

# Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Información en casos de emergencias.....</b> | <b>4</b>  |
| <b>Consultas médicas .....</b>                  | <b>5</b>  |
| <b>Introducción .....</b>                       | <b>6</b>  |
| <b>Sobre su bebé .....</b>                      | <b>7</b>  |
| Su bebé.....                                    | 7         |
| El llanto.....                                  | 7         |
| ¿Qué debo hacer? .....                          | 7         |
| Cólicos .....                                   | 8         |
| Pañales mojados y evacuaciones .....            | 9         |
| Frecuencia.....                                 | 9         |
| Aspecto .....                                   | 10        |
| <b>El cuidado de su bebé.....</b>               | <b>11</b> |
| ¿Cómo debo cargarlo? .....                      | 11        |
| ¿Cuánto tiempo?.....                            | 11        |
| ¿Cómo? .....                                    | 10        |
| Su alimentación .....                           | 11        |
| ¿Qué debo darle?.....                           | 11        |
| Lactancia materna.....                          | 12        |
| Extracción de la leche .....                    | 13        |
| Fórmula .....                                   | 13        |
| ¿Cómo debo alimentarlo? .....                   | 15        |
| ¿Cuánta leche debo darle? .....                 | 16        |
| ¿Cómo sacarle los gases?.....                   | 16        |
| El baño .....                                   | 17        |
| ¿Cómo debo bañarlo?.....                        | 17        |
| ¿Con qué frecuencia?.....                       | 17        |

|  |           |
|--|-----------|
| Cuidado de la piel.....                                      | 17        |
| Cuidado de las uñas.....                                     | 18        |
| Ropa.....  | 18        |
| ¿Cómo lo envuelvo? .....                                     | 18        |
| Para dormir.....   | 21        |
| La posición .....  | 21        |
| ¿Dónde? .....  | 21        |
| ¿Por cuánto tiempo?.....                                     | 22        |
| Salidas .....  | 22        |
| Posición boca abajo.....                                     | 22        |
| <b>Preocupaciones comunes relacionadas a los bebés .....</b> | <b>24</b> |
| El ombligo.....  | 24        |
| Cefalohematomas .....  | 24        |
| Circuncisión.....  | 24        |
| Puntos blandos (fontanelas) .....                            | 24        |
| Ictericia.....   | 25        |
| Problemas de la piel.....                                    | 25        |
| La piel seca .....   | 25        |
| La dermatitis del pañal .....                                | 25        |
| Manchas de nacimiento.....                                   | 26        |
| Acné. ....   | 26        |
| La costra láctea .....                                       | 26        |
| Una erupción .....   | 27        |
| Nariz congestionada.....                                     | 27        |
| Candidiasis (puntos blancos en la boca) .....                | 27        |
| Flujo vaginal .....  | 27        |
| Senos hinchados .....  | 27        |
| Cómo se le toma la temperatura al bebé .....                 | 28        |
| ¿Cuándo? .....   | 28        |

|   |           |
|---|-----------|
| ¿Cómo? .....  | 28        |
| Tabla de temperaturas.....                                      | 28        |
| <b>Seguridad .....</b>  | <b>30</b> |
| Asientos de seguridad para vehículos.....                       | 30        |
| Qué hacer con los que fuman .....                               | 31        |
| Sacudidas .....   | 31        |
| Seguridad de los medicamentos.....                              | 31        |
| Prevención de caídas .....                                      | 32        |
| Estrangulamiento, asfixia y atragantamiento .....               | 32        |
| Prevención de incendios y quemaduras .....                      | 33        |
| Resucitación cardiopulmonar (CPR).....                          | 34        |
| <b>Consultas médicas .....</b>                                  | <b>35</b> |
| Qué puede hacer el médico .....                                 | 35        |
| Qué se puede esperar de las consultas de control del bebé ..... | 35        |
| Vacunas .....   | 35        |
| Cuándo debe llamar al médico .....                              | 36        |
| Cuándo debe llamar al 911 .....                                 | 37        |
| <b>Hitos del desarrollo: De recién nacido a 2 meses.....</b>    | <b>38</b> |
| <b>Recursos.....</b>  | <b>39</b> |
| MYchart.....  | 39        |
| Libros.....   | 39        |
| Sitios web útiles .....   | 40        |
| <b>Notas.....</b>   | <b>42</b> |

# Información en casos de emergencia

Desprenda esta página del manual y colóquela en la puerta del refrigerador de su casa.

En caso de un problema urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencias.

| Información  |  |
|--|--|
| Mi dirección   |  |
| Mi número de teléfono  |  |
| Mi número de teléfono del trabajo  |  |
| Información médica   |  |
| Nombre de mi bebé  |  |
| Fecha de nacimiento de mi bebé   |  |
| Problemas de salud de mi bebé  |  |
| Medicamentos que toma mi bebé  |  |
| Alergias de mi bebé  |  |
| Médico de mi bebé  |  |
| Dirección  |  |
| Número de teléfono   |  |
| Número de teléfono de mi farmacia  |  |
| Número de teléfono del Centro de Control de Envenenamiento de Georgia (Georgia Poison Control) | 404-616-9000 <u>Q</u> 1-800-222-1222<br>Para las personas sordas o con discapacidad auditiva: 404-616-9287 |

# Consultas médicas

Utilice esta tabla para llevar el control de las consultas de su bebé.

| Fecha | Motivo de la consulta | Tratamiento y medicamentos |
|-------|-----------------------|----------------------------|
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |
|       |                       |                            |

# El cuidado de su recién nacido

¡Felicitaciones por su nuevo bebé! Su bebé le traerá grandes alegrías y satisfacciones a su vida. La mayoría de los padres tienen muchas preguntas sobre el cuidado de su nuevo bebé. Este manual puede contestarle algunas de las preguntas básicas sobre el cuidado de su bebé.

El mejor lugar al que acudir para el cuidado regular de su bebé es el consultorio de su pediatra (médico de atención primaria). Confíe en su instinto. Llame al médico cuando le inquiete cómo se ve o se siente su bebé. También puede llamarlo si tiene dudas sobre cómo cuidarlo.

**Si alguna vez tiene una inquietud urgente o una emergencia con su bebé, llame de inmediato al 911.**

Este manual lo ofrecemos como un recurso útil para el paciente y sus familiares. No pretende dar asesoría médica específica. Children's no da ninguna garantía ni manifiesta que la información que contiene este manual sea la más actualizada. La información que contiene no debería usarse como alternativa a la opinión independiente de un médico en cuanto a la atención médica y al tratamiento que considere adecuados. Pueden aplicarse una serie de variaciones en el tratamiento que se recomienda con base en hechos y circunstancias individuales.

# Sobre su bebé

## Su bebé

Quizás tenga dudas sobre lo que es normal y lo que no es normal en su bebé. Cada bebé es diferente. Los nuevos bebés tienden a hacer muchas cosas que pueden parecer extrañas, aunque son muy normales. Los nuevos padres suelen preocuparse porque no saben lo que es normal. Este manual incluye los comportamientos normales del bebé y cómo responder a ellos. Llame al médico si le preocupa algo relacionado a su bebé.

## El llanto

Es normal que los bebés lloren. Con frecuencia, los bebés lloran cuando:

- Tienen hambre.
- Están mojados.
- Están aburridos.
- Tienen dolor.
- Quieren que los carguen.

A veces, los bebés lloran sin importar lo que uno haga para ayudarlos. Si llora sin parar durante periodos largos, su bebé podría tener un cólico.

### **¿Qué debo hacer cuando mi bebé llora?**

Revise para ver si:

- Tiene el pañal mojado o sucio.
- Tiene hambre.
- Necesita que le saquen los gases (eructar).
- Tiene mucho calor, mucho frío o no se siente cómodo.

Su bebé quizás necesite que lo tenga en brazos y lo consuele. Los bebés necesitan mucho amor, caricias y que los carguen y tengan en brazos. Intente cargarlo y mecerlo para ver si así se calma. Si usted trata de mantener la calma, ayudará a su bebé a tranquilizarse.

### **¿Cuándo debo llamar al médico?**

Si su bebé llora durante más de 1 hora y ya ha revisado todo lo anterior, tómeme la temperatura. Llame al médico después de haberle tomado la temperatura rectal.

## Recuerde

Recuerde que usted no está solo en esto. Muchos padres pasan por esta fase de llanto de su bebé. Pida ayuda si siente que no lo logra sobrellevarlo. Tomarse un breve descanso no tiene nada de malo. Pídale a su cónyuge, pareja, amigo o familiar que le cuide al bebé.

## Programa Period of PURPLE Crying®

El programa Period of PURPLE Crying® ha sido diseñado para ayudar a los padres a entender por qué está llorando su bebé. Es un aspecto normal del desarrollo de todo bebé.

Puede solicitar información sobre el programa Period of PURPLE Crying en el hospital donde nació su bebé. Esta información puede ayudarle a entender el llanto normal del bebé. En inglés, las letras de la palabra **PURPLE** (morado) significan lo siguiente:

**Peak of crying (pico del llanto)** – Su bebé puede llorar más cada semana que pasa. Llorará más que nunca durante el segundo mes. Empezará a llorar menos entre el tercer y el quinto mes.

**Unexpected (inesperado)** – Su bebé puede llorar sin que usted sepa por qué.

**Resists soothing (nada lo consuela)** – El llanto puede continuar sin importar lo que usted haga.

**Pain-like face (cara de dolor)** – Pudiera parecerle que el bebé que llora está sintiendo dolor, aunque no sea así.

**Long lasting (de larga duración)** – El llanto puede durar hasta 5 horas, o más, cada día.

**Evening (al atardecer y de noche)** – El llanto tiende a ocurrir al final de la tarde y en la noche.

Ingrese a [puplecrying.info](http://puplecrying.info) para ver videos útiles y más consejos sobre cómo actuar cuando llora su bebé.

