

Cuidados para usted y su nuevo bebé

información
sobre su
embarazo y
su bebé

 MARYLAND
physicians care
MANAGED CARE ORGANIZATION



**Si tiene preguntas,
hágaselas a su médico.
Siga las indicaciones
de su médico.**



Maryland Physicians Care
509 Progress Drive
Linthicum, MD 21090-2256
Toll Free 1-800-953-8854
TTY 1-800-735-2258
www.MarylandPhysiciansCare.com
© 2010 Maryland Physicians Care

La información de salud incluida en este manual es de naturaleza general. No reemplaza la atención médica profesional ni el consejo de los profesionales de la salud. Consulte a su proveedor si tiene preguntas o necesidades de salud específicas.

Tabla de Contenidos

Qué puede esperar de su plan de salud	1	¡Llegó el nuevo bebé!	11
Atención médica durante su embarazo	2	Qué esperar de su bebé	11
Cómo llegar al médico	2	Crecimiento y desarrollo del bebé	13
Seguridad para usted y su bebé, violencia doméstica	3	Cuidado de su bebé	14
Sólo para adolescentes	3	Cómo amamantar a su bebé	14
Cuidado de sí misma	4	Cómo acostar a su bebé	18
Medicamentos durante el embarazo	5	Dentición	19
Aumentar la cantidad adecuada de peso	6	Qué hacer cuando el bebé llora	20
Molestias y dolores	7	El pediatra de su bebé	21
Señales de alerta	8	Atención médica para su bebé	21
Tener al bebé con demasiada anticipación	8	Cuando su bebé está enfermo	22
Crecimiento y desarrollo del bebé	9	Cuándo llamar al pediatra o a la clínica	23
Clases de preparación para el parto	10	Clínicas de atención	24
Preparación	10	Cuándo utilizar la sala de emergencias	24
Trabajo de parto y parto	10	Cuándo llamar al 911	24
Elección del pediatra del bebé	11	Consejos para ayudar a mantener seguro a su bebé	25

En este momento,
su trabajo más
importante es gestar
un bebé sano.



Su embarazo será diferente al de cualquier otra persona del mundo. Es verdad que tendrá muchas cosas en común con otras mujeres que han tenido bebés. Pero ¿sabía que cada embarazo es especial? Es importante que considere especial su embarazo, aunque ya haya estado embarazada antes.

En este momento, su trabajo más importante es gestar un bebé sano. Dar a su bebé el mejor comienzo posible en la vida significa que debe cuidarse a sí misma.

Tiene que:

- Comer bien
- Descansar el tiempo suficiente
- Mantenerse saludable
- No fumar
- No beber alcohol
- No consumir drogas

Debe ocuparse de sí misma en todo momento, todos los días. Este manual contiene información importante para hacer lo correcto y **dar a su bebé todas las oportunidades para nacer con salud.**

Qué puede esperar de su plan de salud

Queremos que se sienta bien porque va a tener un bebé. Estamos para responder a cualquier pregunta que tenga sobre nuestros servicios.

Nuestro personal puede ayudarla a ponerse en contacto con el Programa de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), refugios u otras agencias locales. Que pueden ayudarse durante el embarazo.



Cómo llegar al médico

Si no tiene manera de llegar a la cita con su médico, podemos ayudarla. Llame a Servicios al Cliente y le informaremos cómo podemos ayudarla a trasladarse.

Antes de llamarnos, asegúrese de haber hecho cita con su médico. Apenas tenga la cita, llámenos de inmediato para averiguar el modo de traslado. Si espera hasta último momento para pedir el traslado, quizá no podamos ayudarla.

Atención médica durante su embarazo

Asegúrese de recibir una buena atención médica durante el embarazo. Quizá se sienta muy bien, pero sólo su médico puede asegurarse de que no haya problemas. Un embarazo dura aproximadamente nueve meses (o 40 semanas). Comienza el primer día de su último periodo. Su embarazo tiene tres partes, llamadas trimestres.

- El primer trimestre abarca del mes 1 a 3, o de las semanas uno a 12.
- El segundo trimestre abarca de los meses 4 a 6, o de las semanas 13 a 27.
- El tercer trimestre abarca de los meses 7 a 9, o de las semanas 28 a 40.

Sus visitas al médico

Asegúrese de seguir las recomendaciones de su médico sobre la frecuencia con que debe verla. Éste es un ejemplo de *calendario común durante un embarazo*:

- **Semanas 4 a 28**
Visita cada cuatro semanas como mínimo.
- **Semanas 28 a 36**
Visita cada dos semanas como mínimo.
- **Semanas 36 a 40**
Visita una vez por semana como mínimo.
- **Visita después del nacimiento de su bebé**
Seis semanas después del nacimiento de su bebé. **Ésta es una visita muy importante. Llame la primera semana** después de tener a su bebé para concertar esta cita.

Si no ha previsto algún tipo de planificación familiar (control de la natalidad), puede informarse en esta visita.

La planificación es necesaria para asegurarse de que su cuerpo haya vuelto a la normalidad y sea seguro volver a tener relaciones sexuales.

Además, deberá realizar la visita a su médico antes si ha tenido una cesárea.

Exámenes y análisis durante el embarazo

En la visita con su médico, éste le realizará un chequeo físico. A todas las mujeres embarazadas se les extrae sangre en la primera visita, para analizarla y poder detectar cualquier problema. Su médico decidirá si debe realizarse algún otro análisis durante su embarazo y cuándo debe realizarlo.

Prueba de VIH/SIDA y asesoramiento

Todas las mujeres embarazadas deben hacerse una prueba de VIH, el virus que causa el SIDA. Consulte con su médico cómo obtener esta prueba. Su médico también ofrece servicios de asesoramiento privado para los miembros con resultado positivo de VIH.

Seguridad para usted y su bebé, violencia doméstica

¿Está segura en su casa? Si sufre abuso, tanto usted como su bebé por nacer resultarán lastimados. Ésta es una época en la que usted debe sentirse feliz y segura.

El abuso puede ser:

- Físico (un golpe, una patada, un puñetazo, un mordisco).
- Mental/emocional (como por ejemplo que su pareja siempre la humille, o que no le permita ir a ninguna parte sin él).
- Sexual (que la obliguen a tener relaciones sexuales).

Si alguien la está lastimando, por favor infórmeselo a su médico. También puede llamar a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 para pedir ayuda.

Vivienda segura

Si no está segura en su casa, por favor infórmeselo a su médico o permítanos ayudarla a ir a una “vivienda segura”. Una vivienda segura es un sitio donde puede estar y nadie puede encontrarla para hacerle daño.

Si desea información sobre una vivienda segura en su zona, por favor comuníquese con Servicios al Cliente. También puede llamar a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233.

Sólo para adolescentes

Las mamás adolescentes tienen necesidades especiales. Existen muchos programas especiales al alcance de la mano que las ayudarán a prepararse para los cambios que tendrán en su vida. Nuestro administrador de casos trabaja con las madres adolescentes durante el embarazo. Llame a Servicios al Cliente para obtener más información.

El administrador de casos puede conectarla con programas y servicios especiales, entre ellos:

- WIC
- Escuelas para adolescentes embarazadas y en época de crianza
- Servicios de crianza
- Servicios de adopción
- Grupos de apoyo
- Recursos de vestimenta de maternidad y para niños
- Servicios de empleo
- Información sobre paternidad, y mucho más



Cuidado de sí misma

Para darle a su bebé el mejor comienzo en la vida, haga lo siguiente todos los días durante su embarazo:

- Comer bien.
- Beber mucha agua.
- No fumar ni beber alcohol.
- No consumir drogas.
- Hablar con su médico antes de tomar cualquier medicamento.
- Hacer actividad física.
- Dormir el tiempo suficiente.
- Cumplir con las visitas al médico.

