llame a su pediatra. Para limpiar su área genital, lave comenzando del frente y luego hacia atrás con pura agua. No olvide de limpiar sus pliegues de la piel bien.



Si su niño no ha sido circuncidado, no necesita retractar el prepucio cuando limpie el pene. Una retraction entera no será posible por varios meses. Podrá observar un material como de cera llamado “smegma”, en la punta del pene. Esto es normal pero se debe de quitar.

Si su niño ha sido circuncidado, sea cuidadosa cuando lo lave y seque su pene hasta que sane. Al lavarlo, aprieta una toallita con agua tibia el pene; entonces deje que se seque solo. Cuando el pene sane, puede lavarlo normalmente como cualquier parte del cuerpo.

Vistiendo a Su Recien Nacido

Cuando vista a su recién nacido para estar adentro, vístalo como a usted le gustaría vestirse. Si sus brazos y sus piernas están cubiertos, cúbralos de su bebé. Cuando vista a su bebé para salir, probablemente estará más cómodo si lleva puesto una capa más de ropa que usted. Lo importante es vestir a su recién nacido para que esté cómodo: no demasiado caliente ni demasiado frío.

Asegúrese de que la ropa exterior de su bebé sea floja, cómoda, y suficientemente grande para su pañal. Mientras el cordón umbilical sana, asegure que sus pañales y ropa no estén demasiado apretados sobre el muñón del cordón umbilical. Algunos pañales desechables para el recién nacido tienen un corte en el frente. Este corte mantiene el pañal alejado del muñón para que no lo raspe y deje que entre aire. Si el pañal no tiene un corte o si usted usa pañales de tela, doble el pañal debajo del muñón hasta que sane.

El salpullido es común en recién nacidos porque su piel es muy sensible. Algunas veces, hasta ropa nueva y residuo de jabón en ropa usada pueden causar salpullidos. Para prevenir salpullidos, lave y enjuague bien toda su ropa, sábanas de la cuna, y toallas antes de que su bebé las use por primera vez.

Lavar la ropa y los pañales del bebé

Lave la ropa de su bebé separada de la del resto de la familia por los primeros seis meses. Hacer esto previene el esparcimiento de gérmenes de la

ropa de la familia a la del bebé. Use un detergente blando que no irrite su piel. No use suavizantes de tela en la lavadora o secadora.

Si usa pañales de tela, lávelos separadamente de la otra ropa. Cuando cambia un pañal de tela, sacuda o raspe excremento suelto en el inodoro, luego enjuague el pañal en el fregadero. Remoje los pañales sucios en desinfectante junto con pañales mojados de orina en un cubo del pañal. Lave pañales sucios en desinfectante, luego en agua caliente y enjuaguelos dos veces para quitar todo el jabón, la orina o excremento.

Tenga cuidado de no mezclar pañales desechables en el cubo con pañales de tela: podrían llegar a la lavadora. Cuando cambie un pañal desechable, sacuda o raspe el excremento suelto en el inodoro, luego envuelva el pañal sujetándolo con las etiquetas pegajosas y tírelo a la basura.



Shhh!! Estamos Durmiendo

Un recién nacido necesita dormir aproximadamente 17 horas cada día para un crecimiento normal. El promedio es dormir de 18 a 20 horas cada día. La mayoría de los bebés toman siestas que duran de 2 a 4 horas. Durante los primeros días su bebé probablemente estará muy cansado por haber nacido y tal vez duerma más que el promedio. Por consiguiente, para estar segura de que está comiendo lo suficiente, es recomendable que lo despierte cada 2 o 4 horas para alimentarlo.

Cuando lo acueste para dormir, es mejor acostarlo boca arriba. Cuando lo acueste recuerde de ponerle de espaldita. Nunca ponga a su bebé a dormir en una almohada. Evite poner demasiados juguetes o mantas en la cuna. Se deben evitar colchas cubiertas de pelusa y camas de agua.

La mayoría de los bebés empiezan a desarrollar un horario de dormir y despertar en los primeros días. Algunos bebés desarrollan el horario de dormir inmediatamente. Otros bebés se duermen y se despiertan durante toda la noche como por seis meses. Mientras su bebé desarrolla un horario, puede hacerlo dormir más por la noche si lo despierta durante el día cuando la siesta dure más de 3 horas. Despiértelo, háblele o cántele suavemente. Evite andar de puntillas alrededor de la casa mientras su bebé duerme. Deje que se acostumbre a dormir escuchando los ruidos diarios.

