



Su bebé recién nacido

PÁGINA 1 DE 2 | NOMBRE DEL NIÑO: _____ | FECHA: _____

LAS MEDIDAS DE HOY

Circunferencia de la cabeza: _____ centímetros (_____ percentil)

Altura: _____ pulgadas (_____ percentil)

Peso: _____ libras _____ onzas (_____ percentil)

VACUNAS: Hepatitis B n.º 1 (si no la recibió después del nacimiento)

Los siguientes son posibles y poco frecuentes efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre leve
- Mayor irritabilidad o molestia
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección

Próxima visita: Entre las dos y cuatro semanas de edad

NUTRICIÓN

Los bebés de esta edad obtienen toda la nutrición que necesitan de la leche materna o de la leche maternizada. Trate de amamantar lo más que pueda durante el mayor tiempo posible. A continuación, encontrará algunos datos y consejos sobre la alimentación de su bebé.

- Los bebés que se amamantan deben alimentarse cada vez que lo pidan, por lo menos entre 8 y 12 veces en 24 horas. Si su bebé está soñoliento, es posible que tenga que desvestirlo, hacerle cosquillas en los pies o frotarle la espalda para despertarlo y alimentarlo.
- Con frecuencia, establecer la lactancia materna lleva algunas semanas: tómese su tiempo y tenga paciencia. A veces es necesario usar algunos biberones, especialmente si su bebé está perdiendo peso, tiene ictericia significativa o no se alimenta bien cuando mama. En ocasiones, la asistencia del personal de enfermería especializado en lactancia puede ser de ayuda. Pida detalles a su médico sobre cómo encontrar a dicho personal en su área.
- Los bebés que se alimentan con biberón pueden tomar de 2 a 4 onzas por comida, de 7 a 8 veces en 24 horas.
- Si usted le da a su bebé leche maternizada, siga siempre las indicaciones del envase cuando la prepare. No necesita hervir el agua antes de preparar la leche maternizada, salvo que su agua provenga de un pozo.
- No caliente los biberones en el horno de microondas ya que esto puede provocar un calentamiento desigual y quemaduras.
- Los bebés pueden tener períodos durante el día en que agrupan sus comidas y se alimentan cada hora. Alimente a su bebé cuando se lo pida.
- Muchos bebés regurgitan cuando se alimentan. Si su bebé regurgita con frecuencia, manténgale la cabeza levantada por lo menos durante 30 minutos después de alimentarlo. Regurgitar cantidades pequeñas de alimento es inofensivo, siempre y cuando su bebé aumente de peso y no tenga dolor. La regurgitación generalmente cesa entre los seis y nueve meses de edad.
- Después de alimentarlo, haga eructar suavemente a su bebé sosteniéndolo erguido sobre su pecho y dando golpecitos suaves o frotando su espalda. Haga esto durante 2 a 5 minutos. Es posible que su bebé no eructe después de todas las comidas.
- No deje a su bebé con el biberón apoyado en la boca. No agregue cereal a los biberones de su bebé. No le dé agua adicional a su bebé. No le dé miel a su bebé.

DESARROLLO

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. Durante los primeros días, usted observará que su bebé hace lo siguiente:

- Levanta un poco la cabeza cuando lo acuesta sobre el abdomen
- Mueve los brazos y las piernas al mismo tiempo
- Se aferra a su dedo automáticamente
- Se sobresalta fácilmente
- Ve mejor los objetos cuando están a 8 o 10 pulgadas de distancia
- Sigue objetos que se mueven lentamente con los ojos
- Se calma cuando le arropan y mecen



Sutter Health
With You. For Life.