## ¿Qué son los cólicos?

Los cólicos son diferentes al llanto normal. Los cólicos ocurren cuando el bebé llora y no se puede calmar por sí solo. No están relacionados con problemas digestivos o de gases. En realidad, nadie sabe cuál es su verdadera causa. Se considera que son cólicos cuando su bebé es saludable y está bien alimentado, pero llora más de:

- 3 horas al día
- 3 días a la semana
- 3 semanas

La mayoría de los bebés superan los cólicos alrededor de los 3 a 4 meses de edad. Algunas recomendaciones para ayudar si su bebé tiene cólicos:

- Alimente a su bebé con mayor frecuencia pero cada vez con menos cantidad. No le dé demasiado de una sola vez.



- Alimente lentamente a su bebé. Sáquele los gases con frecuencia.
- Permita que su bebé succione un chupón o se chupe los dedos o la mano.
- Hable con su médico sobre la posibilidad de cambiarle la fórmula.
- Trate de moverse un poco cargando a su bebé.
  - Camine con el bebé cargado en posición vertical, apoyado en su hombro.
  - Cárguelo junto a su estómago en una bolsa portabebés.
  - Trate de mecerlo, acunarlo o pasearlo en su coche de bebé.
  - Recuéstelo en un asiento de seguridad para vehículos y llévelo a dar una vuelta.
- Recueste a su niño en su regazo. Frótele suavemente la espalda.
- Póngalo en su bañera para bebés o en el lavamanos con agua tibia. NO deje solo a su bebé.
- Dele un masaje suave en el estómago.

Los cólicos pueden molestar a toda la familia. No sacuda ni golpee al bebé si está llorando. Su bebé no puede controlar el llanto.

Algunas sugerencias útiles para cuando su bebé tiene cólicos:

- Tómese un descanso. Ponga al bebé en su cuna y aléjese por unos minutos. Vea televisión o escuche música.
- Descanse lo suficiente.
- Pídale a un amigo que cuide al bebé por un rato. Salga a caminar o juegue con sus otros niños, si los tiene.
- Pida ayuda si su bebé está llorando mucho y siente que ya no puede más.

No sacuda **NUNCA** al bebé. Una sacudida violenta o con fuerza puede provocar sangrado o inflamación del cerebro, ceguera o incluso la muerte.

## Pañales mojados y evacuaciones

Los bebés deben mojar entre 6 y 8 pañales al día. Esto le indicará que el bebé está tomando suficiente líquido. Llame a su médico si se da cuenta que moja menos pañales al día.

### ¿Con qué frecuencia debe evacuar el bebé?

Cada bebé es diferente.

- Algunos bebés tienen unas cuantas evacuaciones al día.
- Los bebés comienzan a tener menos evacuaciones diarias a medida que van creciendo.
- Puede ser normal tener 1 evacuación al día.
- También puede ser normal tener 1 evacuación cada 3 o 4 días.
- Las evacuaciones de su bebé deben ser blandas. Si no lo son, llame a su médico.

### **¿Qué aspecto deben tener las evacuaciones de mi bebé?**

Las evacuaciones de cada bebé tienen una apariencia diferente.

- Las evacuaciones deben ser blandas. A veces, pueden tener la apariencia de semillas pequeñas o ser líquidas.
- Es normal que las evacuaciones del bebé sean de color marrón, amarillo o verde.
- Algunas evacuaciones pueden oler mal.
- Infórmele al médico si las evacuaciones de su bebé:
  - Son duras.
  - Son de color negro, rojo, rosado o blanco.
  - Tienen sangre.

# El cuidado de su bebé

## ¿Cómo debo cargarlo?

### ¿Cuánto tiempo debo cargarlo?

Los bebés necesitan sentirse seguros y amados. Cargue y tenga en brazos a su bebé con mucha frecuencia. Tómelo a menudo en sus brazos, ya sea para consolarlo, para alimentarlo o para jugar con él. Mírelo a los ojos y háblele. Cargar a su niño no lo va a malcriar.

### ¿Cómo debo cargarlo?

Hay diferentes maneras cargar al bebé:

- Puede tenerlo cargado sobre el hombro, en los brazos o en el regazo.
- Asegúrese de sostenerle la cabeza mientras lo carga. Los recién nacidos no tienen suficiente fuerza en los músculos como para soportar el peso de la cabeza por sí mismos.
- Sostenga bien el cuerpo del bebé para que no se caiga.
- No permita que otros niños carguen a su bebé sin la supervisión de un adulto. Asegúrese de que el niño esté sentado en una silla o sillón y que haya un adulto cerca.

Los bebés necesitan mucho amor y cuidados. Lo más importante que puede hacer es ayudar a que su bebé se sienta amado y seguro. Por ello, debe:

- Cargar, mecer, acurrucar y abrazar a su bebé.
- Hablarle o cantarle en voz baja y suave.
- Ir adonde se encuentra su bebé cuando lllore.
- Alimentar a su bebé y cambiarle el pañal.
- Mantenerlo limpio y abrigado.
- Mantenerlo seguro.
- Buscar atención médica cuando esté enfermo.

### ¿Pueden otras personas cargar al bebé?

No debería darle su bebé recién nacido a muchas personas para que lo carguen. Los bebés tienen un sistema inmunitario débil y pueden enfermarse con facilidad. Pídale a todos sus familiares y amigos que se laven las manos con agua y jabón antes de cargar a su bebé. Ninguna persona enferma debería cargar al bebé ni estar cerca de él.

## Su alimentación

### ¿Qué debo darle a mi bebé?

Se recomienda alimentar al bebé con leche materna. Si opta por darle biberón, hay muchas fórmulas entre las que puede elegir. Hable con su médico sobre la fórmula más adecuada para su bebé.

Alimente al bebé solo con leche materna o fórmula hasta que el médico le diga que puede comenzar a darle cereal y otros alimentos. No le dé agua ni jugo a su bebé hasta que el médico diga que le puede empezar a dar comida.

### **Lactancia materna**

Lo mejor para la mamá y para el bebé es la lactancia materna y se recomienda durante todo el primer año de vida o, incluso, por más tiempo.

- La leche materna ofrece beneficios que no da la fórmula. Ayuda a que usted y su bebé estén más saludables.
  - Los bebés que toman leche materna sufren menos infecciones de oído y respiratorias, y también tienen menos diarrea (evacuaciones líquidas).
  - Los bebés que toman leche materna son menos propensos a padecer asma, alergias, obesidad, diabetes y el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS).
  - Los bebés digieren la leche materna con facilidad.
  - Las madres que alimentan con su leche a sus bebés recuperan con más facilidad el peso que tenían antes del embarazo. Tienen un riesgo más bajo de cáncer de seno, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Con el paso del tiempo, la leche materna va cambiando para satisfacer las necesidades de nutrición del bebé a medida que va creciendo.
- Darle leche materna a su bebé es menos costoso que comprar fórmula.

Su bebé tomará la leche materna al menos cada 2 a 3 horas durante el primer mes.

- Esto significa que va a alimentarse al menos entre 8 y 12 veces en 24 horas.
- La mayoría de los bebés amamantan al menos de 6 a 8 veces en 24 horas entre el primer y el cuarto mes.
- Su bebé puede querer amamantar para sentirla cerca.

La lactancia materna requiere de paciencia y práctica. Se vuelve más fácil cuando usted y su bebé aprenden esta nueva habilidad. Hable con su asesora en lactancia o con el médico de su niño si necesita ayuda.

- La leche materna fresca se mantiene bien a temperatura ambiente durante 4 horas si nunca ha estado refrigerada o congelada.
- Se conserva bien en el refrigerador durante 4 días.
- La leche materna se puede preservar en el congelador del refrigerador hasta por 5 meses y hasta por 1 año en un congelador independiente.
- Los bebés alimentados con leche materna necesitan gotas de vitamina D a partir de los 2 meses.
  - Pregúntele al médico de su bebé cuántas gotas de vitamina D debe administrarle.
  - Pregúntele también si su bebé necesita algún otro suplemento, por ejemplo, hierro.

## Extracción de la leche

Puede ser útil extraerse la leche:

- Aumenta y mantiene su abastecimiento de leche cuando su bebé no pueda lactar.
- Aumenta su abastecimiento de leche aunque esté amamantando a su bebé.

Es necesario tener un buen extractor de leche. Hable con el médico sobre las opciones para obtener un extractor de leche.

Siga estas indicaciones cuando se esté extrayendo la leche:

- Empiece en el nivel más bajo de succión y vaya aumentándolo lentamente hasta el nivel en que se sienta cómoda.
- Trate de no enfocarse en los envases a medida que se van llenando. Cierre los ojos, respire profundamente y relájese. Pudiera ayudarla ver televisión, leer o escuchar música.
- Extraiga leche de ambos senos al mismo tiempo, durante 10 a 20 minutos. Puede extraer la leche de un seno y, luego del otro, si no usa un extractor doble.
- Logrará producir más leche si se la extrae con frecuencia.
  - Extraiga su leche cada 2 a 3 horas cuando su bebé es un recién nacido.
  - Extraiga su leche con la frecuencia con la que se alimentaría su bebé a medida que crece.

## Fórmula

El médico de su niño puede ayudarle a decidir cuál es la mejor fórmula para su bebé. Elija una que contenga hierro. Algunos bebés necesitan un tipo especial de fórmula porque son sensibles o alérgicos a la fórmula de leche de vaca. Es importante que solo utilice el tipo de fórmula que el médico le sugiera. Agregue otros ingredientes a la fórmula de su bebé, solo si se lo indica el médico. Entre estos, se incluye el cereal para bebés.

### La fórmula para bebés viene en 3 presentaciones:

- **Fórmula en polvo**, que se prepara mezclando 1 medida rasa sin sobrellenar y 2 onzas (oz) de agua. Agite o revuelva el biberón para que se mezclen. Solo debería usar el medidor que trae el envase de la leche. Las diferentes fórmulas tienen medidores de distintos tamaños.
- **Fórmula líquida concentrada**, que se prepara mezclando el concentrado con una cantidad igual de agua antes de dársela al bebé. Agite el biberón con la fórmula concentrada antes de agregarle el agua para mezclar los ingredientes.
- **Fórmula lista para consumir**, que viene preparada como un líquido premezclado. Agítela antes de dársela a su bebé. No agregue agua a la fórmula no concentrada y lista para consumir. Si la diluye, puede ser peligroso para su bebé.