Trate de descansar usted también cuando su bebé duerme. Cuando vaya a alimentar durante la noche, pida a su compañero que traiga al bebé mientras usted se queda en cama y descansa. Cuando termine de alimentar, pida a su compañero que le regrese a la cuna al bebé. Si ya casi es hora de despertarse está bien que

su recién nacido se quede en cama con usted.

Mantener temperatura del cuerpo normal

El ayudar a que su bebé mantenga una temperatura normal es muy importante. Puede ser que su bebé esté gastando calorías que necesita para mantenerse caliente o fresco. La temperatura del cuerpo del recién nacido sube y baja tan rápido como cambia la temperatura alrededor de él. Por consiguiente, la forma de vestirlo y hasta donde coloca su cuna juega una parte importante en conservar una temperatura normal en su bebé. Si su cuna está en un cuarto fresco, que tiene o produce corrientes de aire, debajo de un ventilador del techo o abertura del aire acondicionado, su bebé puede perder calor del cuerpo. Su cuerpo tratará de crear calor por usar grasa del cuerpo y calorías que necesita para un crecimiento normal y saludable. Si coloca la cuna cerca de un calentador, o delante de una ventana por donde entra mucho el sol, puede darle demasiado calor a su bebé.

Si su bebé anda muy melindroso y no se calma con alimento o cuando lo arrulla puede ser que tenga frío o calor. Su bebé debe estar cómodo si mantiene el cuarto a una temperatura entre 65° F y 72° F. Aún cuando la temperatura del cuerpo de su bebé esté normal, puede ser que sus manos y pies se sientan frescos. Esto es porque su sistema circulatorio necesita más tiempo para desarrollarse totalmente.

Mantener Su Bebe Seguro

Los bebés no son tan frágiles como parecen pero si se lastiman fácilmente y deben de ser protegidos de accidentes. Usted puede prevenir muchos accidentes si sigue estos avisos todo el tiempo.

- ~ Nunca deje ni por un minuto solo a su bebé en la mesa de vestir, en el sofa o en una cama. Cualquier movimiento repentino que haga su bebé, tal como el reflejo de susto podría hacer que se caiga.
- ~ Use las correas de seguridad en la mesa de vestir o mantenga una mano encima de él siempre.
- ~ Cuando use alfileres para pañal fíjese que tengan protectores y cierrelos cuando no los esté usando.
- ~ Use crema o loción en lugar de polvo en el trasero de su bebé.
- ~ Nunca agite o aviente a su bebé al aire puesto que esto puede causar daño cerebral.
- ~ Nunca ponga un hilo alrededor del cuello de su bebé, tal como un chupón o un juguete.
- ~ No deje que nadie fume donde está su bebé; humo de segundo-mano puede causar problemas de respiración para un recién nacido.
- ~ Evite bebidas calientes, como café o té, mientras arrulla a su bebé.
- ~ Mantenga un detector del humo que funciona en su casa; revíselo dos veces al año.
- ~ Mantenga un detector de monóxido de carbono que funciona en su casa por si tiene estufa o calentón de gas.
- ~ Revise todas las etiquetas de la ropa para asegurar

que son retardantes de llamas.

- ~ Siempre deténgase del pasamano cuando suba o baje las escaleras con su bebé. Es fácil perder el equilibrio y caerse.
- ~ Manténgase alerta de todas las nuevas normas de seguridad de compañías que fabrican la marca de las cosas de su bebé; los juguetes, la ropa, u otro productos que usa.

La cuna de su bebé

Cuando vaya a comprar una cuna, asegúrese de que tiene las siguientes normas de seguridad:

- ~ La pintura está libre de plomo y no se descarpela
- ~ Todas las orillas y esquinas son lisas
- ~ El colchón es firme y no quedan brechas entre el colchón y la cuna
- ~ Las barras no están separadas por más de 2 3/8 pulgadas

Si compra una cuna usada, considere comprar un colchón nuevo. Cuando deja al bebé en su cuna, siempre revise que las barras del lado están hacia arriba y cerradas.