Su bebé recién nacido

PÁGINA 2 DE 2

PREOCUPACIONES COMUNES

- **Deposiciones:** Las deposiciones de su recién nacido cambiarán de meconio, con aspecto de brea negra, que son las primeras deposiciones al poco tiempo de nacer, a deposiciones verdosas y, finalmente, amarillas con grumos. Durante los primeros días, la frecuencia y el color de las deposiciones le ayudan a saber que el bebé se alimenta lo suficiente y, para los lactantes que se amamantan, que la ingesta de leche materna comenzó. Hacia el 4.º o 5.º día, las deposiciones deberían ser amarillas con grumos, y los bebés deberían tener de 3 a 6 deposiciones en 24 horas. Algunos bebés tienen hasta 12 deposiciones al día, generalmente mientras se alimentan. Los bebés con frecuencia tienen expresiones faciales dramáticas, eliminan gases, hacen fuerza y levantan las piernas cuando defecan. Mientras las deposiciones sean blandas, esto no es estreñimiento y no es motivo de preocupación. El verdadero estreñimiento es poco frecuente a esta edad.
- **Congestión/estornudos:** Los bebés estornudan o suenan congestionados con frecuencia. Esto no es necesariamente señal de un resfriado. Si la congestión es leve, intermitente, no interfiere con la alimentación y su bebé parece estar cómodo, no necesita hacer nada. Si hay síntomas más molestos, puede intentar usar gotas de solución salina de venta libre (1 ó 2 gotas en cada fosa nasal cada 4 a 6 horas, según sea necesario) y/o una perilla de succión. Si la congestión de su bebé es de importancia, le fluyen los mocos, tiene fiebre o tos persistente, debería plantear sus preocupaciones a su médico.
- **Ictericia:** Es común que los bebés recién nacidos tengan ictericia, una coloración amarilla de los ojos y la piel, en los primeros días después del nacimiento. Esto se debe en parte a que el hígado aún no ha madurado completamente. En el hospital, frecuentemente se verifican los niveles de bilirrubina, que es la sustancia en la sangre responsable del color amarillo. Si son elevados, es posible que se recomiende la repetición del análisis en los próximos dos días. Su médico le hará saber si el análisis es necesario. Informe a su médico si cree que su bebé se está tornando más amarillo.
- **Sueño:** Siempre ponga a dormir a su bebé sobre la espalda para reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita (sudden infant death syndrome, SIDS). Los lactantes deben dormir en un colchón firme, cubiertos con una sábana ajustable. Mantenga los cojines, protectores, mantas y juguetes alejados del bebé mientras duerme.
- **Baño:** Después de que se caiga el cordón umbilical, puede bañar a su bebé en una pequeña bañera.
- **Cuidado de la piel:** A los recién nacidos frecuentemente se les descama la piel. Se trata de un proceso natural que forma parte de la adaptación a la vida fuera del vientre. No se necesitan aceites. Si decide usar aceite para los masajes, los aceites de semilla de uva, colza u oliva son buenas elecciones. Evite usar aceites y lociones con fragancia. A esta edad, generalmente no es necesario usar jabón.
- **Cuidados del pañal:** La piel de su bebé es delicada. Cuando limpie el área del pañal, hágalo con golpecitos suaves. A las niñas, límpielas desde el frente hacia atrás. No se necesitan cuidados especiales para los niños que no se circuncidaron. No intente replegar el prepucio. Si se circuncidó a su hijo, siga las instrucciones que le dieron cuando se efectuó el procedimiento. La mejor manera de limpiar el área del pañal cuando se cambia el pañal es con agua tibia y toallas de papel suaves o algodón. Si usa toallitas para bebé, invierta el contenedor después de cada uso para que las toallitas de arriba se mantengan húmedas y sean menos ásperas. Si nota enrojecimiento en el área del pañal, deje de usar las toallitas y use agua. Siempre permita que el área del pañal seque durante algunos minutos antes de poner un nuevo pañal. Cuando la piel esté seca, puede usar vaselina o una crema para la dermatitis del pañal que contenga óxido de zinc, como Balmex o Desitin. Es más fácil eliminar el óxido de zinc usando un pañuelo de papel mojado con aceite.
- **Llanto/cólicos:** El llanto aumenta durante las primeras seis a ocho semanas y luego empieza a disminuir. Al principio, el llanto frecuentemente es señal de hambre o de necesitar un cambio de pañal. Algunas veces, los bebés lloran sin razón alguna. Pruebe con envolver a su bebé en mantas, mecerlo o abrazarlo, usar "ruido blanco", como un ventilador o una aspiradora, o poner a su bebé en una mecedora. Si estas medidas no funcionan y no logra calmar a su bebé, llame al consultorio de su médico.