Estas son algunas instrucciones para la alimentación con fórmula:

- Deseche el resto de la fórmula que ya ha servido y que haya estado a temperatura ambiente durante 2 horas.
- La fórmula que está hecha con polvo puede almacenarse en el refrigerador por 24 horas.

- La fórmula que está hecha con líquido concentrado puede guardarse en el refrigerador durante 48 horas.
- No limpie con su boca el chupón del bebé o la tetina del biberón. Su saliva tiene gérmenes que le pueden causar problemas y caries al bebé.

La fórmula que se diluye con demasiada agua puede causarle problemas graves de salud y del desarrollo a su bebé. Es importante que use agua limpia y de una fuente segura. Debe ser agua libre de bacterias y otros gérmenes que pueden causar enfermedades.

### **Agua para la fórmula**

Use agua para preparar fórmula líquida concentrada y la fórmula en polvo siguiendo las instrucciones que incluye el envase de la fórmula.

- Puede usar agua de la llave para preparar el líquido concentrado o la fórmula en polvo, a menos que su fuente local de agua tenga una contaminación conocida.
- Es mejor usar agua de la llave, ya que contiene flúor, y ocasionalmente agua embotellada sin flúor.
- Use agua fría del fregadero si puede usar agua de la llave. El agua tibia de la llave puede tener una sal ablandadora que puede traer productos químicos de las tuberías.

Hierva el agua si tiene inquietudes sobre la presencia de bacterias en el agua de su comunidad. Hierva el agua hasta el punto de ebullición durante 1 minuto y, luego, enfríela a temperatura ambiente antes de usarla. Puede usar agua embotellada para preparar la fórmula.

Se debe usar agua caliente para preparar la fórmula para matar los gérmenes y proteger a los bebés que:

- Tengan menos de 3 meses de edad.
- Hayan nacido prematuros.
- Tengan un sistema inmunitario debilitado.

Hierva el agua y déjela enfriar durante unos 5 minutos. Luego, viértala a un biberón limpio.

### **Cómo mezclar la fórmula en polvo y el agua para preparar el biberón**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen instrucciones detalladas para la preparación de la fórmula para bebés.

Las etiquetas de los envases de fórmula también tienen instrucciones. Otras fuentes seguras incluyen las agencias del Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC). Hay unos cuantos puntos clave que es necesario recordar:

1. Agregue primero el agua y luego, el polvo. Agregue siempre el polvo al agua que está en el biberón.
2. Hierva el agua si es necesario. Lea los detalles anteriores sobre el agua.

3. Deje enfriar la fórmula a temperatura corporal si la ha hervido. Si va a usar la fórmula de inmediato, enfríela a temperatura corporal antes de alimentar a su bebé. Coloque el biberón bajo agua fría o en un recipiente con hielo.
4. Antes de alimentar a su bebé, verifique la temperatura de la fórmula para asegurar que no esté muy caliente.
5. No use nunca el microondas para calentar el biberón. Las microondas no calientan de manera uniforme la leche y la fórmula y, como resultado, hay áreas calientes que pueden quemar la boca y la garganta del bebé.

### **Cómo verificar la temperatura del biberón de su niño**

Antes de alimentar a su bebé, verifique la temperatura del agua caliente para asegurar que no esté muy caliente. La manera más fácil de verificar la temperatura es dejar caer unas gotas en la parte interna de la muñeca.

### **¿Cómo debo alimentar a mi bebé?**

Su bebé le dará señales para demostrarle que tiene hambre. Por ejemplo, su bebé podría:

- Ponerse más alerta.
- Meterse las manos o los dedos en la boca.
- Sacar la lengua.
- Chuparse los labios y hacer como si estuviera succionando.
- Mover la cabeza como si estuviera buscando el biberón o sus senos. Esto se conoce como reflejo de búsqueda.
- Llorar.

Los bebés lloran cuando tienen mucha hambre. Si no presenta signos de hambre, verifique si hay otras razones por las que está llorando su bebé. Verifique si tiene mucho calor o frío, o si necesita que lo consuele. El bebé debe estar completamente despierto cuando lo alimentan.

Su bebé puede decirle que está satisfecho mediante estas señales:

- Mover la cabeza de un lado al otro.
- Estar inquieto.
- Cerrar la boca apretando los labios.
- Quedarse dormido.

Tenga **SIEMPRE** en brazos a su bebé cuando lo alimenta. Nunca le deje acomodado el biberón ni lo deje solo cuando está alimentándose. Esto es peligroso porque puede:

- Hacer que su bebé se ahogue.
- Aumentar el riesgo de infecciones de oído.
- Causar caries.

Cargar al bebé mientras lo alimenta también es importante para fortalecer la unión emocional entre ustedes. La hora de comer es un momento importante para que el bebé sienta su amor.

- Alimentar a su bebé le ofrece nutrición y seguridad.
- Su bebé necesita estar en sus brazos y sentirse amado.
- Trate de estar calmada y relajada cuando alimenta a su bebé.

Después de alimentarlo, límpiele las encías a su bebé con un pañito húmedo y limpio. Esto ayuda evitar problemas con los dientes que le salgan a su bebé.

### ¿Cuánta leche debo darle a mi bebé?

Casi todos los bebés saben si están con hambre y si están satisfechos. Deje que el bebé le indique cuando está listo para comer. Alimente a su bebé entre 8 y 12 veces al día cuando le muestre signos de estar con hambre.

- Los bebés comen diferentes cantidades en cada alimentación. No hay problema con eso.
- Asegúrese que el bebé moje, por lo menos, entre 6 a 8 pañales en un período de 24 horas.
- En ocasiones, quizás el bebé solo quiera chupar y no comer. Puede dejar que use un chupón o que se chupe las manos.

### Pautas para la alimentación del bebé

| Edad                                    | Leche materna o fórmula   |
|---|---|
| Desde el nacimiento hasta el primer mes | <b>Leche materna:</b> al menos cada 2 o 3 horas, o entre 8 y 12 veces al día<br><b>Fórmula:</b> de 2 a 4 onzas cada 2 a 4 horas durante el día y la noche |
| 1 a 4 meses                             | <b>Leche materna:</b> 6 a 8 veces al día<br><b>Fórmula:</b> de 4 a 6 onzas cada 4 horas   |
| Alrededor de 6 meses                    | <b>Leche materna:</b> Alrededor de 6 veces al día<br><b>Fórmula:</b> de 6 a 8 onzas cada 6 horas, o 4 a 5 veces al día                                    |

### ¿Con qué frecuencia debo sacarle los gases a mi bebé?

Sacarle los gases al bebé (eructar) puede disminuir las regurgitaciones. Así se eliminan también los gases que están atrapados en el estómago del bebé.

- Sáquele los gases al bebé a la mitad de cada alimentación. Luego, vuélvalo a hacer cuando termine de comer.
  - Puede sentar al bebé en su regazo y usar una mano como apoyo para el mentón y la cabeza. Dele palmaditas suaves en la espalda con la otra mano.
  - También puede poner al bebé sobre su hombro y sostenerlo con una mano. Dele palmaditas suaves en la espalda con la otra mano.
- Siempre tenga a mano una toalla cuando le esté sacando los gases al bebé. Quizás su bebé regurgite mientras le saca los gases. Esto es normal.



## El baño

### ¿Cómo debo bañar al bebé?

Lave a su bebé con una esponja hasta que se hayan cicatrizado el ombligo y la herida de la circuncisión. Cuando le haya cicatrizado el ombligo, ya puede bañarlo en una bañera para bebés o en el lavamanos. Los bebés son muy resbaladizos cuando están mojados: tenga cuidado al levantarlo.

- Limpie bien la bañera o el lavamanos antes de bañar al bebé.
- Tenga a mano todos lo que necesita para el baño **antes** de meter a su bebé en el agua. Necesitará una toallita o esponja para bebé, jabón y champú.
- El agua del baño no debe estar ni muy fría ni muy caliente.
  - Asegúrese de que el calentador de agua se mantenga a 120 °F para que el agua nunca se caliente demasiado.
- Lávele la cara y la cabeza al bebé con agua y una toallita humedecida.
- Luego, ponga un jabón suave en la toallita para lavarle el cuerpo.
- Enjuague al bebé para eliminar todo los restos de jabón.
- Séquelo bien para que no se enfríe.

### ¿Con qué frecuencia debo bañar a mi bebé?

No es necesario bañar todos los días a un bebé recién nacido. Si lo baña con demasiada frecuencia, se le puede poner muy seca la piel.

- Puede darle un baño completo cada 2 o 3 días después que le hayan cicatrizado el ombligo y la circuncisión. Puede optar por bañarlo con más o menos frecuencia.
- Limpie las manos del bebé varias veces al día con una toallita húmeda y jabón suave para mantenerlas limpias. Los bebés se llevan las manos a la boca con frecuencia.
- Límpieme la cara y el cuello todos los días usando agua y una toallita suave. Use también la toalla humedecida para quitarle la leche de la cara y el cuello.
- Límpielo alrededor del área del pañal cada vez que lo cambie. Puede usar un paño con jabón y agua tibia o toallitas desechables para bebés.

No deje **NUNCA** al bebé solo en el agua mientras lo baña, ni siquiera por un segundo.

Debe estar **SIEMPRE** con su bebé mientras esté en cerca del agua.

## Cuidado de la piel

Su bebé no debería necesitar que le ponga talco, lociones ni aceites en la piel. Hable con el médico antes de usar estos productos. Proteja la piel de su bebé del viento y el sol cuando lo saque al aire libre.

- Cúbrale la cabeza y la piel o manténganse a la sombra.

- No use protectores solares ni repelentes de insectos hasta que su bebé tenga por lo menos 6 meses de edad.