También debe aumentar la cantidad adecuada de peso. Esta sección tiene más información sobre todo lo que usted debe hacer para estar saludable durante su embarazo.

No fume, no consuma drogas ni beba alcohol

- No fume.
- No beba alcohol.
- No consuma drogas.

¡Todos ellos lastiman a su bebé y pueden causar un nacimiento prematuro!

Medicamentos durante el embarazo

Su médico la ayudará a conseguir sus vitaminas y ácido fólico. Asegúrese de tomarlos mientras esté embarazada. Su organismo necesita ayuda extra en este momento.

Algunos medicamentos pueden tomarse mientras está embarazada; en cambio otros pueden causarle daño. Consulte siempre con su médico antes de tomar cualquier medicamento, aunque sean medicamentos de venta libre o vitaminas.

Hacer actividad física

No debe dejar de hacer actividad física por estar embarazada; sin embargo, es posible que deba cambiar algunas cosas que hace normalmente. Consulte con su médico qué tipo de ejercicio es seguro para usted. Por ejemplo, pregúntele si es seguro que haga una caminata todos los días.

Alimentarse bien

Alimentarse bien cuando está embarazada es lo mejor que puede hacer. Puede obtener ayuda de WIC. Su médico le informará sobre una buena alimentación. Asegúrese de cumplir con sus indicaciones. Otros consejos útiles:

- Beba al menos seis a ocho vasos de agua todos los días
 - > Hamburguesas y papas fritas
 - > Comidas fritas
 - > “Comidas rápidas”
- Consuma comidas y refrigerios sanos. En lugar de tener tres comidas abundantes por día, trate de ingerir cinco o seis comidas y refrigerios pequeños, por ejemplo:
 - > Fruta y jugo de frutas
 - > Queso
 - > Vegetales
 - > Yogur
 - > Carnes de vaca, ave de corral y pescado bien cocidos (al horno o grillados)
- Cuídese de los alimentos con alto contenido de calorías o grasas
- Aléjese de los alimentos con valor “hueco”, por ejemplo:
 - > Rosquillas, tortas, galletas, dulces, helados y papas fritas
 - > Aléjese de las comidas que podrían enfermarla a usted o a su bebé:
 - > Pescado crudo, mariscos crudos y pescados como pez espada, tiburón y caballa
 - > Carne de vaca y ave de corral poco cocidos
 - > Huevos crudos o poco cocidos
 - > Quesos blandos
 - > Quesos no fabricados en los Estados Unidos
 - > Leche no pasteurizada y alimentos fabricados con ella
 - > Jugos no pasteurizados
 - > Brotes crudos, como brotes de alfalfa



Aumentar la cantidad adecuada de peso

Su médico le dirá cuánto peso debe aumentar durante este embarazo. Generalmente, la mayoría de las mujeres aumenta de 25 a 35 libras. Aumentar demasiado de peso, o demasiado poco, puede ser malo para usted y su bebé. Así se distribuye su peso:

Bebé	7½ libras
Placenta	1½ libras
Útero (vientre)	2 libras
Líquido amniótico (saco de agua)	2 libras
Senos	1 libra
Sangre extra	3 libras
Tejido y líquido	3 libras
Sus reservas	5 libras
TOTAL	25 libras

Dormir el tiempo suficiente

Pregúntele a su médico cuántas horas debe dormir todas las noches ahora que está embarazada. Es posible que se sienta muy cansada y necesite más tiempo de sueño de lo que está acostumbrada, especialmente en los primeros tres meses de embarazo.

Salud dental

Es importante que cuide sus dientes y encías, especialmente cuando está embarazada. El cuidado de sus dientes y encías durante el embarazo influye mucho en la salud de su bebé. Los dientes de su bebé comienzan a formarse en la quinta y sexta semana de embarazo. También es muy importante que usted coma alimentos saludables. Si se alimenta de manera adecuada, ayudará a su bebé a formar dientes sanos. Evite comer mucha azúcar o alimentos sin calorías. Consuma alimentos de los principales grupos:

- pan y cereales
- frutas y vegetales
- carne, pescado o aves de corral
- leche, yogur y quesos

Cepillarse los dientes y usar hilo dental ayuda a eliminar los gérmenes de la boca. Estos gérmenes pueden ser malos para su bebé. Llámenos si necesita ayuda para obtener atención dental.

Antes de tomar cualquier medicamento o hacerse radiografías, infórmele siempre a su médico o dentista que está embarazada. Antes de darle cualquier medicamento, su dentista puede llamar a su médico para verificar que esté bien.



Molestias y dolores

Durante el embarazo, es posible que tenga muchas molestias y dolores. Los siguientes son normales durante cada trimestre:

Primer trimestre (hasta 12 semanas)

- Cansancio: puede sentirse cansada y somnolienta a toda hora.
- Malestar estomacal: también se llama “náusea matinal”, pero puede ocurrir en cualquier momento del día.
- Dolor en los senos: es posible que estén muy sensibles.
- Cambios en la vejiga: es posible que deba ir al baño para (hacer pis) más a menudo.
- Irritabilidad: quizá esté irritable, deprimida, malhumorada, o lllore con facilidad.
- Otros sentimientos: puede sentir temor o mucha felicidad.

Segundo trimestre (semanas 13 a 27)

- Quizá tenga secreción en los senos, y posiblemente picazón.

- Debido al cambio hormonal, es posible que transpire.
- Es posible que aún tenga cambios en el estado de ánimo.
- A medida que el bebé crece, tal vez sienta molestias y dolores leves en los costados.
- Es posible que su vientre tenga estrías y sienta mucha picazón.
- Quizá tenga acidez además de náuseas matinales.

Tercer trimestre (semanas 28 a 40)

- Necesita orinar muy a menudo porque el bebé hace presión sobre su vejiga.
- Es posible que sus manos y tobillos se hinchen un poco.
- Puede tener dolor de espalda.
- Tal vez tenga estreñimiento.
- Es posible que tenga hemorroides.
- Puede tener molestias y dolores en los costados, a medida que su bebé crece y hace que se estiren sus músculos y ligamentos.

Señales de alerta

Algunas señales no son normales. Llame a su médico de inmediato si tiene alguno de los siguientes problemas:

Primer trimestre

- Vómitos que duren más de dos días, o que usted no pueda retener líquidos
- Dolor o ardor cuando orina (va al baño)
- Dolor o picazón en el área vaginal
- Secreción vaginal poco común
- Sangrado o pérdida de líquido por la vagina
- Fiebre (temperatura) de más de 100 grados o si tiene escalofríos o síntomas parecidos a la gripe
- Si tiene un accidente
- Si alguien la golpea, le da una patada o la somete a abuso de cualquier tipo

Segundo trimestre

Lo mismo que en el primer trimestre, más:

- Cualquier síntoma de trabajo de parto
- Calambres que no desaparecen pasados algunos minutos
- Hinchazón en el rostro
- Dolor de cabeza fuerte que no se alivia después de comer o descansar
- Si ve manchas o estrellas, o tiene visión borrosa

Tercer trimestre

Lo mismo que en el primer y segundo trimestres, más:

- Hinchazón repentina en las manos y los pies cuando se levanta a la mañana
- Si los movimientos del bebé son, en algún aspecto, diferentes de lo normal
- Si su bebé no se mueve

Tener al bebé con demasiada anticipación

Lo siguiente la pone en riesgo de tener a su bebé con demasiada anticipación:

- No tener atención médica mientras está embarazada o no recibir atención médica hasta muy avanzado el embarazo
- Alimentarse mal
- Las enfermedades de los dientes y las encías
- Fumar
- Beber alcohol y consumir drogas
- Tener infecciones
- Haber tenido más de 3 abortos
- Tener mellizos, trillizos o más en el embarazo actual
- La edad (menos de 17 o más de 35)
- Haber tenido un bebé antes de término en otro embarazo
- Estrés excesivo

Los bebés que nacen con demasiada anticipación (bebés prematuros) pueden tener muchos problemas desde el nacimiento. El nacimiento prematuro es el motivo principal de muerte para el bebé recién nacido.