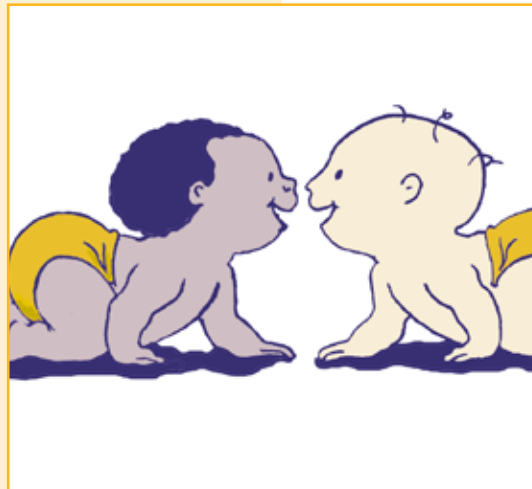


Los Admiradores de Su Recien Nacido

Hasta que su bebé cumple 2 meses, cualquier tipo de infección puede ser muy seria. Un recién nacido tiene muy poca resistencia a los gérmenes. Por consiguiente, trate de proteger a su bebé y a usted de cualquier persona que tenga una enfermedad contagiosa. Una enfermedad contagiosa se propaga por medio del tacto. Es importante saber cómo se propagan las enfermedades contagiosas. Si uno de los admiradores de su bebé ha tocado a alguien que tiene una enfermedad contagiosa, podrían pasársela a su bebé si lo arrulla y los gérmenes todavía están en sus manos. Para prevenir el esparcimiento de gérmenes a usted y a su bebé, asegúrese que todos los visitantes se laven las manos antes de tocar a su bebé. Cualquier persona que le esté ayudando con su bebé debe lavarse las manos.

Los siguientes son los pasos para un lavado de manos apropiado y algunos avisos:

1. Mientras lava las manos, mantenga las yemas de los dedos apuntando hacia el desagüe en el fondo del fregadero, y las manos más abajo que los codos. Esto permite que el agua y los gérmenes corran hacia el desagüe y no por todo su brazo. Los niños pequeños necesitan un banquillo para hacer esto.
2. Tome un buen tiempo limpiando las uñas, entre los dedos, y áreas que se ven sucias.
3. No toque nada mientras se lava las manos.
4. Enjuague bien sus manos y muñecas y séquelas con una toalla limpia. Es mejor usar toallas de papel porque se pueden tirar.
5. Use una toalla para cerrar la llave. No toque la llave



con sus manos limpias.

Niños pequeños (no los hermanos) - Usted puede permitir que niños saludables visiten a su bebé. Si tienen señas de infección, tales como resfriado, fiebre o dolor del estómago, déjeles saber que pueden ayudar a mantener a su bebé saludable si vienen a visitarlo cuando estén bien. Nunca deje que su bebé esté en contacto con niños que tienen una enfermedad contagiosa tal como sarampión o varicela. Enseñe a los niños cómo lavarse las manos antes de tocar al bebé. Nunca deje solo a su bebé con niños pequeños, ya que pueden lastimarlo accidentalmente. Nunca deje que un niño pequeño alimente a su bebé. No permita que niños pequeños agarren a su bebé, ya que podrían soltarlo porque no saben acostarlo.

Visitantes - Evite el contacto con miembros de la familia o visitantes que tengan infecciones o que han estado con alguien que tiene una infección. Nunca permita que alguien con fiebre visite, arrulle o toque a su bebé.

Animal doméstico - Tenga cuidado cuando algún animal doméstico esté alrededor de su recién nacido. No deje a su bebé solo con un animal doméstico o al alcance de animal doméstico. Un animal doméstico puede asustar a su bebé o verlo como competición por su afecto. Deles tiempo de ajustarse el uno al otro. Asegúrese de que el animal doméstico no se suba a la cuna con su

bebé.

Muchedumbres - Evite lugares donde hay mucha gente como el supermercado o la plaza comercial durante el primer mes. Entre más gente hay donde está su bebé, hay más probabilidad de que entre en contacto con

Las Salidas Con Su Bebe

El único tiempo en que su bebé debe estar fuera de casa durante el primer mes es del hospital a la casa y su paseo a la oficina de su pediatra para registrar su peso y chequeo general. Si quiere o necesita salir, trate de encontrar a alguien que se quede en casa con su recién nacido. Si lleva a su recién nacido con usted recuerde ponerlo en el asiento para bebés del carro.