## Cuidado de las uñas

Es necesario recortarles las uñas a los bebés para que no se rasguñen.

- Tenga cuidado al hacerlo. Recorte únicamente los bordes de las uñas que lo pueden rasguñar. Las uñas de su bebé son débiles y pueden sangrar si las recorta demasiado.
- Si tiene alguna duda, un médico o un enfermero puede enseñarle a cortarles las uñas a su bebé.
- También puede comprar protectores de manos si su bebé se está rascando la piel.

## Ropa

Vista al recién nacido de la misma manera que usted se vestiría para sentirse a gusto y póngale una capa adicional de ropa. La ropa no debe quedarle demasiado apretada ni demasiado suelta.

- Si usted se sentiría cómoda con una camiseta de manga larga, entonces el bebé va estar cómodo con una camiseta de manga larga y un suéter liviano o una mantita.
- No envuelva a su bebé en muchas capas de ropa si no hace frío.
- No vista a su bebé solo con una camiseta de manga corta si usted necesita una sudadera para no tener frío.
- Su bebé no necesita usar zapatos. Los calcetines o botines de tela bastan para mantenerle los pies abrigados.
- No le ponga demasiada ropa al bebé. Esto puede hacer que esté demasiado caliente.
  - Los bebés que están muy calientes corren un riesgo mayor de la muerte de cuna mientras duermen. A esto también se le conoce como el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS).

## ¿Cómo lo envuelvo?

Swaddling (en inglés) es la práctica de envolver al bebé con una manta o una tela. Imita el bienestar que el bebé sentía en el vientre materno. Si envuelve al bebé de manera correcta, puede calmarle el llanto y tranquilizarlo. También puede ayudar a su bebé a dormir más tiempo. Puede envolver a su bebé durante las semanas o meses siguientes.

Si lo envuelve correctamente, esta práctica puede ofrecerle muchos beneficios. Deje espacio en la manta para que el bebé pueda mover las caderas y las piernas. Si el bebé no puede mover las piernas y caderas al estar envuelto, habrá mucha presión sobre las caderas. Esto puede causar problemas como displasia o dislocación de cadera. La displasia de cadera incluye una amplia gama de problemas con las caderas.

**Paso 1:**

Coloque una manta sobre una superficie plana en forma de rombo. Luego, doble la esquina superior hacia abajo para hacer borde derecho.



**Paso 2:**

Recueste al bebé sobre la manta con los hombros alineados con el borde superior.



**Paso 3:**

Coloque los brazos del bebé juntos sobre el pecho, debajo de la barbilla.



**Paso 4:**

Envuelva con un lado de la manta el pecho y los brazos del bebé. Luego, doble la manta por debajo del costado de su bebé.



**Paso 5:**

Haga lo mismo en el otro costado. Envuelva el lado de la manta sobre el pecho del bebé. Luego, doble la manta por debajo del costado de su bebé.



**Paso 6:**

Doble o pliegue la esquina inferior de la manta y acomódelo debajo del bebé. Deje suficiente espacio para que el bebé pueda mover las piernas y las caderas hacia arriba y hacia fuera.



**Consejo:** Deje de envolver al bebé cuando sea capaz de quitarse la manta solo o haya aprendido a darse la vuelta en la cuna.

Si desea aprender a envolver a su bebé, ingrese [achoa.org/parent-resources/orthopedics/safe-swaddling](http://achoa.org/parent-resources/orthopedics/safe-swaddling).

**Artículos que pueden ayudar a envolver mejor al bebé**

Puede optar por usar mantas diseñadas para envolver a los bebés. Muchas veces las encontrará bajo el nombre de mantas para envolver (*swaddling blankets*) o sacos para dormir. Si usa este tipo de artículos, de todas maneras es importante que se asegure de que haya espacio suficiente para el crecimiento y el movimiento de las caderas del bebé.

## Para dormir

Acueste **SIEMPRE** al bebé boca arriba para dormir. Es la posición más segura para que duerma, a menos que el médico le indique algo diferente. Esto incluye las siestas durante el día y cuando duerme de noche. Elija un colchón firme y no ponga nada más en la cuna.

Al acostar boca arriba a su bebé, está ayudando a evitar la muerte relacionada al sueño, como es el caso del SIDS y de la asfixia.

### ¿Dónde debe dormir mi bebé?

A la hora de dormir, acueste al bebé boca arriba en su propia cuna sin almohadas, mantas, protectores de cuna, peluches ni otros objetos blandos. Lleve la cuna o el moisés del bebé a su habitación. Coloque la cuna lo suficientemente cerca como para que esté al alcance de su mano. Se le aconseja que haga esto durante los primeros 6 meses de vida.

Su bebe NO debe dormir:

- En un sillón, silla, colchón blando, almohada, cama de agua o cualquier otra superficie blanda.  
Podría:
  - Asfixiarse debido a cualquiera de estos objetos.
  - Asfixiarse al quedar atrapado entre las almohadas.
  - Lesionarse al rodar y caer al suelo.
- En una silla para brincar, un columpio o un asiento de seguridad para vehículos. Páselo a su cuna si se queda dormido en alguno de estos objetos.
- En su cama con usted o la de otras personas. Esto ayuda a evitar muertes relacionadas al sueño, como el SIDS y la asfixia. Si está muy cansado y tiene en sus brazos al bebé mientras duerme, póngalo de nuevo en su cuna para que usted pueda descansar.

NO use:

- Protectores de cuna.
- Almohadas, cobijas, edredones o cobertores.
- Juguetes o peluches.
- Móviles que su bebé pueda alcanzar.
- Cuñas, posicionadores u otros objetos que se anuncian para mantener al bebé en su lugar.

Recuerde que debe seguir el ABC del dormir, que se forma con la primera letra de 3 palabras en inglés:

- **A**lone (Solo)
- **B**ack (Boca arriba)
- **C**rib (Cuna)

Es normal que el bebé se ponga algo fastidioso antes de dormirse. Háblele a su bebé y dele golpecitos suaves en la espalda si se pone fastidioso antes de dormir. No es necesario que lo tome en sus brazos cada vez. Es bueno que el bebé aprenda a calmarse solo antes de dormir.

### **¿Qué temperatura debo mantener en la habitación donde duerme mi bebé?**

- Coloque el termostato a una temperatura que sea cómoda para personas adultas con vestimenta liviana. Por lo general, oscila entre 68 y 72 °F. Nunca ponga la temperatura a más de 75 °F. El calor excesivo puede inducir a su niño al SIDS.
- Póngale a su bebé un mono ligero o acomódelo en un saco de dormir liviano para mantenerlo abrigado. No use mantas en clima frío.
- Nunca le cubra nunca la cara o la cabeza a su bebé.

### **¿Por cuánto tiempo debe dormir mi bebé?**

Los bebés recién nacidos duermen mucho. Pueden dormir entre 17 y 20 horas al día durante las primeras semanas de vida. Su bebé:

- Puede despertarse cada 2 a 4 horas o más para comer.
- Debe comer al menos entre 8 y 12 veces al día.
- Debe dejar al menos 6 a 8 pañales mojados al día.

Hable con el médico si cree que su bebé está durmiendo tanto que no come lo suficiente. Llámelo si le está costando despertar a su bebé para alimentarlo.

## **Salidas**

No lleve a su bebé a lugares donde haya mucha gente durante los primeros meses de vida. Esto incluye fiestas familiares, visitas a centros comerciales y parques de atracciones. Los bebés recién nacidos tienen el sistema inmunitario débil y se pueden enfermar con facilidad.

Su bebé puede salir de paseo siempre y cuando haya buen tiempo.

- Asegúrese de proteger a su bebé del viento y del sol.
- Póngale un sombrero y ropa ligera para protegerlo del sol. Cuando sea posible, quédense bajo la sombra.
- No use protectores solares ni repelentes de insectos hasta que su bebé tenga por lo menos 6 meses de edad.
- Lleve con usted pañales, ropa y fórmula adicionales, por si los necesita.

## **Posición boca abajo**

Acueste al bebé boca arriba para dormir. Su bebé debe pasar también un tiempo boca abajo cuando está despierto. Quédese siempre junto a su bebé cuando esté boca abajo. Esto ayuda a que no corra peligro y también le da la oportunidad de jugar o de acurrucarse con él.

Cuando el bebé está boca abajo, esto lo ayuda a:

- Desarrollar y estirar los músculos del cuello y los hombros.
- Evitar que se pongan rígidos los músculos del cuello.
- Evitar que se le aplane la parte de atrás de la cabeza.
- Fortalecer los músculos que su bebé necesitará para darse la vuelta, sentarse y gatear.

La posición boca abajo incluye:

- Cualquier actividad que impida que esté acostado totalmente recto sobre una superficie dura.
- Todo el tiempo en el que tenga cargado a su bebé, lo coloque o juegue con él, boca abajo.

Voltee delicadamente la cabeza de su bebé de un lado a otro mientras está boca abajo. Aplique estas ideas con su bebé cuando está boca abajo:

- Cargue al bebé con la cabeza descansando sobre su hombro. Sosténgale suavemente la cabeza. Así, su bebé puede estar boca abajo al mismo tiempo que está acurrucado junto a usted.
- Cargue al bebé en la posición de cuna boca abajo o "posición de fútbol americano". La posición de fútbol americano es cuando su bebé está boca abajo. Apoye el pecho y el cuerpo del bebé en su brazo.
- Recuéstese boca arriba y ponga al bebé sobre su pecho mirándose. Su bebé podrá empezar a levantar la cabeza y mirar alrededor a medida que va creciendo.
- Recueste al bebé boca abajo sobre su regazo o sobre sus rodillas.
- Cambie la posición del bebé durante el día. No deje al bebé por largos períodos sentado en un portabebés o en una silla rebotadora.

Cuando el bebé tenga unos meses de nacido:

- Juegue con él en el piso. Coloque juguetes a ambos costados de su bebé. Ayúdelo a levantar la cabeza para que vea e intente alcanzar sus juguetes.
- Ponga al bebé en el piso con una manta pequeña o una toalla debajo del pecho. Ayúdelo a usar sus brazos para levantar la cabeza del piso.
- Continúe recostando al bebé boca abajo sobre su regazo o sobre sus rodillas.