- Los bebés nacidos más de tres semanas antes de la fecha de parto.
- Cuanto más pronto nazca, más peligros habrá para su bebé.
- Los bebés prematuros pueden estar muy enfermos y pasar la mayor parte de su primer año en el hospital.
- Es posible que necesiten cuidados especiales toda su vida.

¡Usted puede ayudar a darle a su bebé un comienzo sano en la vida! ¡Reciba atención desde el principio y asegúrese de cumplir con sus citas de atención médica!

Qué puede hacer usted para ayudar

- Tener una buena atención médica mientras está embarazada y cumplir con todas las citas con el médico.
- Estar alerta a los síntomas de trabajo de parto prematuro.
- Comer alimentos sanos.
- Seguir los consejos de su médico con respecto a la alimentación.
- No fume.
- Alejarse de las drogas y del alcohol.
- Asegurarse de que sus dientes y encías estén sanos.

Preste atención a los síntomas de trabajo de parto

Llame a su médico de inmediato si tiene **alguno** de los siguientes síntomas. **¡No espere a que desaparezcan!**

- Secreción o pérdida de sangre o agua por la vagina
- Dolor leve en la parte baja de la espalda
- Sensación de que va a comenzar su periodo (retorcijones similares a los del periodo)
- Presión pélvica (parece que su bebé empuja hacia abajo)
- Calambres en el estómago (pueden ir acompañados o no por diarrea)

En este manual, nos referiremos a su bebé como “el bebé”, aunque sea una niña.

Crecimiento y desarrollo del bebé

Primer trimestre

Primer mes: el corazón de su bebé late y todos los órganos importantes comienzan a funcionar. El bebé es más pequeño que un proto pinta.

Segundo mes: su bebé es del tamaño de una uva. Todos los órganos están formados y puede mover los brazos, las piernas, los dedos de las manos y de los pies.

Tercer mes: su bebé pesa una onza aproximadamente y mide unas cuatro pulgadas de largo.

Segundo trimestre

Cuarto mes: su bebé tiene pestañas y cejas. Patea gira y se mueve mucho, pero usted todavía no puede sentirlo. Pesa alrededor de cinco onzas. Mide de seis a siete pulgadas de largo, más o menos como una zanahoria.

Quinto mes: su bebé crece muy rápido; ahora mide 12 pulgadas de largo y pesa de ½ a una libra. Pronto sentirá cómo se mueve su bebé.

Sexto mes: ahora su bebé comienza a abrir y cerrar los ojos. Pesa de uno libra a uno libra y ½, y mide aproximadamente 14 pulgadas de largo.

Tercer trimestre

Séptimo mes: su bebé es muy activo, e incluso se chupa el pulgar. El bebé puede oír, y a menudo reacciona al tacto. ¡Por eso tantas mujeres se acarician el vientre! Ahora pesa alrededor de 3 libras. Mide 15 pulgadas de largo como un tallo de apio.

Octavo mes: los órganos de su bebé funcionan bien, pero el bebé todavía no está listo para nacer. Esto se debe a que sus pulmones no pueden respirar por sí solos. Es posible que los movimientos

de su bebé sean lentos, ¡porque no tiene mucho espacio! Sin embargo, llame a su médico si durante un día no siente movimientos del bebé. El bebé ahora pesa alrededor de cinco a seis libras y mide aproximadamente 18 pulgadas de largo.

Noveno mes: se acerca el momento, y el bebé está listo para nacer. En este período su bebé está ahorrando mucha energía para el gran acontecimiento, y está listo para nacer de un momento a otro. Ahora pesa entre seis y nueve libras, y mide de 19 a 21 pulgadas de largo.

Clases de preparación para el parto

Nosotros le facilitamos que vaya a las clases de preparación para el parto. Simplemente llame al hospital donde tendrá a su bebé para averiguar cuándo serán las clases. Planifique las clases de preparación para el parto aproximadamente a partir de la semana 30 de su embarazo. Las clases a menudo son una vez por semana durante alrededor de 6 semanas.

¿Tiene preguntas? Llame a Servicios al Cliente para obtener más información.

Preparación

Deberá tener todo listo antes de tiempo:

- Tenga sus cosas empacadas y listas para el hospital. Quizá su médico tenga una lista de todas las cosas que necesitará.
- Asegúrese de tener un asiento de automóvil para el bebé. En los hospitales no dejan que los bebés se vayan a casa si no lo tienen.
- Si tiene otros hijos, infórmeles que pronto irá al hospital para tener al nuevo bebé.
- Organice que alguien cuide a sus hijos cuando sea hora de ir al hospital.

Trabajo de parto y parto

Su médico le dirá qué hacer cuando comience el trabajo de parto. Aquí tiene algunos datos útiles.

Si faltan más de tres semanas para su fecha de parto:

- Llame de inmediato a su médico si tiene cuatro contracciones en una hora, aunque no le causen dolor.

Si falta poco para su fecha de parto:

- Llame a su médico cuando tenga contracciones cada cinco a siete minutos durante una hora.
- Llame a su médico de inmediato si rompe bolsa o tiene pérdidas, o si no está segura.
- Llame a su médico si sus contracciones son más fuertes y frecuentes cuando camina.

Después de que el bebé nació

Llame a su médico de inmediato si:

- Tiene sangrado abundante o coágulos grandes que continúan dos o tres días después de haber tenido al bebé.
- El sangrado desaparece y se repite con abundancia o con coágulos.
- Su secreción adquiere mal olor o se hace más abundante.
- Empieza a tener fiebre y dolor abdominal.
- Tiene dolor en los senos y cualquier tipo de enrojecimiento en algún área de uno o ambos senos.

Su cuerpo atravesará muchos cambios después de tener al bebé. Es común que lllore o se sienta triste, aunque crea que no hay motivo para sentirse así.

Muchas mujeres sienten algún tipo de melancolía de la maternidad después de tener al bebé. Tener estos sentimientos no significa que sea una mala madre.

Esta sensación dura sólo dos semanas aproximadamente. Si tiene melancolía de la maternidad, trate de que su familia y los amigos que la rodean la ayuden. Además, descanse tanto como pueda y repóngase.

Llame a su médico de inmediato si:

- Los sentimientos de tristeza la superan o si duran más allá de las primeras dos semanas
- No puede cuidarse a sí misma o no tiene ganas de comer
- No puede cuidar a su bebé o tiene pensamientos extraños o inusuales referidos a usted o a su bebé
- Comienza a pensar que algo malo le sucederá a su bebé o siente que usted lastimará a su bebé

Si tiene antecedentes de depresión, informe a su médico. Puede influir en la posibilidad de tener depresión posparto (melancolía de la maternidad que no desaparece después de dos semanas o es grave).