Accidentes de automóvil son la causa más común de lesión y muerte accidental de niños. Ahora es de ley en cada estado que los niños deben ir sentados con el cinturón puesto en un asiento aprobado para bebés. Si hay un accidente, los asientos para bebés protegerán un poco más a su bebé de riesgos tales como salirse del auto o pegarse en el tablero.

Verifique la etiqueta en el asiento para bebés y asegúrese que fue fabricado después de la ley de seguridad federal que empezó el 1 de enero de 1991. Su bebé debe sentarse en un asiento para bebés aprobado hasta que tenga 4 años y pese 40 libras. La mayoría de los hospitales no permiten que un recién nacido salga del hospital a menos que esté seguro en un asiento aprobado para bebés.

Un asiento para bebés es hecho de cierta forma para que él vaya viendo para atrás. Así debe ser hasta que esté suficientemente grande para sostener su cabeza y pese más de 20 libras.

Información acerca del asiento para bebés

- ~El centro del asiento de atrás del carro es el lugar más seguro para el asiento del bebé. Si se pone en frente mirando hacia atrás lo puede herir o matar con la fuerza de una bolsa de aire.
- ~Enrolle pequeñas toallas y pongalas entre su bebé y los lados del asiento del carro para bebés para darle comodidad y apoyo.

- ~Tape el asiento del carro de su bebé con una manta o toalla cada vez que salgan del carro. Las partes de metal y vinilo del asiento se sobrecalientan con el sol causando incomodidad o quemaduras.
- ~Nunca deje solo a su bebé en un estacionamiento, ni siquiera por 1 minuto. En climas calientes, las temperaturas llegan a niveles muy altos rapidamente.
- ~Nunca use un portabebés como asiento para bebés.
- ~Asegúrese de que el asiento esté correctamente puesto en el carro. Después acomode a su bebé en el asiento poniéndole en cinturón de seguridad del asiento de bebé cada vez que salgan en el carro, aún en viajes cortos. **Asegúrese que el broche de seguridad (la pieza extra de metal que viene con el asiento) esté bien colocado.**
- ~Nunca deje que alguien sostenga a su bebé en los brazos mientras andan en coche.
- ~Asegúrese que la luz del sol no le esté brillando en su carita mientras está en el carro
- ~¡Abroche su propio cinturón!

Sacar a su bebé

Si el tiempo está agradable, está bien sacar a su recién nacido. Asegúrese que esté vestido de acuerdo al clima y que su piel esté protegida del sol y del viento. Evite usar bloqueador solar ya que puede irritar su piel. Si usted tiene que sacar a su bebé para afuera en el frío o lluvia, puede protegerlo y mantenerlo caliente si lo pone en un saco portador y lo enreda en un abrigo grande o una capa más grande para él y usted.

Si Su Recien Nacido Agarra Un Catarro

Usted aprenderá a discernir cuando su bebé no se siente bien. Usted sabrá si su bebé tiene un catarro porque probablemente tendrá una nariz congestionada y tos. Si la nariz de su bebé se tapa con mucosa, despéjela con una jeringa de “foco”. Es importante mantener esta vía abierto para que puede respirar mientras toma su leche. Si usa un humidificador, use una mezcla de medio de agua y medio de blanqueador o vinagre para mantenerlo limpio y libre de bacterias y moho.

Si su bebé tiene una fiebre

Una fiebre puede ser la señal de una posible infección. Fiebre en un recién nacido puede significar una infección seria. Llame a su pediatra inmediatamente si la temperatura de su recién nacido es más de 100°F.

Medicina

Use todas las medicinas con precaución y solamente después de hablar con su pediatra. Si tiene preguntas sobre una medicina, pregunta a su pediatra. Los siguientes avisos le ayudarán con prescripciones o medicinas que se compran sin receta del doctor.