Para más información sobre la posición boca abajo, ingrese a [choa.org/parent-resources/orthopedics/tummy-time-tools](http://choa.org/parent-resources/orthopedics/tummy-time-tools).

# Preocupaciones comunes relacionadas a los bebés

## El ombligo

El bebé tendrá el cordón umbilical seco pegado al ombligo durante aproximadamente 2 semanas después de nacido. Podría no desprenderse antes de 4 semanas. El cordón umbilical seco se caerá solo. Permita que la piel cicatrice sola. No debe colocar nada en esta zona.

- Lave al bebé solo con una esponja para bebé hasta que se le haya caído el cordón.
- El médico le dirá si debe usar alcohol para limpiar el ombligo.
- No jale ninguna parte del cordón seco. Deje que se caiga por sí solo cuando llegue el momento.
- Quizás haya algo de sangre seca alrededor del ombligo. Es normal.
- Dígale al médico si observa sangrado, hinchazón o exudado en la zona.

## Cefalohematomas

Los cefalohematomas son bultos blandos que se forman a cada lado de la cabeza del recién nacido. Están hechos de sangre que se acumula debajo del cuero cabelludo después que el bebé pasa a través del canal de parto durante el nacimiento. En general, los bultos desaparecen por sí solos en unas 6 semanas.

## Circuncisión

Revise la circuncisión cada vez que le cambie el pañal a su bebé. Por lo general, la circuncisión estará roja y tomará una semana o más para cicatrizar.

- Aplique vaselina, por ejemplo, de la marca Vaseline, en el pene del bebé cada vez que le cambie el pañal.
  - Esto evita que la piel se pegue al pañal.
  - Haga esto durante 5 a 7 días o hasta que la piel ya no esté enrojecida.
- Lave al bebé con una esponja hasta que la circuncisión haya cicatrizado.
- Llame al médico si su bebé:
  - Sangra.
  - Tiene una secreción.
  - Tiene mal olor.

## Puntos blandos (fontanelas)

Todos los bebés tienen 2 puntos blandos en la parte superior de la cabeza. Estos puntos están donde los huesos del cráneo aún no se han soldado totalmente. Es algo normal. Estos huesos irán juntándose con el paso del tiempo.



- Tenga cuidado con estos puntos. Los huesos duros del cráneo aún no protegen esta parte del cerebro.
- Los puntos blandos desaparecerán cuando su bebé tenga unos 12 a 18 meses de edad.

## Ictericia

La ictericia significa que la piel y los ojos tienen un color amarillento. Esto lo causa la bilirrubina adicional que hay en la sangre después del nacimiento. Es un problema común en casi la mitad de todos los recién nacidos.

- Infórmele a su médico si le parece que su bebé se ve amarillento o presenta cualquier tipo de cambio en el color en la piel. También puede ser necesario un análisis de sangre para determinar su nivel de bilirrubina.
- El médico le dirá si su bebé necesita algún tratamiento para la ictericia.

## Problemas de la piel

Muchos recién nacidos tienen erupciones u otras afecciones en la piel. Las más comunes incluyen:

- piel seca
- piel descamada (se pela)
- dermatitis del pañal
- manchas de nacimiento
- acné
- costra láctea
- erupción con ronchas

### ¿Qué debo hacer si mi bebé tiene la piel seca?

Es normal que la piel del bebé esté seca y escamosa mientras se adapta a la vida fuera del vientre materno. Esto es más común en las manos y en los pies.

- Debería desaparecer cuando su bebé tenga unas 4 semanas de nacido.
- No tiene que aplicar lociones, cremas ni aceites a la piel de su bebé.

### ¿Qué es la dermatitis del pañal?

Su bebé pudiera tener una dermatitis del pañal (pañalitis) si tiene un enrojecimiento o una erupción alrededor de las nalgas, la parte interna de los muslos o los genitales (partes íntimas). Si cree que su bebé tiene pañalitis:

- Lávele la piel con un jabón para piel sensible y agua tibia. No use toallitas húmedas para bebés (*baby wipes*).
- Si es necesario, use las cremas convencionales para pañalitis que venden en las farmacias. Las cremas a base de óxido de zinc, tales como Desitin, A+D o Boudreaux son efectivas. Aplique la crema sobre las áreas enrojecidas cada vez que le cambie el pañal a su bebé.

Si suele tener pañalitis a menudo, es posible que le tenga que cambiar el pañal con más frecuencia. Infórmele al médico si el bebé tiene muchas veces dermatitis del pañal o si la piel tiene llagas abiertas.

### **¿Por qué tiene manchas de nacimiento mi bebé?**

Su bebé puede tener una o varias manchas de nacimiento. Esto es normal. Infórmele al médico si las manchas de nacimiento cambian de color, crecen o sangran. El médico le indicará si su bebé necesita algún tratamiento.

- Los picotazos de cigüeña son manchas de nacimiento que aparecen comúnmente en la nariz, los párpados o la nuca. Son manchas normales que generalmente desaparecen sin necesidad de tratamiento.
- Las manchas de nacimiento rojas y abultadas pueden aparecer cuando el bebé tiene alrededor de 3 semanas de vida. Van creciendo y, por lo general, desaparecen cuando el niño tiene entre 6 y 8 años. Casi nunca requieren de tratamiento.
- Algunas manchas de nacimiento son marrones como las pecas y los lunares.

### **¿Qué debo hacer si mi bebé tiene acné?**

El acné del recién nacido es común. Si lo tiene su bebé, podría observar unos granos rojos y pequeños en las mejillas, la barbilla o la frente. Tienen la apariencia del acné juvenil. Esto es algo normal y desaparecerá durante las primeras semanas de vida.

- No se necesita ningún tratamiento.
- Las lociones, cremas y aceites pueden empeorar el acné.
- Nunca pellizque los granos de acné en la piel de su bebé.

### **¿Qué pasa si mi bebé tiene la costra láctea?**

La costra láctea es un problema del cuero cabelludo bastante común en los bebés. Puede presentarse desde las primeras semanas hasta los primeros meses de vida. Se desconoce su causa. Debe tratarse para evitar que se disemine y para prevenir una posible infección.

Podría notar lo siguiente:

- Enrojecimiento del cuero cabelludo.
- Descamación grasosa, de color blanco o amarillento en el cuero cabelludo.

El médico le informará sobre lo que le tiene que hacer al bebé. Algunos tratamientos incluyen:

- Cepillar delicadamente el cuero cabelludo del bebé usando un cepillo suave, una vez al día.
- Usar el champú para bebés que le recomiende el médico.

Llame al médico si:

- Observa hinchazón, enrojecimiento o dolor.
- Se presenta una secreción proveniente del cuero cabelludo.
- Tiene mal olor en el área.
- Tiene fiebre (temperatura de más de 100.4 °F).

## ¿Qué debo hacer si mi bebé tiene una erupción?

Es muy normal que tenga una erupción ocasional en la barbilla o en las mejillas.

- Puede ser el resultado del contacto con la fórmula o con saliva que haya escupido.
- Mantenga la cara y el cuello de su bebé limpios y secos. Use un pañito humedecido frío para aliviarle la erupción.

Llame al médico si su bebé tiene:

- Una erupción que no mejora.
- Granos pequeños y llenos de líquido como ampollas que aparecen durante su primer mes de vida.
- Fiebre o dificultad para respirar. También debe llamar al médico si le es más difícil despertarlo o si duerme más de lo acostumbrado.

## Nariz congestionada

A menudo, los bebés recién nacidos tienen la nariz congestionada (tapada). Esto es común y generalmente es normal. Debería mejorar alrededor de los 3 a 4 meses de edad. La nariz del bebé es muy pequeña y se está acostumbrando a producir moco. A veces, el bebé puede hacer ruido al respirar si tiene la nariz tapada.

- Use gotas de solución salina para ayudar a destaparle la nariz.
- Asegúrese que el bebé no tenga fiebre (temperatura de 100.4 °F o más). Llame al médico si su bebé tiene fiebre.
- Si su bebé duerme más de lo normal o no se alimenta bien, llame al médico.

## Candidiasis (puntos blancos en la boca)

La candidiasis es una infección común por hongos en los bebés recién nacidos. Su niño puede tener esta infección si observa puntos blancos en su lengua, labios o dentro de la boca. Llame al médico si cree que su bebé tiene candidiasis. Podría necesitar medicamentos para tratarla.

## Flujo vaginal

El flujo vaginal es común en las niñas durante las primeras semanas de vida. El flujo puede ser transparente, lechoso o puede tener sangre. Se debe a las hormonas de la madre y desaparecerá por sí solo. No se necesita ningún tratamiento.

## Senos hinchados

Es común en los bebés de ambos sexos que tengan los senos hinchados después del nacimiento. Pueden sentirse como un nódulo o un bulto debajo del pezón. Le puede parecer o puede sentir que se mueve. Esto se debe a las hormonas de la madre y desaparecerá por sí solo. No se necesita ningún tratamiento.

Llame **de inmediato** al médico si los senos de su bebé están rojos o sensibles por la hinchazón. Pudiera haber una infección.

## Cómo se le toma la temperatura al bebé

### ¿Cuándo debo tomarle la temperatura a mi bebé?

Tómele la temperatura a su bebé siempre que le parezca que no está actuando normalmente o lo siente muy caliente. Su bebé podría tener fiebre si está llorando mucho y no lo logra calmar.

### ¿Cómo debo tomarle la temperatura a mi bebé?

La mejor manera de tomarle la temperatura al bebé, cuando tiene menos de 2 años de edad, es en el fundillo (por vía rectal). Use un termómetro digital para uso rectal.