Elección del pediatra del bebé

Su bebé necesitará su propio médico o pediatra. La mayoría de las veces, no es el mismo médico que usted ve ahora durante el embarazo.

Para elegir un pediatra para su bebé usted puede:

- Llamarlos y pedirnos una lista de pediatras en su zona que puedan tomar nuevos pacientes.
- Elegir el mismo pediatra que tiene para sus otros hijos.
- Pedirle a su médico que le sugiera nombres.

Llámenos siempre para informarnos qué pediatra eligió. Necesitamos tener este nombre para cuando usted cumpla siete meses de embarazo.

Si no tenemos noticias tuyas, nosotros elegiremos un pediatra para su bebé. Luego le enviaremos una carta con el nombre, la dirección y el número de teléfono del pediatra.

¡Llegó el nuevo bebé!

Esta parte del manual la ayudará a responder algunas de sus preguntas sobre el bebé recién nacido. Debe hablar con el pediatra de su bebé si tiene preguntas. A lo largo del manual nos referiremos al bebé como “él”. Quizá su bebé sea una niña.

Qué esperar de su bebé

¡Su bebé es asombroso! Todos los niños crecen y cambian a su propio ritmo. Si tiene preguntas sobre el modo en que su bebé está creciendo, hágaselas al pediatra de su bebé.



Los ojos del bebé

Su bebé ve mejor cuando usted sostiene objetos de 8 a 15 pulgadas de sus ojos. A los bebés les gusta mirar las caras, las luces brillantes, los objetos coloridos y las figuras en blanco y negro. Algunos ejemplos: una figura de un oso blanco y negro, una pelota roja o una cara amarilla sonriente.

Los oídos del bebé

Su bebé puede escuchar sonidos. Es común elevar el tono de la voz y hablarle en media lengua. Los bebés escuchan mejor los tonos más altos. Al bebé le gusta oír el sonido de su voz. Sosténgalo contra su pecho, para que pueda oír el latido de su corazón.

El sueño del bebé

Los bebés necesitan dormir mucho. Cuando tiene sueño, su bebé comienza a pestañear. Si hay un ruido fuerte, es posible que el cuerpo del bebé se sacuda. Los bebés que duermen profundamente respiran en forma regular y no se despiertan con facilidad. Cuando el sueño de su bebé es más liviano, la respiración puede ser menos pareja. Los ojos pueden moverse bajo los párpados cerrados. Es posible que su boca haga un gesto de succión.

Muchos bebés se despiertan lentamente. Su bebé quizá demore un poco en estar listo para comer o jugar. Háblele suavemente. Intente alzarlo con delicadeza para darle tiempo a despertarse.

El aprendizaje del bebé

Cuando esté despierto, su bebé comenzará a moverse y aprender acerca del mundo. La mirará a la cara y escuchará el sonido de su voz. Al principio, los bebés sólo pueden hacer esto durante uno o dos minutos por vez. A medida que crezca, podrá concentrarse más tiempo.

Su bebé necesita usar los músculos de la espalda y del cuello. Déjelo boca abajo sobre una manta limpia cuando esté despierto y un adulto lo esté vigilando. Puede poner un juguete blando y de colores brillantes donde su bebé pueda verlo. A medida que su bebé crezca, comenzará a usar sus manos para alcanzar los juguetes. Su bebé también puede moverse cuando está acostado boca abajo.

Cuando esté cansado, tratará de consolarse. Ponerse la mano en la boca es un modo de hacerlo. Dele tiempo a su bebé para relajarse. Sosténgalo contra su cuerpo y acúnelo suavemente.

Los reflejos del bebé

Los bebés recién nacidos tienen muchas reacciones automáticas (reflejos). Estos reflejos muestran qué tan bien funcionan su cerebro, sus nervios y sus músculos. Los reflejos desaparecen a medida que su bebé crece y cambia. Algunos ejemplos de reflejos que tendrá su bebé son:

- **Reflejo de prensión:** Su recién nacido se aferra firmemente a su dedo.
- **Reflejo del sobresalto:** Los sonidos fuertes sobresaltan a su bebé. Sus brazos y piernas se estiran de repente.
- **Reflejo de búsqueda:** Cuando acaricia la mejilla de su bebé, éste gira la cabeza y abre la boca.
- **Reflejo de gateo:** Cuando su bebé está boca abajo, mueve los brazos y las piernas como si quisiera gatear.
- **Reflejo de succión:** el bebé succiona cualquier cosa que se le ponga en su boca.

Crecimiento y desarrollo del bebé

Ésta es una lista de las cosas que la mayoría de los bebés pueden hacer a medida que crecen:

1 semana

- Responde a los sonidos
- Responde a las caras y voces de sus padres
- Mueve los brazos y las piernas
- Oye muy bien
- Duerme de 14 a 17 horas por día

1 mes

- Levanta la cabeza un tiempo corto cuando está acostado
- Duerme de 3 a 4 horas por vez; se queda despierto 1 hora o más
- Observa su cara cuando usted se mueve de lado a lado
- Se tranquiliza cuando lo sostienen o le hablan

2 meses

- Hace arrullos y ruidos cuando se le habla
- Escucha las voces y otros ruidos
- Le gusta mirar objetos coloridos y luces
- Sonríe
- Cuando está boca abajo, levanta la cabeza, el cuello y la parte superior del pecho
- Controla un poco la cabeza cuando se lo sostiene en posición vertical

4 meses

- Balbucea, arrulla, se sonríe, ríe y chilla
- Cuando está boca abajo, levanta la parte superior del pecho sobre las manos
- Rueda de boca arriba a boca abajo
- Abre las manos, sostiene sus propias manos, agarra el sonajero
- Controla bien la cabeza
- Se extiende para alcanzar objetos y los golpea

6 meses

- Dice “dada”
- Se sienta con ayuda
- Es posible que le salga su primer diente
- Sostiene objetos y se los pone en la boca
- Mueve objetos de una mano a la otra

9 meses

- Responde a su nombre
- Entiende algunas palabras
- Gatea y se para con ayuda
- Se sienta sin ayuda
- Muestra miedo a los desconocidos
- Juega a esconderse y reaparecer, y a las palmitas

12 meses

- Empieza a dar pasos y a hablar
- Busca objetos caídos o escondidos
- Agita la mano para decir “adiós”
- Puede decir algunas palabras

15 meses

- Se alimenta solo con los dedos
- Bebe de una taza
- Comprende órdenes simples
- Escucha un cuento

18 meses

- Arroja una pelota
- Imita palabras
- Usa frases de dos palabras
- Usa taza y cuchara
- Demuestra afecto, da besos

2 años

- Puede subir y bajar escaleras de a un escalón por vez
- Patea una pelota
- Apila bloques
- Obedece órdenes de dos pasos
- Copia a los adultos



Cuidado de su bebé

Su bebé es una persona especial; es diferente de otros bebés. Escuche a su bebé. Observe su cara y su cuerpo. Su bebé le hará saber si necesita algo o tiene un problema.

Cómo sostener a su bebé

Su bebé tiene los músculos del cuello muy débiles. Su cabeza es pesada y le es difícil controlarla. **Para no lesionar el cuello o la cabeza, mantenga la mano o el brazo debajo de la cabeza del bebé.** Puede subirlo hasta su hombro, acunarlo en un brazo o sostenerlo debajo de su brazo, como una pelota de fútbol.