- ~Sepa el nombre de la medicina.
- ~Sepa lo que la medicina debe hacer; debe bajar una fiebre o detener una tos.
- ~Antes de darle cualquier medicina a su bebé, aprenda los efectos secundarios y que efectos secundarios son para detener la medicina. Por ejemplo, puede ser que cierta medicina cause diarrea o dolor del estómago. Entonces vigile su bebé para ver si tiene cualquier de los efectos secundarios.
- ~Aprenda las señales de una reacción alérgica. Si piensa que su bebé es alérgico a alguna medicina, deje de dársela y llame a su pediatra inmediatamente. Si su

recién nacido tiene dificultad de respirar, llame a 911 inmediatamente.



Cuando da medicina a su recién nacido, désela exactamente como su pediatra la receto. “Exactamente como la recetó” significa “tiempo correcto, dosis dorrecta, y medicina correcta.”

El Tiempo Correcto - Unas medicinas se tiene que dar con la comida, o sólo una vez por día. Apunte el tiempo en que le dé cada dosis y el tiempo en que le debe dar la siguiente dosis para que le ayude a recordar el horario.


La Cantidad Correcta - Asegúrese de medir las medicinas correctamente usando el instrumento correcto. La mayoría de las medicinas vienen con un instrumento para medir la medicina. La cantidad correcta también quiere decir el tiempo que su doctor diga. Si su pediatra prescribe la medicina por 5 días, hay que dárselo a su recién nacido por 5 días, aunque su recién nacido se vea bien después de 3 días.

La Medicina Correcta - Antes de darle medicina a su recién nacido, lea la etiqueta del frasco de medicina para asegurarse de que tiene el nombre de su recién nacido. Tenga mucho cuidado de no darle medicina a su recién nacido que ha sido recetada a usted o para uno de sus otros niños. Vea la fecha en la etiqueta antes de dárselo a su bebé para asegurar que la medicina no ha expirado. Si por accidente le dé la medicina equivocada a su bebé, lleve el frasco de la medicina consigo y llame a su pediatra inmediatamente. Si la oficina de su pediatra está cerrada, llame al Control del Veneno o a 911.



Si Tiene Preguntas

El periodo de tiempo en que llega a su casa del hospital y el primer chequeo de su bebé no es una prueba que se tiene que pasar sin ayuda. Si tiene preguntas durante este tiempo sobre cómo cuidar a su bebé o está preocupada por él, hable con su pediatra. Si sus preguntas no son urgentes y puede esperar para el chequeo de su bebé, apunte sus preguntas en una lista. Lleve consigo la lista a la consulta y hágale las preguntas a su pediatra. No tenga miedo de preguntar sobre cualquier cosa que no entiende. Si no entiende la respuesta, pida al doctor o a una de sus ayudantes que se la clarifiquen.

 Si está preocupada por su bebé, llame al pediatra. Si es posible, llame durante las horas de oficina para que su pediatra tenga acceso a los archivos médicos de su bebé. Esté preparada antes de que llame. Tenga papel y pluma accesibles para escribir cualquier cosa que él le ordene que haga. Si ha dado alguna medicina a su bebé, tenga listo el frasco cuando le llame por si el pediatra tiene alguna pregunta.

Usted puede ayudar a que su pediatra entienda sus preocupaciones y resuelva problemas más rápido si puede contestar las preguntas que es más probable que le haga. Usted sabrá la mayoría de las respuestas a sus preguntas debido a que es la razón por la cual está llamando, sin embargo él le preguntará algunas cosas que parece que no se relacionan, pero conteste, él necesita saber.

Esta es una lista de preguntas que usted debe saber

para poder contestar a su pediatra:

- ¿ De qué está usted preocupada? Esté lista para dar detalles?
- ¿ Qué es lo que su bebé tiene o no hace que causa su preocupación?
- ¿Cuál es la temperatura de su bebé? ¿La tomó debajo del brazo o por el recto?
- ¿ Ha habido un cambio en los hábitos de la alimentación de su bebé? ¿Ha comido más o menos de lo normal?
- ¿ Ha habido un cambio en los hábitos de dormir de su bebé? ¿Duerme más o menos de lo normal?
- ¿ Qué cosas ha dado a su bebé para tratar de aliviar o calmar a su bebé?
- ¿ Ha estado su bebé alrededor de alguien que está enfermo?
- ¿ Ha dado alguna medicina a su bebé? Si le ha dado,

¿cuál es el nombre? ¿Cuánto y qué tan seguido se la ha dado? ¿A qué hora fue la última vez que se la dió?