1. Ponga al bebé boca abajo sobre su regazo o en la cuna. Mantenga una mano en la espalda del bebé para sostenerlo con seguridad. (También puede acostarlo boca arriba y levantarle las piernas como lo hace cuando le cambia el pañal.)
2. Inserte la punta del termómetro en un envase de vaselina.
3. Encienda el termómetro.
4. Introduzca el termómetro de 1/2 a 1 pulgada (2 a 3 cm) en el ano del bebé.
5. Mantenga adentro el termómetro hasta que oiga un pitido. Esto puede tomar varios minutos.
6. Retire el termómetro.
7. Lea el número y anótelo.
8. Limpie el termómetro con agua y jabón antes de guardarlo.

### ¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al médico si su bebé tiene:

- Una temperatura rectal de 100.4 °F (38 °C) o más y tiene menos de 3 meses de edad.
- Una temperatura rectal de más de 102.2 °F (39 °C) y tiene entre 3 meses y 2 años de edad.
- Fiebre acompañada de una enfermedad u otros signos que indiquen que está enfermo, tales como:
  - Una erupción nueva
  - Se está alimentando mal
  - Está vomitando (devolviendo) con frecuencia
  - Tiene diarrea (heces sueltas)
  - Tos muy fuerte
  - Dificultad para respirar

Use las tablas de temperatura siguientes como ayuda para decidir cuándo debe llamar al médico.

| Temperatura normal:<br>No llame al médico. |                  |
|--|------------------|
| Fahrenheit (°F)                            | Centígrados (°C) |
| 97.0                                       | 36.1             |
| 97.2                                       | 36.2             |
| 97.4                                       | 36.3             |
| 97.6                                       | 36.4             |
| 97.8                                       | 36.5             |
| 98.0                                       | 36.6             |
| 98.2                                       | 36.8             |
| 98.4                                       | 36.9             |
| 98.6                                       | 37.0             |
| 98.8                                       | 37.1             |
| 99.0                                       | 37.2             |
| 99.2                                       | 37.3             |
| 99.4                                       | 37.4             |
| 99.6                                       | 37.5             |
| 99.8                                       | 37.6             |
| 100.0                                      | 37.7             |
| 100.2                                      | 37.8             |
| 100.3                                      | 37.9             |

| Fiebre<br>Llame <u>de inmediato</u> al médico |                  |
|---|------------------|
| Fahrenheit (°F)                               | Centígrados (°C) |
| 100.4   | 38.0             |
| 100.6   | 38.1             |
| 100.8   | 38.2             |
| 101.0   | 38.3             |
| 101.2   | 38.4             |
| 101.4   | 38.5             |
| 101.6   | 38.6             |
| 101.8   | 38.7             |
| 102.0   | 38.8             |
| 102.2   | 39.0             |
| 102.4   | 39.1             |
| 102.6   | 39.2             |
| 102.8   | 39.3             |
| 103.0   | 39.5             |
| 103.2   | 39.6             |
| 103.4   | 39.7             |
| 103.6   | 39.8             |
| 103.8   | 39.9             |
| 104.0   | 40.0             |
| 104.2   | 40.1             |
| 104.4   | 40.2             |
| 104.6   | 40.3             |
| 104.8   | 40.4             |
| 105.0   | 40.6             |

Llame **de inmediato** al médico si su bebé tiene fiebre durante los primeros 3 meses de vida. Se considera que un bebé tiene fiebre cuando su temperatura es de 100.4 °F (38°C) o más.

Llame **de inmediato** al médico si su bebé de entre 3 y 6 meses tiene una fiebre de más de 102.2 °F (39 °C).

No le dé ningún medicamento para la fiebre hasta que haya hablado con el médico.

# Seguridad

Para mantener a su bebé seguro, **NUNCA**:

- Lo deje solo, excepto si está en la cuna. Mantenga la cuna o el moisés del bebé en su habitación. Coloque la cuna en un lugar a su alcance desde su cama. Esto se aconseja al menos los primeros 6 meses, pero lo recomendamos hasta el primer año.
- Deje al bebé solo en un automóvil.
- Cargue al bebé en su regazo cuando se desplacen en el automóvil.
- Deje a su bebé solo en el lavamanos o en su bañera, ni siquiera para ir a buscar una toalla, abrir la puerta o contestar el teléfono.
- Le ponga un collar al bebé.
- Use cintas o cuerdas para ponerle el chupón alrededor del cuello: podrían estrangularlo.
- Caliente la fórmula o la leche materna en un microondas. Esto puede causar que haya áreas más calientes en la leche que queman al bebé.
- Deje apoyado el biberón sobre una manta o almohada para alimentar al bebé.
- Sacuda al bebé. Esto puede causarle daño cerebral, ceguera e incluso la muerte.

## Asientos de seguridad para vehículos

Use **SIEMPRE** un asiento de seguridad CADA VEZ que el bebé viaje en un vehículo. Así lo exige la ley y es la única manera de ayudar a mantener a su bebé seguro mientras se desplaza en un vehículo.

- Póngalo en el asiento trasero del vehículo.
  - Oriente primero el asiento de seguridad mirando hacia la ventana de atrás.
  - Mantenga a su bebé en el asiento de seguridad mirando hacia atrás hasta que ya no le sirva por su altura o peso. Luego, cámbielo por un asiento de seguridad convertible orientado hacia atrás que tiene límites más amplios de peso y altura.
  - La mayoría de los asientos convertibles permiten colocar a su niño mirando hacia la ventana de atrás hasta los 2 años de edad o más.
- Asegure el asiento dentro del automóvil usando los cinturones de seguridad. Verifique que los cinturones de seguridad estén abrochados y asegurados.
- Lea las instrucciones del asiento del bebé y también el manual del usuario de su vehículo. Pueden ayudarle a asegurarse que el asiento del bebé esté instalado correctamente.
- Acomode a su bebé en el asiento de seguridad sin cubrirlo con mantas y sin ponerle una chaqueta o suéter grueso. Cuando hay demasiada tela entre su bebé y los cinturones, se pierde seguridad. Puede ponerle encima las mantas luego que haya abrochado los cinturones.
- Coloque la hebilla del cinturón inferior del asiento entre las piernas del bebé. Coloque las correas del arnés (cinturón de la parte superior) sobre los hombros del bebé y abróchelas a la hebilla del cinturón que está entre las piernas. Las correas del arnés deben quedar a nivel de los hombros del bebé o un poco más abajo.

- Ajuste las correas del arnés para que queden bien ceñidas. Asegúrese de no poder pellizcar ninguna parte de la correa que pasa por encima de la pierna o del hombro. Las correas del arnés son importantes porque mantienen al bebé asegurado en el asiento. Esto debe hacerse para que su bebé no se deslice y se salga del asiento de seguridad en caso de un choque o de una parada brusca.
- Coloque el broche de sujeción para el pecho al nivel de la axila para mantener las correas del arnés sobre los hombros de su bebé.
- Abroche y asegure las correas cada vez que use el asiento para transportar al bebé. Hágalo aunque el asiento de seguridad no esté en el automóvil.
- Nunca ponga el asiento en un mostrador o algún sitio a cierta altura ni se aleje.
- Dele un buen ejemplo a su familia y use usted también su cinturón de seguridad.

## ¿Qué hacer con los que fuman?

No deje que nadie fume cerca del bebé. Pídale a la gente que fume fuera de su casa. Los bebés son sensibles al humo de cigarrillo y pueden enfermarse si lo inhalan.

- El humo del cigarrillo se impregna en la ropa, el cabello, los muebles y los vehículos. Asegúrese de que todo esté libre de humo para ayudar a mantener sano a su bebé.
- Pídale a los que fuman que se quiten o se cambien la camisa o la chaqueta antes de volver a entrar a la casa.
- Su bebé puede enfermarse por estar cerca de personas que han fumado recientemente. Algunas de las enfermedades que puede causar son:
  - asma
  - problemas de respiración
  - resfriados e infecciones de los senos nasales (sinusitis)
  - infecciones de oído

## Sacudidas

No sacuda **NUNCA** a su bebé ni permita que nadie lo haga. Si lo sacude, puede causarle ceguera o daño cerebral. Esos daños no tienen cura.

- Llame **de inmediato** al médico si le preocupa que en algún momento usted pueda verse tentado a sacudir o lastimar a su bebé. Hable con el médico sobre cómo se siente. El médico puede ayudarlo.
- Si piensa que el bebé está en peligro de ser sacudido o lastimado por alguna persona, llame al 911 **de inmediato**.
- Llame **de inmediato** al 911 si a su bebé lo han sacudido o lastimado.

## Seguridad de los medicamentos

Para ayudar a mantener a su bebé seguro cuando le da medicamentos:

- Dele al bebé solamente los medicamentos sobre los que está informado el médico.
- Lea todas las etiquetas de los medicamentos 3 veces antes de dárselos a su bebé.

- Asegúrese de saber qué cantidad debe darle. También debería saber cómo administrar y con qué frecuencia.
- **Use el gotero que viene con el medicamento.** No use un gotero de un medicamento para darle otro medicamento diferente.
- No le dé a los niños que tienen menos de 6 años ningún medicamento de venta libre para la tos o los resfriados a menos que se lo indique el médico.
- Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los bebés y los niños.

Para darle a su bebé medicamentos líquidos por la boca:

- Agite bien el medicamento.
- Mida la cantidad correcta de medicamento en un gotero, jeringa o cuchara con medidas para medicamentos de niños. Los puede comprar en cualquier farmacia local. NO use cucharas de cocina: no tienen la medida exacta.
- Después de medir el medicamento, déselo de una de las maneras siguientes:
  - Si usa un gotero o una jeringa oral, oriente la punta hacia la mejilla del bebé y déselo despacio.
  - Si usa una jeringa con tapa en la punta, quite la tapa antes de ponerla en la boca de su bebé.
  - Si usa un chupón, ponga el medicamento en el chupón y deje que el bebé lo succione.
  - Si pone el medicamento en el biberón del bebé, mézclelo solo con una pequeña cantidad de leche materna o fórmula. Si su bebé no se toma todo el biberón, no sabrá qué cantidad del medicamento se tomó.