Nunca sacuda al bebé. Es peligroso sacudirlo, aunque sea por diversión y no por enojo. Si sacude al bebé, puede lastimar su cuello y su cerebro. También podría lastimar a su bebé si lo hace rebotar o lo hamaca.

Cuándo alimentar a su bebé

Es mejor alimentar a su bebé cuando él tenga hambre, no a una hora establecida. Si tiene más de un bebé, quizá deba alimentarlos a una hora más fija. **La leche**

materna es el mejor alimento para el bebé. Puede protegerlo de enfermedades. Su bebé tendrá ayuda adicional cuando crezca si puede amamantarlo, aunque sea un tiempo corto.

Cómo amamantar a su bebé

Recuerde que tanto usted como su bebé son nuevos en el amamantamiento. Es posible que no sea fácil. A veces los problemas comienzan después de que usted lleva el bebé a casa. **Si tiene problemas para amamantar a su bebé, pida ayuda de inmediato.** No deje simplemente de amamantar. Antes de que el problema sea mayor, comuníquese con el consultorio de su médico o con el hospital donde nació su bebé. Otro lugar adonde puede llamar es La Liga de la Leche, al 1-800-525-3243.

Los bebés lactantes a menudo comen cada uno a tres horas. **El hambre de su bebé cambia de una semana a la otra.** A veces, cuando el crecimiento es rápido, su bebé necesita comer más a menudo. Aliméntelo cuando muestre señales de hambre.

Cómo alimentar a su bebé con biberón

Los bebés alimentados con biberón pueden tener hambre sólo cada tres o cuatro horas. El hambre de su bebé cambia a medida que crece.

Es importante que tenga en brazos a su bebé mientras lo alimenta. Sostenga a su bebé en sus brazos contra su pecho. Ponga la tetilla en la boca del bebé. Incline el biberón, de manera que la tetilla se llene de leche de fórmula y no de aire.

Consulte al pediatra qué tipo de leche de fórmula debe usar. **Asegúrese de seguir las indicaciones de la lata cuando mezcle la leche en polvo o el líquido concentrado.** Si la leche de fórmula es demasiado liviana o demasiado espesa, podría modificar el crecimiento de su bebé.

Aquí tiene algunos consejos importantes sobre la alimentación con biberón:

- Verifique la temperatura de la leche de fórmula poniendo algunas gotas en la parte interior de su brazo. Si quema, es demasiado caliente para su bebé.
- No caliente los biberones en un horno de microondas. De este modo, la leche no se calienta en forma pareja. Puede

quemar a su bebé aunque el biberón no esté caliente.

- La leche de fórmula debe salir de la tetilla en gotas lentas. Los bebés pueden ahogarse si la leche de fórmula sale muy rápidamente.
- Cuando su bebé esté recién nacido, no tomará un biberón entero. Si sólo mezcla algunas onzas en el biberón cada vez, no desperdiciará tanto.
- No lo fuerce a terminar cada biberón.
- Deseche lo que su bebé no haya usado en cada comida.
- Los biberones deben estar limpios para cada comida.
- Hierva y enfríe agua, o utilice agua embotellada para su bebé, si no está segura de qué tan limpia es el agua corriente.

Cómo hacer eructar a su bebé

Con frecuencia los bebés tragan aire cuando amamantan o toman un biberón.

El eructo los ayuda a deshacerse del aire que tragan, para que la pancita del bebé pueda contener más leche.

El eructo también ayuda a reducir las

Cómo saber si su bebé recibe suficiente alimento

Las nuevas mamás a menudo se preocupan de que su bebé reciba suficiente alimento. Usted puede estar segura de que su bebé come lo suficiente si:

- Moja 6 o más pañales cada 24 horas, y tiene deposiciones (caca o heces)
- Aumenta de peso después de la primera semana; a veces los bebés pierden peso los primeros días
- Tiene sueño o se calma después de comer y eructar

regurgitaciones y los dolores de barriga. Trate de hacer eructar a su bebé en la mitad de la alimentación y al final.

Puede sostener al bebé en posición vertical sobre su hombro; también puede acostarlo boca abajo sobre sus rodillas o sostenerlo en posición de sentado sobre su falda. Debe golpear suavemente o frotar la espalda del bebé. A veces, cuando un bebé eructa, sale un poco de leche o leche de fórmula. Use un paño para cubrir su ropa cuando su bebé eructa.

Deposiciones del bebé (caca)

Las primeras deposiciones después del nacimiento, que son espesas, pegajosas y de color verde oscuro. Se llaman meconio. Después de las primeras deposiciones verdes, un bebé tiene caca amarilla. Las deposiciones de su bebé dependerán de que se alimente con leche materna o de fórmula.

Bebés alimentados con leche materna:

- Tienen caca amarilla, grumosa y líquida, del color de la mostaza.
- Las primeras semanas, un bebé puede manchar hasta 10 pañales por día.
- Algunos bebés tienen una sola deposición por día o una cada varios días.
- Estos pañales sucios no tienen mal olor.

Bebés alimentados con leche de fórmula:

- Sus deposiciones son un poco más firmes.
- Pueden tener caca con aspecto de manteca de maní amarillenta.
- Por lo general, estos bebés manchan uno o dos pañales por día.

Si su bebé está circuncidado

Consulte con su pediatra cómo debe cuidar el pene después de la circuncisión. Eche agua tibia sobre la punta del pene para limpiarlo con cada cambio de pañal. Ponga los pañales sueltos. No coloque al bebé boca abajo hasta que la herida haya cicatrizado. Tarda dos semanas en curarse.

Si su bebé no puede hacer caca (tener deposiciones):

- Si su bebé no tiene deposiciones durante varios días o si la caca es dura y seca, es posible que no esté recibiendo suficiente líquido.
- Además, su bebé necesita más líquido si vomita o tiene fiebre.

Limpieza del área del pañal de su bebé

Cuando lave al bebé, hágalo desde las áreas limpias hacia las áreas sucias. **Siempre limpie la cola del bebé desde el frente hacia atrás.** Eso evita que los gérmenes penetren en los orificios de su bebé.

- Utilice una toallita para bebés nueva o la parte limpia de un paño para cada limpieza.
- Niñas: use una toallita húmeda limpia o un paño, y limpie desde el frente hacia atrás para quitar la suciedad que se haya acumulado en los pliegues de la piel alrededor de la vagina.
- Niños: es posible que el prepucio del pene no se afloje hasta los tres años de edad aproximadamente. No intente tirar la piel hacia atrás.

¿Qué es la dermatitis del pañal?

La dermatitis del pañal es roja y puede tener pequeños bultos. Se presenta en la piel del bebé que generalmente está cubierta por un pañal. Éstas son las causas de la dermatitis del pañal:

- Pañales mojados o sucios contra la piel del bebé.
- Reacción al jabón que se usa para lavar los pañales de tela.
- Reacción a los pañales desechables.
- Un nuevo alimento en la dieta de su bebé.

La dermatitis del pañal puede tratarse en casa.

Cómo cuidar la dermatitis del pañal:

- Cambie los pañales más a menudo.
- Use una crema para la dermatitis del pañal cuando cambie al bebé.
- Deje a su bebé sin pañal durante un rato cada día.

Consulte con el pediatra de su bebé si la dermatitis del pañal no desaparece a los pocos días o si empeora.