Después de escuchar sus respuestas, su pediatra le asegurará que su bebé se encuentra perfectamente bien, le pedirá que lo traiga a su oficina o le dará instrucciones para su cuidado.

Apunte cualquier instrucción que su doctor le dé para que no se le olvide. No olvide incluir:

- ~ Lo que debe pasar cuando haga lo que él le recomendó.
- ~ Si debe volver a llamar para decirle cómo sigue su bebé.



Repítale las instrucciones a su pediatra cuando el le

Chequeo Para La Salud De Su Bebe

Es muy importante que usted cumpla con todas las citas con el pediatra de su bebé. El primer chequeo de su bebé será alrededor de la primera o segunda semana del nacimiento. Esta primera visita es muy importante para su recién nacido. Puede haber problemas de salud que no se mostraron al nacer pero que los tiene ahora. Debe tener chequeos cada 4 u 8 semanas hasta que cumpla seis meses.

Durante el chequeo su doctor pesará y medirá a su bebé y apuntará los resultados. La mayoría de los recién nacidos aumentan 6 onzas cada semana y crece una pulgada cada mes por los primeros 6 meses. El tamaño del bebé le dirá al pediatra si está recibiendo suficiente alimento. Algunas de las consultas con el pediatra incluirán inmunizaciones. Si su bebé no recibió la vacuna para hepatitis B en el hospital, se la recibirá en la primera visita al pediatra. Para darle un comienzo saludable a su bebé, asegúrese que reciba todas las vacunas recomendadas en el tiempo debido. Pida un plan de inmunizaciones a su pediatra o a alguien en su oficina. Mantenga un registro escrito de todas las inmunizaciones que su bebé recibe y las fechas en que las recibió.

Su pediatra, su asistente o la enfermera hablarán con usted mientras examinan a su bebé. Preguntarán si usted tiene cualquier pregunta o preocupación sobre el cuidado de su bebé y cómo están usted y su bebé. Éste es el tiempo adecuado para

preguntar sobre sus dudas. No deje de preguntar sobre cualquier cosa que quiera saber. Si tiene preguntas sobre el chequeo de su bebé, pregunte a su pediatra.

Instrucciones de su pediatra

Si usted llama al pediatra o lleva su bebé a su chequeo, el pediatra le dará instrucciones para el cuidado de su bebé. Si por alguna razón, usted no puede hacer exactamente lo que él le ha pedido, dígaselo inmediatamente. De esta manera, el puede cambiar sus instrucciones o encontrar una manera para que usted las pueda seguir. Es mejor para su recién nacido que el doctor cambie sus instrucciones a que usted cambie lo que el doctor le ha pedido que haga. Por ejemplo, si su pediatra quiere que su bebé tenga un cierto tipo de medicina, y no tiene esa medicina y no puede obtenerla, dígaselo. El puede sugerir otra medicina que ya tenga o que pueda conseguir. Si sigue las instrucciones de su pediatra exactamente, el sabrá cómo su bebé responde a ciertas medicinas o tratamientos y lo que se ha probado si no responde.



Cuando Llamar a Su Pediatra

Mantenga el número telefónico de su pediatra junto con los otros números de emergencia cerca del teléfono. Hay espacio en el interior de la pasta de este folleto para que apunte nombres y teléfonos importantes. Cuando llame, esté lista para dar la edad de su bebé, su peso, su temperatura, y cómo tomó la temperatura. Tenga una lista de todas las medicinas que su bebé esté tomando. Tenga a la mano el número de la farmacia. Si no va a una farmacia regularmente, busque una en la guía telefónica que esté cerca de su casa. Puede ser que tenga que volver a llamar a su pediatra si no tiene el teléfono de una farmacia.