## Prevención de caídas

Para ayudar a evitar que el bebé se caiga:

- Nunca deje a su bebé solo. Aunque el bebé esté durmiendo en su cuna, quédese cerca para poder escucharlo.
- No permita nunca que su bebé duerma en sillones o camas normales. Su bebé podría rodar y caerse.
- Abróchele siempre el cinturón de seguridad del vehículo o la correa del asiento de seguridad. Debe hacerlo incluso si su bebé no está en el vehículo.
- Nunca deje al bebé en el asiento de seguridad o la silla de bebé sobre una superficie alta.
- Mantenga siempre una mano sobre el bebé cuando está sobre la mesa para cambiarle los pañales. Use una correa en la mesa para seguridad adicional.
- Mantenga las escaleras libres de objetos y use el pasamanos cuando esté cargando al bebé.
- No permita que ningún niño pequeño cargue al bebé.
- No lance nunca al bebé hacia arriba en el aire para atraparlo cuando cae para jugar con él.

## Estrangulamiento, asfixia y atragantamiento

Los bebés necesitan protección contra el estrangulamiento, la asfixia y el atragantamiento accidental. Cuando son pequeños, no pueden protegerse solos y necesitan que usted los cuide para evitar este tipo de accidentes.



El estrangulamiento ocurre cuando algo presiona o aprieta el tubo endotraqueal por el que se respira. El estrangulamiento detiene el suministro de aire a los pulmones. Para prevenir el estrangulamiento, haga lo siguiente:

- No cuelgue nunca los chupones de una cinta o cuerda alrededor del cuello del bebé.
- No le ponga nunca un collar o cadena al bebé.
- No coloque nunca ningún tipo de cordón alrededor del cuello del bebé.
- Asegúrese de que los cordones de las persianas no estén cerca de la cuna del bebé.
- No cuelgue nunca objetos que tienen cuerdas en la cuna del bebé.
- Antes de poner al bebé en la cuna, quítele el babero.

La asfixia ocurre cuando algo cubre la nariz y la boca. Esto impide que entre aire a los pulmones. Para evitar que su bebé se asfixie, haga lo siguiente:

- Revise las tetinas de los biberones. Deséchelas si tienen agujeros o están muy desgastadas.
- No ponga en la cuna almohadas, mantas, protectores de cuna, peluches o algún otro objeto blando.
- Mantenga al bebé alejado de bolsas de plástico.
- No le dé al bebé globos ni los tenga cerca de él.

El atragantamiento ocurre cuando algún objeto pequeño se queda atracado en el tubo endotraqueal por el que respira. Esto impide que entre aire a los pulmones. Para evitar que el bebé se atragante:

- Mantenga al bebé alejado de objetos pequeños que puedan quedar atrapados en la garganta.
- Asegúrese de que no haya objetos pequeños, como monedas o botones, en la cuna del bebé.
- No le dé alimentos sólidos hasta que tenga 6 meses de edad o hasta que lo indique el médico.

## Prevención de incendios y quemaduras

Para ayudar a proteger al bebé de quemaduras y del fuego, haga lo siguiente:

- No cargue nunca al bebé cuando esté cocinando o tenga en la mano un recipiente con líquidos calientes.
- Mantenga el calentador de agua a una temperatura igual o inferior a 120 °F.
- Verifique que los detectores de humo en su hogar estén funcionando.
  - Revise las baterías con frecuencia y cámbielas al menos dos veces al año.
  - Un momento ideal para hacerlo es cuando cambia la hora en la primavera y el otoño.
- No permita que nadie fume en su hogar. Asegúrese que nadie fume en la cama.
- Mantenga los objetos calientes fuera del alcance del bebé. Esto incluye las planchas y las tostadoras.
- Mantenga todos los cables eléctricos fuera del alcance de su bebé. Esto incluye el cargador de su celular y su tableta.
- Tenga preparado un plan de escape para su familia. Practíquelo a menudo para que todo el mundo sepa lo que debe hacer.

## Reanimación cardiopulmonar

Si nunca lo ha hecho, es muy recomendable que tome un curso de reanimación cardiopulmonar (CPR).

Para averiguar dónde hay una clase en su área:

- Llame a la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), la Cruz Roja Estadounidense (American Red Cross) o a un hospital local para obtener información sobre los cursos para padres.
- También puede ingresar a **[cpranytime.org](http://cpranytime.org)** para comprar los equipos que pueden ayudar a su familia a aprender en casa cómo hacer la CPR.

# Consultas médicas

Es necesario que al bebé le hagan chequeos regulares para asegurar que está saludable y creciendo bien.

- Un médico verá a su bebé en el hospital antes de que le den de alta.
- Su bebé debe ir a la consulta de control a más tardar una semana después del alta.
- Llame al pediatra (médico de atención primaria) de su bebé mientras todavía están en el hospital, o tan pronto lleguen a casa, para programar su primera consulta de control. El consultorio del pediatra programará las consultas de su bebé para los controles siguientes.

Llame al médico si le preocupa algo relacionado a su bebé. Llame al consultorio y hable con un enfermero antes de programar una consulta para asegurarse de que el médico considera que debe ver a su bebé.

Ingrese a [choa.org/medical-services/primary-care](http://choa.org/medical-services/primary-care) para elegir un pediatra del personal médico de Children's si su bebé todavía no tiene un médico.

## ¿Qué puede hacer el médico por mi bebé?

El médico puede encargarse de asegurar:

- Que le hayan hecho todos los análisis de sangre para recién nacido.
- Que está sano y creciendo bien.
- Que le pongan todas las vacunas.

También usted puede hacerle todas las preguntas que tenga sobre su bebé.

## ¿Qué puedo esperar que suceda en las consultas de control pediátrico?

Las guías para las consultas de control pediátrico se presentan en las tablas siguientes:

| Recién nacido      | De 3 a 5 días      | Al 1 <sup>er</sup> mes | 2 meses            | 4 meses          | 6 meses          |
|--------------------|--------------------|------------------------|--------------------|------------------|------------------|
| Historia clínica   | Historia clínica   | Historia clínica       | Historia clínica   | Historia clínica | Historia clínica |
| Medidas            | Medidas            | Medidas                | Medidas            | Medidas          | Medidas          |
| Evaluaciones       | Evaluaciones       | Evaluaciones           | Evaluaciones       | Evaluaciones     | Evaluaciones     |
| Examen físico      | Examen físico      | Examen físico          | Examen físico      | Examen físico    | Examen físico    |
| Análisis de sangre | Análisis de sangre | Análisis de sangre     | Análisis de sangre | Vacunas          | Vacunas          |
| Vacunas            | Vacunas            | Vacunas                | Vacunas            |                  |                  |

| 9 meses          | 12 meses         |
|------------------|------------------|
| Historia clínica | Historia clínica |
| Medidas          | Medidas          |
| Evaluaciones     | Evaluaciones     |
| Examen físico    | Examen físico    |
| Vacunas          | Vacunas          |

### ¿Mi bebé necesita vacunas?

Sí. Es necesario vacunar a todos los bebés para mantenerlos sanos.

- Las vacunas protegen a su bebé de determinadas enfermedades.
- Algunas vacunas pueden causarle irritabilidad al bebé o pueden darle algo de fiebre durante un tiempo corto. Llame al médico si su bebé tiene fiebre.
- Hable con el médico si tiene preguntas sobre las vacunas que le pondrán a su bebé.

Si desea más información sobre las vacunas, ingrese a [immunize.org/vis/](http://immunize.org/vis/).

### ¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al médico si le preocupa cómo se ve o se siente el bebé. También lo puede llamar si tiene dudas sobre cómo cuidar a su bebé. Llámelo si su bebé:

- Tiene fiebre y el médico no lo sabe. Se considera que un bebé tiene fiebre cuando su temperatura es de 100.4 °F o más.
- Presenta un cambio de comportamiento.
- No se despierta fácilmente.
- No se alimenta bien.
- Sigue inconsolable después de alimentarlo, cambiarle el pañal, sacarle los gases y cargarlo o mecerlo durante aproximadamente 1 hora.
- Vomita más de 2 veces en 1 hora.
- Tiene menos de 1 pañal mojado cada 4 a 6 horas, o menos de 6 a 8 pañales mojados a lo largo de 24 horas.
- Tiene sangre en la orina o en las heces.
- Se cae o se quema.

Cuando llame al médico por algún problema, le pedirán la siguiente información:

- El nombre de su bebé
- La fecha de nacimiento de su bebé
- Su dirección
- Su número de teléfono
- Las alergias que tiene su bebé
- El tipo de problema que tiene su bebé
- Los medicamentos que le ha administrado
- La temperatura de su bebé

**Llame al 911 si su bebé:**

- Está tan débil y cansado que apenas reacciona.
- Tiene **mucha** dificultad para respirar o apenas puede tomar aliento.
- Emite un quejido al respirar.
- Presenta retracciones en el pecho: se le hunde la piel alrededor de las costillas y del pecho al respirar.
- Tiene un color azul o morado en la base de las uñas, los labios o las encías.
- Deja de respirar más de 10 segundos.
- No puede alimentarse porque le cuesta trabajo respirar.
- Tiene cualquier problema que requiere atención **inmediata**.

# Hitos de desarrollo:

## De recién nacido a 2 meses

El médico de su niño le preguntará sobre estos hitos. Se trata de las habilidades que debe poder hacer el bebé al llegar a ciertas edades. Incluyen la habilidad para sentarse, gatear, hablar y comportarse. Los hitos son signos del desarrollo típico en el caso de la mayoría de los niños. Cada niño se desarrolla de manera diferente. Recuerde que estos hitos no son fechas límite que deba cumplir su niño. Los hitos se cumplen dentro de rangos de edad, a medida que su niño va creciendo.