Cómo impedir la dermatitis del pañal:

- Cambie el pañal del bebé después de cada deposición.
- Cambie el pañal del bebé a menudo cuando esté mojado.
- Lave el área del pañal con un paño suave y húmedo. Seque el área antes de poner un pañal limpio.
- Deje la colita de su bebé desnuda durante un rato cada día. El aire ayuda a que la dermatitis del pañal no comience.
- Apoye al bebé con la colita desnuda boca abajo, sobre un pañal, mientras juega.

Cómo cuidar el cordón umbilical (ombligo)

El médico o la enfermera del hospital le dirá cómo cuidar el cordón de su bebé.

- Nunca intente quitar el cordón.
- Se caerá dentro de los siete a 14 días.
- Mantenga el cordón limpio. Déjelo secar; coloque la parte superior del pañal debajo del cordón.
- Llame al pediatra si la piel que rodea al cordón enrojece o sangra más de uno o dos gotas.
- Envolver el ombligo o pegar monedas sobre el cordón no evitará que el ombligo de su bebé sobresalga.
- Si cubre el cordón, éste no se secará.
- Si tapa el cordón, su bebé se puede enfermar.

Cómo lavar a su bebé

Los primeros días después del nacimiento, use una esponja para lavar a su bebé.

- La ayudará a mantener el cordón seco.
- Si mantiene la cara, el cordón y los genitales de su bebé limpios, sólo necesita un baño cada algunos días.
- Lávelo debajo de la barbilla y los brazos, y alrededor de las piernas.
- Lave el área del pañal.
- Seque bien estas áreas para evitar erupciones en la piel.

Una vez que el ombligo sane, puede bañar a su bebé en una tina pequeña o en un lavabo con sólo dos a tres pulgadas de agua tibia. El agua del baño debe estar tibia cuando la toca, **no caliente**.

Antes de lavar a su bebé, reúna todos los artículos que necesitará. Tenga un paño, jabón suave, toallas, ropa limpia y un pañal. Comience lavando la cara y el cuello del bebé. Por último, lave el área del pañal.

Siempre sujete a los bebés que estén en el agua o cerca de ella. Un niño puede ahogarse rápidamente. Nunca deje a un niño solo en el agua.

Cómo vestir a su bebé

Salvo que su bebé pese menos de cuatro libras y $\frac{1}{2}$, **sólo necesita usar un poco más de ropa que usted.** Demasiada ropa y mantas pueden acalorar por demás al bebé.

Proteja la piel de su bebé del sol. Durante las primeras semanas, es mejor que el bebé esté dentro; el sol quema la piel del bebé con mucha facilidad. Manténgase alejada del sol, y tenga al bebé a la sombra o con ropas livianas. Aplique filtro solar a los bebés más grandes de seis meses y a los niños cuando salgan.

Cómo acostar a su bebé

Puede poner al bebé boca abajo para que juegue, pero siempre **acuéstelo boca arriba para dormir.** Los bebés que duermen boca arriba tienen menos posibilidades de tener Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).

- El SMSL es la muerte repentina e inexplicable de un bebé.
- A veces, al SMSL se lo llama muerte en la cuna.
- La muerte se produce rápida y silenciosamente durante el sueño.
- El SMSL es la primera causa de muerte en bebés de un mes a un año de edad.

Luego de años de estudio, los científicos aún no han podido encontrar una razón para el SMSL. Éstas son algunas cosas que puede hacer para ayudar a evitar el SMSL:

- **Acueste a su bebé boca arriba para dormir.** Hágalo cuando lo acueste para dormir una siesta o durante la noche.

- Si su bebé rueda sobre sí mismo por su cuenta, no trate de obligarlo a permanecer de espalda.
- Ponga al bebé en diferentes posiciones mientras esté despierto. Poner al bebé sobre su pancita para jugar lo ayuda a fortalecer los músculos del cuello y de los hombros.
- Mantenga a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Fumar cerca de los bebés puede causarles problemas de salud, entre ellos el SMSL.
- Amamantar a su bebé también puede contribuir a reducir la posibilidad de que tenga SMSL.
- Ponga a dormir a su bebé sobre una superficie firme. No use mantas suaves, almohadas, animales de peluche, camas de agua, pieles de cordero ni otra ropa de cama suave en su cuna.
- Hable con el pediatra sobre otros pasos a seguir para reducir la posibilidad de que su bebé tenga SMSL.
- Puede obtener información adicional en inglés y español en Internet: www.sidsalliance.org, o llamando al 1-800-421-3511.

Los recién nacidos duermen la mayor parte del tiempo; están despiertos durante períodos cortos. **Cuando su bebé esté cansado, se lo hará saber.** Se pondrá fastidioso, voltará la cabeza y querrá dejar de jugar. Los patrones de sueño y vigilia del bebé serán muy diferentes de los suyos.

Las madres recientes deberían tomar una siesta cuando el bebé esté durmiendo. A menudo los bebés confunden los días y las noches. Cuando el bebé duerme, quizá sea el único momento en que la mamá tiene la oportunidad de descansar. **No se olvide de cuidarse a sí misma.**

Cómo mantener sanos los dientes de su bebé

Los dientes del bebé comienzan a salir durante el primer año de vida. Es importante cuidar los dientes de su bebé porque éstos lo ayudan a:

- Hablar bien
- Masticar bien
- Mantener en línea su próxima dentadura

Los niños que tienen problemas dentales durante los primeros años de edad pueden tener estos problemas el resto de su vida.

Usted puede transmitirle a su bebé los gérmenes que se forman como consecuencia de problemas en los dientes o las encías. Por eso, debe intentar mantener sanos sus dientes o encías cepillándolos con regularidad.

Además, no debe:

- Introducir nada que tenga saliva de su boca en la boca del bebé
- Alimentar al bebé con la misma cuchara que usa usted
- Masticar la comida para alimentar al bebé

Debe limpiar la boca de su bebé después de cada comida. Use un paño húmedo y limpie las encías. Esto es muy importante si su bebé está tomando algún medicamento líquido.

Cuando le salen los primeros dientes, siga limpiándole la boca con un paño. Cuando le salen los molares, ya puede comenzar a usar un cepillo de dientes suave.

Otras maneras de proteger los dientes del bebé son:

- No ponga a dormir al bebé con un biberón.
- Limite los refrigerios que se peguen en los dientes del bebé, como por ejemplo galletas o pasas de uva.
- Haga controlar a menudo los dientes del bebé por un dentista, un médico o una enfermera. La primera visita de su bebé al dentista debe ser durante el primer año de vida.
- Haga tratar las caries por un dentista
- Limpie los dientes y encías de su bebé con un paño húmedo o un cepillo de dientes suave.
- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes. Los niños necesitan ayuda hasta alrededor de los 7 años de edad.

Dentición

Los dientes del bebé comienzan a aparecer entre los 4 y los 7 meses de edad aproximadamente. Los primeros dientes en salir son, por lo general, los 2 dientes inferiores delanteros. Éstos son algunos signos que indican que a su bebé le están saliendo los dientes:

- Tiene las encías hinchadas
- Babea
- Está molesto
- Se despierta por la noche
- Muerde

Mientras le aparecen los dientes, es posible que su bebé también tenga:

- Erupción por babeo
- Deposición acuosa
- Tos
- Febrícula

Los objetos fríos o los geles para la dentición, por ejemplo, pueden ser útiles para calmar a su bebé.

Qué hacer cuando el bebé llora

Los bebés piden ayuda a través del llanto. **El llanto es la manera que tiene el bebé para comunicarse. Puede tener hambre, estar cansado o enfermo, sentirse solo o tener el pañal mojado.** El llanto también puede ayudar a que el bebé cansado se sienta mejor. Escuche atentamente, y pronto podrá diferenciar los diferentes llantos de su bebé.