Llame a su pediatra inmediatamente:

- ~si la temperatura de su bebé sobrepasa 100 °F o está bajo 97.1° F
- ~si la respiración de su bebé suena como si gruñe, sobre todo si sus labios están morados
- ~si su bebé tiene dificultad para respirar o deja de respirar por más de 15 segundos
- ~si su bebé está de un color morado en sus labios, cara o cualquier parte del cuerpo
- ~si el área del muñón del cordón umbilical o el sitio de la circuncisión huele mal
- ~si su recién nacido tiene vómito explosivo más de una vez al día
- ~si su recién nacido no moja su pañal por más de 12 horas
- ~si se infla el estómago de su bebé y está dolorido y le cuesta mucho trabajo pasar excremento



Llame a su pediatra durante horas de la oficina normales o en cuanto su oficina abre la mañana próxima:

- ~si su bebé tiene congestión del pecho
- ~si su bebé tiene una descarga amarilla o verde en los ojos o en la nariz
- ~si su bebé tiene piel que está amarillo y se vuelve más amarillo, o si el color de la piel normal empieza a ponerse amarillo después de que tiene 5 días de nacido
- ~si ve ampollas, o salpullidos raros en su piel
- ~si su bebé rehusa 2 alimentos seguidos o no se interesa en alimentarse
- ~si su bebé vomita varias veces al día
- ~si su bebé tiene diarrea en más de 2 pañales seguidos
- ~si los excrementos de sus bebé son pálidos o casi blancos



Si los síntomas de su recién nacido le indican que es una emergencia y no encuentra a su pediatra, llame al 911.

Cambios hormonales junto con los cambios bruscos en su vida pueden causar que cambie rápidamente de un sentido de humor. Los bebés traen mucha alegría y un trabajo de 24 horas al día. Si usted se cansa demasiado, su volubilidad se puede convertir en depresión. Probablemente usted tendrá períodos de tristeza y llanto mezclados con sentimientos de paz y gozo. Tome algo de tiempo para pensar o soñar despierta para disfrutar más de sus períodos de paz y gozo. Trate de quitar los períodos de tristeza tomando una siesta, pidiendo ayuda, o tan solo saliendo de casa por un rato.

Es natural para todos querer ver a su hermoso bebé. Pero no sienta que debe entretener a la familia o a las visitas. Gaste su energía en usted, su familia, y su recién nacido. Acepte toda la ayuda que pueda obtener de su familia y amigos. Dejar a su bebé con una niñera por una hora mientras descansa o sale por un momento puede darle mucho descanso. No trate de ser un “superpadre o supermadre” porque nadie espera eso de usted, sobre todo su recién nacido. La paz y la felicidad son mucho más importantes que una casa limpia. Las siguientes cosas pueden ayudar a reducir tensión que muchas madres enfrentan:

- ~no haga su cama; si piensa que alguien puede llegar y ver su cama, cierre la puerta.
- ~tome una siesta cuando su bebé tome su siesta
- ~conteste que sí la próxima vez que alguien se ofrezca ayudarle – diga “quizás más tarde” la próxima vez que alguien pregunte si pueden venir a visitarla
- ~salga a caminar o vaya de compras
- ~lea un libro bueno
- ~Hágase una manicura o pedicura — ¡o los dos!
- ~Prepare comidas sencillas; sencillo también puede

ser nutritivo

- ~Simplifique el trabajo de la casa: quite los quehaceres que no son absolutamente necesarios; haga los quehaceres necesarios no tan seguidos
- ~Desconecte el teléfono o deje que el contestador automático conteste las llamadas mientras usted descansa.

Confíe en sus instintos y siga los consejos de su pediatra para el cuidado de su bebé. Cuando tenga dudas, pregúntele. Puede ser que se frustre al principio, sobre todo si éste es su primer bebé y no está segura de usted misma o de qué esperar. Cuando las personas que la quieren la vean con frustraciones, es natural que quieran ofrecerle consejo sobre cómo cuidar a su bebé. Puede ser muy difícil para usted ignorarlo o no enojarse. Puede remediar sus frustraciones practicando el dicho “le entra por una oreja y le sale por la otra” Sólo sonría y diga: “verdaderamente aprecio la sugerencia, pero quiero seguir el consejo de mi pediatra.” Ser padre trae desafíos pero al final trae gran gozo. Mantenga su sentido de humor y una perspectiva positiva.

¡Lo más importante es que disfrute de su recién nacido!

Horas de oficina

Después de horas de oficina

Pediatra _____

Farmacia (regular) _____

Farmacia (mas cercana abierta las 24 horas) _____

Hospital _____

Centro de control de envenenamiento

(Poison Control Center)

Lista de Medicinas