Las pautas para los primeros 2 meses de vida se presentan en la tabla siguiente:

| Edad          | Su bebé puede:   |
|---------------|--|
| 1 a 2 semanas | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dormir entre 12 y 18 horas cada día.</li><li>• Apretarle el dedo con su puño durante un tiempo breve.</li><li>• Disfrutar mirándole a la cara. Mire fijamente a los ojos a su bebé a una distancia de 8 pulgadas de su cara.</li><li>• Disfrutar música y voces suaves. Léale, háblele y cántele. Repita los sonidos que le hace su bebé.</li></ul>  |
| 2 meses       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Levantar la cabeza durante un tiempo breve cuando está boca abajo.</li><li>• Tratar de alcanzar sus juguetes y jugar con ellos durante periodos breves de tiempo.</li><li>• Disfrutar mirándole a la cara. Mire fijamente a los ojos a su bebé a una distancia de 8 pulgadas de su cara.</li><li>• Disfrutar música y voces suaves. Léale, háblele y cántele. Repita los sonidos que le hace su bebé.</li><li>• Disfrutar de salir con usted a dar un paseo en su coche.</li></ul> |

# Recursos

## MYchart

Mychart es una herramienta en línea diseñada para ayudarle a agilizar la atención médica de su niño. Puede ingresar a Mychart a través de su computadora, teléfono inteligente o tableta. Con Mychart, puede lograr una conexión segura con el equipo de atención médica y tener acceso a la información médica de su niño.

Si tiene alguna urgencia, póngase en contacto directamente con el médico de su niño. No use Mychart para problemas o inquietudes urgentes.

Para registrarse en Mychart:

- Ingrese a [mychart.choa.org](http://mychart.choa.org).
- Haga clic en “Regístrese ahora” (“*Sign Up Now*”) para solicitar una cuenta. La activación de la cuenta no es inmediata. Puede tomar entre 2 y 4 días laborables.

Llame al 404-785-7844 si tiene algún problema para acceder a Mychart o si tiene preguntas sobre esta herramienta.

## Libros

**El cuidado de su bebé y niño pequeño, edición revisada: desde el nacimiento hasta los 5 años (*Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5*)** (disponible en español y en inglés)  
de la Academia Americana de Pediatría

**El libro del bebé: Todo lo que necesita saber sobre su bebé desde su nacimiento hasta los dos años (*The Baby Book: Everything You Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two*)**  
de William y Martha Sears

**La madre de todos los libros sobre bebés: La guía perfecta para el primer año de su bebé (*The Mother of All Baby Books: The Ultimate Guide to Your Baby's First Year*)**  
de Ann Douglas

**Qué hacer cuando su niño se enferma (*What to do when Your Child Gets Sick*)** (disponible en inglés y español)  
de Gloria Mayer y Ann Kuklierus

**¿Qué puede esperar en el primer año? (*¿What to Expect the First Year*)** (disponible en inglés y español)  
de Heidi Murkoff, Sandee Hathaway y Arlene Eisenberg

**El primer año de su bebé (*Your Baby's First Year*)** (disponible en inglés y español)  
de la Academia Americana de Pediatría

**Su recién nacido: de la cabeza a los pies: Todo lo que quiere saber sobre la salud de su bebé en su primer año (*Your Newborn: Head to Toe: Everything You Want to Know About Your Baby's Health through the First Year*)**  
de Cara Familian Natterson

## Sitios de la web que son útiles

**Children's Healthcare of Atlanta**  
choa.org

**Academia Americana de Pediatría (AAP)**  
**Bright Futures (Futuros Brillantes)**  
brightfutures.aap.org

**Academia Americana de Pediatría (AAP)**  
**Healthychildren.org**  
healthychildren.org/English/Pages/default.aspx

**Asociación Americana del Corazón (AHA)**  
**CPR y Educación**  
cpranytime.org

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**  
**Vacunas e inmunizaciones**  
CDC.gov/vaccines

**KidsHealth**  
**Educación para los padres**  
kidshealth.org

**Safe Kids Worldwide (Niños seguros en el mundo)** <http://www.multivu.com/mnr/55155-safe-kids-worldwide-medication-safety-campaign-research-report>  
**Consejos para el uso de la silla de seguridad para vehículos**  
safekids.org/car-seat



*Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios enumerados como fuentes de información y no hace ninguna declaración con respecto a su contenido o a la exactitud de la información que contienen. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto ni servicio en particular ni el contenido o uso de sitios web de terceros, ni determina que tales productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para su uso en la prestación de atención a pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no es responsable del contenido de ninguno de los sitios mencionados anteriormente ni de ningún sitio vinculado a estos sitios. El uso de los enlaces proporcionados en estos u otros sitios web queda bajo su propio riesgo.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Esta es solo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre los cuidados específicos para él.**

**En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencias más cercana.**

©2023 Children’s Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.



# Aviso de no discriminación

## Children's Healthcare of Atlanta

---

La discriminación es ilegal. Children's cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo. Children's no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo.

### Children's Healthcare of Atlanta:

Ofrece a las personas con discapacidad adaptaciones razonables y servicios o recursos auxiliares gratuitos para que puedan comunicarse con nosotros de manera eficaz, tales como:

- Intérpretes de lengua de señas profesionales
- Información escrita en distintos formatos (con letra impresa más grande, audio, formatos electrónicos accesibles)
- Intérpretes profesionales
- Información escrita en otros idiomas.

Si usted necesita cualquiera de estos servicios, comuníquese con el Coordinador de Derechos Civiles de Children's (Children's Civil Rights Coordinator) al teléfono **404-785-4545**.

Si usted considera que Children's no ha proporcionado dichos servicios o lo ha discriminado por raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja formal ante el:

#### **Coordinador de Derechos Civiles de Children's (Children's Civil Rights Coordinator)**

**1575 Northeast Expressway NE**

**Atlanta, GA 30329**

**404-785-4545**

**section1557coordinator@choa.org.**

Si necesita ayuda para presentar una queja, el Coordinador de Derechos Civiles de Children's puede ayudarlo.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, de forma electrónica en el Portal de Reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf) o por correo electrónico o teléfono a la siguiente dirección:

#### **Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos**

**(U.S. Department of Health and Human Services)**

**200 Independence Ave. SW**

**Room 509F, HHH Building**

**Washington, DC 20201**

**800-368-1019**

**800-537-7697 (TDD)**

Los formularios de quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Esta notificación se encuentra disponible en [choa.org](http://choa.org)

## Servicios de ayuda lingüística y servicios auxiliares

### English

ATTENTION: If you speak English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 404-785-4545 or speak to your provider.

---

### Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 404-785-4545 o hable con su proveedor.

---

### Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các dịch vụ và phương tiện hỗ trợ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ sử dụng cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 404-785-4545 hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của quý vị.

---

### Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 방식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 404-785-4545 번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.

---

### Chinese

注意: 如果您说[中文], 我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务, 以无障碍格式提供信息。请致电 404-785-4545 或咨询您的服务提供商。

---

### Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી પૂરી પાડવા માટે યોગ્ય સહાયક સાધનો અને સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 404-785-4545 પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

## Servicios de ayuda lingüística y servicios auxiliares

### French

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et des services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 404-785-4545 ou parlez à votre fournisseur de services.

---

### Amharic

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ የሚናገሩ ከሆነ፣ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት በነፃ ይቀርብልዎታል። ሞረጃን በተደራሽ ቅርጸት ለማቅረብ ተገቢ የሆኑ ተጨማሪ እገዛዎች እና አገልግሎቶች እንዲሁ በነፃ ይገኛሉ። በስልክ ቁጥር 404-785-4545 ይደውሉ ወይም አገልግሎት አቅራቢዎን ያናግሩ።

---

### Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं। सुलभ प्रारूपों में जानकारी प्रदान करने के लिए उपयुक्त सहायक साधन और सेवाएँ भी निःशुल्क उपलब्ध हैं। 404-785-4545 पर कॉल करें या अपने प्रदाता से बात करें।

---

### Haitian

ATANSYON: Si'w pale Kreyòl, sèvis assistans lang ou disponib pou ou gratis. Èd ak sèvis oksilyè apwopriye pou bay enfòmasyon nan fòm akse sib yo disponib gratis tou. Rele nan 404-785-4545 oswa pale avèk founisè ou.

---

### Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском, вам предоставляются бесплатные услуги языковой поддержки. Также бесплатно предоставляются соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах. Позвоните по телефону 404-785-4545 или обратитесь к своему поставщику услуг.

---

### Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم 404-785-4545 أو تحدث إلى مقدم الخدمة.

## Servicios de ayuda lingüística y servicios auxiliares

### Brazilian Portuguese

ATENÇÃO: Se você fala português do Brasil, serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Auxílios e serviços auxiliares, apropriados para fornecer informações em formatos acessíveis, também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 404-785-4545 ou fale com o seu provedor.

---

### Telugu

గమనించండి: మీరు తెలుగు మాట్లాడితే, మీకు ఉచిత భాషా సహాయ సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయి. యాక్సెస్ చేయగల ఫార్మాట్లలో సమాచారాన్ని అందించడానికి తగిన సహాయక చర్యలు మరియు సేవలు కూడా ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంటాయి. 404-785-4545 కి కాల్ చేయండి లేదా మీ ప్రొవైడర్‌తో మాట్లాడండి.

---

### German

ACHTUNG: Sie haben Anspruch auf kostenlose Sprachdienste, wenn Sie Englisch sprechen können. Kostenlose Dienstleistungen und Hilfsmittel, die geeignet sind, Informationen in zugänglicher Form zu vermitteln, werden ebenfalls angeboten. Sprechen Sie mit Ihrem Anbieter oder rufen Sie die Nummer 404-785-4545 an.

---

### Tamil

கவனிக்க: நீங்கள் ஆங்கிலம் பேசுபவராக இருப்பின், இலவச மொழி உதவி சேவைகள் உங்களுக்கு வழங்கப்படும். எளிதில் அணுகக்கூடிய வகையில் தகவல்களை வழங்குவதற்கான பொருத்தமான துணை உதவிகளும் சேவைகளும் இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன. இந்த சேவையை பெற 404-785-4545 என்ற எண்ணிற்கு அழைக்கவும் அல்லது உங்கள் வழங்குநரிடம் கலந்துரையாடவும்.