Algunos bebés están “fastidiosos” todos los días, a menudo por la noche. Algunos bebés tienen cólicos y lloran mucho hasta entrada la noche. Lo bueno es que la mayoría de los bebés dejan de tener cólicos hacia los tres meses de edad.

Algunas maneras de ayudar a un bebé fastidioso a sentirse mejor:

- Cambiar los pañales mojados o sucios.
- Sostener al bebé; pruebe diferentes posiciones que den apoyo a su pancita.
- Dejar que el bebé succione su dedo limpio o un chupete limpio.
- Tratar de alimentarlo.
- Envolver firmemente al bebé con una manta.
- Sostener al bebé firmemente junto a su pecho y acunarlo con suavidad.
- Hablar con el bebé frente a frente, usando sonidos bajos y rítmicos.
- Reducir el ruido y bajar las luces en la habitación.
- Poner a su bebé en un cochecito o mochila para bebés, y caminar con él adentro y afuera.
- Llevar a pasear al bebé en automóvil.
- Acostar al bebé en su cuna y dejar que lllore. Tenga paciencia; quizá sólo necesite llorar algunos minutos antes de poder dormir.

Qué hacer si su bebé sigue llorando

Si no logra calmar a su bebé o su conducta es diferente, controle si tiene fiebre o se está enfermando. Si está enfermo, llame a su pediatra.

Si su bebé llora mucho y parece tener muchos gases, quizá le duela la pancita. Tal vez algo que comió le cayó mal. Es posible que las madres que amamantan tengan que dejar de comer alimentos que hagan mal al bebé. A veces es necesario cambiar la fórmula de la leche de los bebés que se alimentan con biberón. Consulte al pediatra.

Quizá sea preferible acostar al bebé en su cuna si usted está enojada o irritada cuando él llora. Es posible que el bebé necesite llorar un momento.

Cosas para hacer:

- Verificar que las necesidades del bebé hayan sido atendidas.
- Asegurarse de que el bebé no esté enfermo.
- Buscar un adulto confiable que cuide a su bebé si usted se enoja mucho con su bebé. Padres Anónimos es un grupo que tiene una línea directa a la que usted puede llamar cuando necesite a alguien que la ayude a controlar su ira.

A veces su hijo necesitará ver al pediatra antes de su siguiente chequeo. **Si su bebé está enfermo y tiene fiebre, llame de inmediato al consultorio del pediatra.** Pida que el pediatra vea a su bebé ese mismo día. Si su hijo se enferma en horas no laborables o durante un fin de semana, llame de todos modos al consultorio del pediatra. Un servicio de atención de llamadas se encargará de que él reciba el mensaje. El pediatra se comunicará con usted para indicarle qué debe hacer. Asegúrese de que su teléfono acepte todas las llamadas. De lo contrario, es posible que el pediatra no pueda comunicarse con usted.

El pediatra de su bebé

Una vez que su bebé pase a ser miembro del plan de salud, usted recibirá una carta donde se indica el nombre del pediatra. Llame al pediatra para concertar la primera visita dentro de los dos días de haber salido del hospital.

Tendrá preguntas para hacerle al pediatra sobre la salud y el cuidado de su bebé.

Usted tendrá muchas preguntas. Anote sus preguntas cuando se acuerde de ellas. Lleve a las consultas su identificación de miembro (ID), el registro de vacunación de su bebé y las preguntas que quiera hacer.

Atención médica para su bebé

Debe seguir siempre las indicaciones de su pediatra. Los familiares y amigos tienen buenas intenciones, pero el pediatra es el más indicado para dar información.

Inmediatamente después de nacido, se hará un chequeo a su bebé. Dos semanas después, el pediatra debe revisarlo otra vez.

Durante el primer año de vida, su bebé debe ver al pediatra muchas veces para realizar chequeos, porque los bebés crecen

y cambian mucho durante su primer año. El pediatra pesará a su bebé, medirá su altura y el tamaño de su cabeza. Revisará a su bebé de la cabeza a los pies. Su bebé también recibirá vacunas. El pediatra a veces puede detectar problemas que usted no puede ver. La atención temprana puede evitar que muchos problemas empeoren.

Las vacunas son un regalo para la salud. Algunas enfermedades graves son fáciles de evitar con vacunas. Después de algunas vacunas, es posible que su bebé esté fastidioso o tenga febrícula durante algunos días. Consulte con el pediatra si debería darle algo después de las vacunas. Llame al pediatra si la fiebre de su bebé supera los 103 grados.

Si su bebé falta a una visita de niño sano, es importante que vaya pronto al pediatra para recibir las vacunas. **Las vacunas pueden aplicarse aunque su bebé esté resfriado.** Si su hijo tiene fiebre, resfrío, deposiciones acuosas (diarrea) o está tomando antibióticos, aun así puede recibir vacunas. Las vacunas no enfermarán más a su hijo.

Lleve el registro de vacunación de su bebé

Lista de visitas de niños sanos (well child)

Edad	Visita de Niño Sano Necesaria	Vacunas Necesarias
2 a 3 Semanas	Sí	No
2 Meses	Sí	Sí
4 Meses	Sí	Sí
6 Meses	Sí	Sí
9 Meses	Sí	No (si el niño tiene las vacunas al día)
12 Meses	Sí	Sí
15 Meses	Sí	Consultar con el pediatra
18 Meses	Sí	Sí
24 Meses (2 Años)	Sí	No (si el niño tiene las vacunas al día)

En su manual para miembros encontrará más información sobre chequeos a niños sanos y vacunas de bebés.

a cada chequeo. Cuide bien el registro de vacunación; su hijo deberá presentar este registro todos los años para comenzar la escuela.

Qué esperar después de las vacunas

Algunos niños tienen efectos secundarios menores después de recibir vacunas de bebés:

- Fiebre leve
- Dolor en el lugar donde se aplicó la vacuna

Es raro que un niño tenga una mala reacción a una vacuna. Guarde el registro de vacunación de su hijo. Los efectos secundarios de la vacuna de bebé son leves, y ésta vale la pena si evita una enfermedad grave.

A veces los padres se olvidan y su hijo se atrasa en las vacunas de bebés. Las vacunas cuidan a los bebés de por vida. ¡Nunca es demasiado tarde para ponerse al día!

Guarde el registro de vacunación de su hijo. Los padres deben llevar un registro de las vacunas de su hijo. Asegúrese de que todas las vacunas de bebé estén incluidas en el **registro vitalicio** que le entrega el pediatra. Si lleva un buen registro, se asegurará de que su hijo reciba las vacunas necesarias. **Recuerde llevar este registro a cada visita de niño sano.**

Cuando su bebé está enfermo

- Tome la temperatura de su bebé si piensa que tiene fiebre.
- Anote la temperatura, cómo la tomó y a qué hora.
- Escriba lo que ve, qué le hace pensar que el bebé está enfermo.
- Tome nota del color de la piel de su bebé.
- Anote si el bebé llora.
- Escriba si vomita o tiene deposiciones acuosas (diarrea).

Cómo controlar si su bebé tiene fiebre

La fiebre es uno de los síntomas de enfermedad. No puede saber si su bebé tiene fiebre con sólo tocarle la frente. Aprenda a usar un termómetro. Así sabrá exactamente cuál es la temperatura del bebé para comunicársela al pediatra.