SEGURIDAD

- Jamás zarandee ni sacuda a su bebé. Considere la posibilidad de tomar una clase de reanimación cardiopulmonar infantil.
- Ajuste la temperatura del calentador de agua a 120 °F. No beba líquidos calientes mientras cargue a su bebé.

- Asegúrese de que los detectores de humo y monóxido de carbono funcionen.
- Siempre ubique a su bebé en un asiento para automóvil que esté orientado hacia atrás, en el asiento trasero del automóvil. Si desea más información sobre los asientos para automóvil o para encontrar una oficina de inspección de asientos para automóvil en su área, visite el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration): www.nhtsa.gov
- Jamás deje a su bebé solo en un automóvil, en la bañera o sobre superficies elevadas.
- Para prevenir las enfermedades, evite los lugares concurridos y lávese las manos con frecuencia.
- Evite exponer a su bebé al humo de personas fumadoras.
- Nunca ate chupetes ni ponga joyas alrededor del cuello de su bebé porque existe el riesgo de estrangulamiento.
- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-SAFE o visite www.ndvh.org

ENFOQUE EN LA FAMILIA

- Con frecuencia, las primeras semanas en casa con un recién nacido son agotadoras. Ambos padres deben tratar de descansar mientras el bebé duerme. Generalmente, tomar turnos para estar despiertos con el bebé resulta de utilidad. Trate de recordar que las cosas mejorarán con el tiempo.
- La depresión posparto es común y puede darse en cualquier momento durante el primer año. La depresión posparto es común durante las primeras semanas y normalmente se resuelve sola. Si se siente triste, ansiosa o deprimida luego de las primeras semanas, pida ayuda y hable con su médico. Encontrará información en Internet en www.postpartum.net
- Es posible que los hermanos mayores sientan cierto grado de celos. Pasar algún tiempo a solas con los hermanos y hermanas mayores puede ser de ayuda.
- Las madres deben programar el chequeo posparto a las seis semanas con su proveedor obstetra. Si lo desean, pueden hablar sobre las opciones de anticoncepción en esa visita.
- Disfrute de esta hermosa época. Abraza a su bebé: no se puede "malcriar" a los bebés de esta edad. Al responder al llanto de su bebé inmediatamente a esta edad, usted le enseña que le cuidará y amará.

CUÁNDO LLAMAR AL CONSULTORIO DE SU MÉDICO

Llame a su médico si tiene preguntas sobre su bebé o si:

- tiene una temperatura rectal de 100.4 grados o más;
- llora excesivamente o no es posible consolarlo;
- tiene problemas o dificultades para respirar;
- se muestra apático o letárgico o no se alimenta lo suficiente;
- vomita con fuerza y repetidas veces;
- se torna más amarillo.

Puede llamar siempre cuando tenga preguntas o preocupaciones sobre su bebé.

RECURSOS ADICIONALES

- Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics): aap.org; Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians): aafp.org; información sobre vacunas: immunize.org, cdc.gov/vaccines, vaccine.chop.edu, familydoctor.org y vaccineinformation.org
- Bibliografía sugerida (otros libros se encuentran disponibles en aap.org/bookstore):
 - *Baby 411: Clear Answers & Smart Advice for Your Baby's First Year* de Ari Brown, M.D., y Denise Fields
 - *Bestfeeding: Getting Breastfeeding Right for You* de Mary Renfrew et al.
 - *Healthy Sleep Habits, Happy Child* de Marc Weissbluth
 - *The Nursing Mother's Companion* de Kathleen Huggins
 - *What to Expect the First Year* de H. Mukoff
 - *Mother Nurture* de Rick Hanson, Jan Hanson y Ricki Pollycove