Un bebé es demasiado joven para sostener un termómetro en la boca. Puede controlar la fiebre en la axila, el recto o la oreja del bebé, si tiene 3 meses o más. Pregúntele al pediatra cuál es la mejor manera para tomar la temperatura.

La mayoría de los padres creen que la axila es el mejor lugar para controlar la fiebre. Coloque la punta del termómetro que contiene el mercurio debajo del brazo del bebé, en su axila. De este modo se obtiene la temperatura en cinco minutos.

Los termómetros digitales son fáciles de usar, fáciles de leer y rápidos. La mayoría puede usarse en el recto, en la boca o debajo del brazo.





Cuándo llamar al pediatra o a la clínica

Debe llamar al pediatra si su bebé:

- Tiene fiebre inferior a 97.8 grados o superior a 100.4 grados
- Tiene vómitos que se despiden a dos o tres pies de su boca
- Tiene vómitos que continúan durante más de 6 horas
- Tiene la pancita muy hinchada y tensa
- Tiene 2 o más episodios de diarrea verde y acuosa, o más de 10 deposiciones blandas en 24 horas
- No quiere comer dos veces seguidas
- Tiene secreción de sangre de cualquier orificio, excepto de la vagina de una niña recién nacida de menos de una semana de edad
- Tose o se ahoga mientras se alimenta (Asegúrese de que la leche no fluya demasiado rápido de la tetilla del biberón o del seno)
- Llora con gritos agudos o durante un tiempo largo
- Tiene la piel muy pálida o azulada, excepto las manos y los pies del bebé cuando están fríos
- Tiene un tono amarillento en la piel (ictericia), que comienza o empeora después de salir del hospital y llevar el bebé a su casa
- Tiene más sueño, con poco movimiento o cuerpo laxo
- Tiene infección alrededor del cordón o pene circuncidado, rojo y con pus

Llame al pediatra si su bebé no actúa con normalidad o no se ve normal. Pronto aprenderá qué es normal para su bebé. Siempre es mejor hablar con el pediatra si está preocupada.

Llame al consultorio de su pediatra e informe lo que anotó. Quizá puedan darle ideas sobre qué hacer en su casa para ayudar a su bebé a sentirse mejor. Si el pediatra necesita ver a su bebé, le pedirá que lo lleve al consultorio.

Clínicas de atención

Si el pediatra cree que su bebé está demasiado enfermo para esperar, es posible que le indique llevarlo a una clínica de atención. Las Clínicas de Atención están abiertas en un horario más amplio y los fines de semana. Llame a Servicios al Cliente para que la ayuden a buscar una clínica de atención cerca de su casa.

Cuándo utilizar la sala de emergencias (ER)

Lleve a su bebé a la sala de emergencias si:

- Piensa que tiene una emergencia médica
- Su vida está en peligro
- Está realmente enfermo

Puede ser debido a un/una:

- Mala caída
- Corte profundo
- Descarga eléctrica
- Objeto metido en la nariz, la oreja o el ojo
- Mordedura de animal o humana
- Golpe en la cabeza si su bebé parece confundido, no puede permanecer despierto o vomita

Si su bebé no presenta una emergencia médica y usted va a la sala de emergencias, es posible que deba esperar horas hasta que un médico vea a su bebé. **Si su bebé está enfermo, pero no es una emergencia, el pediatra de su bebé puede darle la mejor atención.**

Cuándo llamar al 911

Llame al 911 si piensa que la vida del bebé está en peligro. **No cuelgue. Espere a que el operador le dé instrucciones.** Tenga su dirección pegada cerca del teléfono. Es fácil olvidar su propia dirección cuando está asustada o perturbada.

Llame al 911 de inmediato si su bebé tiene alguno de los siguientes problemas:

- Tiene problemas para respirar.
- El ritmo respiratorio es demasiado rápido (más de 60 respiraciones por minuto).
- Respira con mucha dificultad, la nariz se ensancha o el área superior del estómago debajo del esternón se hunde con cada respiración.
- No respira durante más de 15 segundos.
- Se ahoga, no puede aspirar aire. **No meta los dedos en la boca del bebé;** puede empujar los objetos todavía más hacia la garganta del bebé.
- Tiene un color azul constante en la piel, especialmente alrededor de la boca.
- Si usted no puede despertar al bebé.
- Si su bebé tiene una convulsión.
- Si usted o su bebé está en peligro inmediato de ser lastimado por cualquier persona de su casa.

Aprenda qué debe hacer en una emergencia. Sepa qué hacer por su bebé. La mayoría de los hospitales, cuerpos de bomberos, la Cruz Roja y la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) ofrecen clases de resucitación cardiopulmonar (RCP) en su localidad.

Consejos para ayudar a mantener seguro a su bebé

Éstas son algunas cosas a las que deberá estar atenta. Podrían lastimar o incluso matar a un bebé.

- Cualquier persona que toque a su bebé (usted incluida) debe lavarse las manos. Aquellas personas que tengan resfrío, tos, gripe o herpes no deben tocar a su bebé.
- Asegúrese de que los asientos de automóvil, coches de bebé, juguetes y cunas usados no hayan sido retirados del mercado por razones de seguridad. Verifique los productos retirados del mercado llamando al 800-638-2772 o en www.cpsc.gov.
- Nunca deje objetos pequeños ni bolsas de plástico cerca de su bebé. Podría ahogarse o asfixiarse con ellos.
- Nunca deje a su bebé solo en una cama o en un cambiador. Puede caerse y lastimarse.
- Tenga detectores de humo y monóxido de carbono. Hágalos controlar todos los años.
- Use ropa de dormir con una etiqueta que diga que el tejido es ignífugo.
- Cuide a los niños cerca de todos los animales.
- No deje a niños pequeños solos con un bebé.
- No permita que los niños estén expuestos al humo de segunda mano.
- Sostenga a su bebé con delicadeza y cuidado.
- ¡Nunca sacuda a un bebé! Puede causarle daño cerebral, ceguera o muerte.
- Nunca deje productos de limpieza para el hogar, medicamentos u otras sustancias venenosas cerca de su hijo, ni siquiera durante algunos segundos.
- Tenga los asientos de los inodoros tapados y las puertas de los baños cerradas.
- Nunca deje a su hijo solo cerca del agua. Asegúrese siempre de que haya un adulto que cuide a los niños en todo momento junto a piscinas, lagos, estanques o incluso cuando estén en una tina de baño.
- No deje fuera baldes o recipientes con agua, aunque el agua sólo tenga 1 o 2 pulgadas de alto.
- Proteja a su bebé de las descargas eléctricas. Use protectores de tomacorrientes.
- No deje que su bebé juegue con cables o enchufes eléctricos.
- Use un asiento de automóvil. Nunca sostenga a su bebé en un auto en movimiento.
- Todos los bebés deben viajar en un asiento de automóvil para bebés, en el asiento trasero.
- Nunca ponga al bebé en un asiento de automóvil en la parte delantera si tiene airbag.
- Instale el asiento de automóvil correctamente.
- Nunca deje a su bebé solo en un auto.
- Nunca deje a su bebé solo en un asiento de seguridad de automóvil fuera del auto.
- No ponga al bebé en un asiento de automóvil sobre un carro de compras.
- Proteja a su bebé de quemaduras.
 - > Cuando tenga a su bebé en brazos, no sostenga una bebida caliente.
 - > Pruebe el agua del baño con el codo, para asegurarse de que sólo esté tibia.
 - > Baje la temperatura del agua caliente a 120 grados.