

Control de la 1ra. - 2da. semana de edad (1-2 week old check-up)



Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

CONSEJOS PARA CUIDAR A SU BEBÉ

CUIDADO DE SU BEBÉ

- Su bebé necesita de su amor. Abrácelo, mézalo y acurrúquelo.
- No tenga miedo de malcriar a su bebé, pues ellos no se malcrían por mimarlos.
- Los bebés lloran mucho.
 - Cuando lloran es porque necesitan algo. Pueden tener frío, calor, hambre o estar mojados. Puede que quieran que los carguen, interactuar con alguien, chupar un chupete o chuparse los dedos.
 - Puede dejarlo llorar por unos cuantos minutos.
 - Si su bebé llora por más de 1 hora y no puede consolarlo, llame a su médico.
 - Si el llanto de su bebé le altera, acuéstelo en la cuna y váyase a otra habitación por unos cuantos minutos. Llame a un familiar o amigo y pídale ayuda.
- Separe unos minutos al día para cuidar de sí misma. Es muy difícil ser padre, y a veces usted necesita un descanso. Pídale a un familiar o a un buen amigo con experiencia en niños, que le cuide a su bebé, aunque sea por una hora. Tome una siesta cuando su bebé esté durmiendo en la cuna.
- Si usted va a regresar al trabajo, empiece a hacer planes desde ahora para el cuidado de su bebé. Pídale sugerencias a su familia o amigos.

DESARROLLO DE SU BEBÉ

- A su bebé le gusta mirar las caras, especialmente la suya. Mírelo directamente a los ojos, con su cara a una distancia de unas 8 pulgadas de la de su bebé.
- A los bebés les gusta la música y las voces suaves. Léale, háblele y cántele, aunque su voz sea desafinada. Repítale los sonidos que él le hace a usted.
- Su bebé puede dormir de 12 a 18 horas al día.
- Su bebé puede apretarle un dedo, con el puño, por poco tiempo.
- Su bebé aún no puede controlar la cabeza ni la espalda. Cuando lo cargue, asegúrese de ponerle su mano y brazo detrás de la espalda y la cabeza.

SEGURIDAD

- La cuna y la mesa para cambiarlo
 - Siempre ponga a su bebé boca arriba para dormir. Use un colchón firme. Nunca coloque cobijas mullidas, almohadas, animales ni juguetes de peluche en la cuna con su bebé. Esto ayuda a prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (*SIDS*, por su sigla en inglés).
 - Asegúrese que las barandas de la cuna no tengan más de 2 $\frac{3}{8}$ pulgadas de separación.
 - Asegúrese que las barandas de la cuna no se puedan subir ni bajar. Si tiene una cuna vieja, consulte con el fabricante para saber si tiene piezas especiales para que las barandas no se muevan.
 - Nunca deje solo a su bebé en un lugar alto, como la cama, sofá, silla o la mesa para cambiarlo. Mientras lo cambia, mantenga siempre una mano sobre él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de la 1ra. - 2da. semana de edad, continuación

- Hogar
 - Si usted vive en una casa vieja, ordene que le hagan la prueba para detectar el plomo.
 - Instale detectores de humo y monóxido de carbono. Cambie las pilas dos veces al año.
 - Ponga el calentador de agua a 120°F para asegurarse de que el agua no esté muy caliente.
 - No lleve líquidos calientes ni cocine cuando cargue a su bebé – esto puede causar quemaduras.
- Automóvil
 - Asegúrese de que el bebé use una silla de seguridad cada vez que viaje en un auto, no importa que tan corto sea el viaje.
 - Coloque la silla de seguridad en el asiento trasero, mirando hacia la ventana trasera. Su bebé deberá viajar así el mayor tiempo posible. No lo coloque mirando hacia adelante hasta que tenga por lo menos 2 años de edad. Asegúrese que la silla esté instalada correctamente. La silla debe estar a un ángulo de 45 grados.
 - No le ponga colchas a su bebé ni cubiertas a las correas del arnés, ni a la silla de seguridad, a menos que lo apruebe el fabricante de la silla de seguridad.
 - Asegure la silla de seguridad al auto, y asegure a su bebé a la silla de seguridad.
 - Cuando use un portabebés o una silla de seguridad para cargar a su bebé, asegúrese de que el cinturón de seguridad esté abrochado. Nunca coloque la silla en un lugar alto, como un mesón, y se aleje del lugar.
 - Use usted también el cinturón de seguridad.
- Fumar
 - Mantenga a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infección de oído, y otros problemas respiratorios.
- Reanimación cardiopulmonar (RCP)
 - Tome un curso de reanimación cardiopulmonar (RCP), especial para bebés. Para más información llame a la Cruz Roja (*Red Cross*), a la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) o a un hospital local.

NUNCA, JAMAS –

Para ayudar a mantener seguro a su bebé - **NUNCA:**

- Lo deje solo, excepto en la cuna o en el corral.
- Lo deje solo en el auto.
- Cargue a su bebé en las piernas (su regazo) mientras viaje en el auto.
- Lo deje solo en el fregadero ni en la bañera – ni siquiera para contestar la puerta, el teléfono o para buscar una toalla.
- Le ponga cadenas/collares a su bebé ni use cordones o cintas para amarrarle un chupete en el cuello. Esto lo puede asfixiar.
- Tibie la leche materna o la fórmula en un horno microondas. Esto puede causar “partes calientes” en el líquido y quemar a su bebé.
- Le acúñe el biberón cuando le dé de comer.
- Sacuda a su bebé. Esto puede causarle daño cerebral, ceguera y muerte.
- Le dé miel a su bebé. Algunas veces, la miel contiene gérmenes que le pueden hacer daño a los bebés menores de 1 año de edad.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de la 1ra. - 2da. semana de edad, continuación

BAÑO

- Siempre pruebe el agua del baño de su bebé con el codo, para asegurarse de que esté tibia, pero no demasiado caliente. Fije el calentador del agua a 120°F o más bajo. Si usted vive en un apartamento, pídale al encargado que lo haga.
- Los bebés solamente necesitan de 3 a 4 baños por semana.
- No bañe a su bebé recién nacido en una bañera, hasta que no se le haya caído el cordón umbilical seco, y el ombligo haya sanado. En lugar de esto, limpie a su bebé con un jabón suave y una toallita húmeda.
- Deje el área del ombligo al aire libre para que sane con mayor rapidez. El médico de su bebé le dirá si debe usar alcohol en el cordón umbilical seco.
- Use solamente agua para limpiar el sitio de la circuncisión de su bebé. Cada vez que le cambie el pañal, póngale gel de petrolato (como *Vaseline* o una marca comercial menos costosa) en esa zona, hasta que haya sanado.
- Manténgale las uñas cortas para evitar que se rasguñe.
- Su bebé no necesita talcos, lociones o geles en la piel, a menos que su médico se lo recomiende.
- Tenga cuidado de no ponerle demasiada ropa a su bebé - vístalo con ropa con la que usted se sentiría confortable.

PAÑALES

- Cambie los pañales de su bebé cuando estén mojados o sucios. Límpiele las nalgas con agua y un jabón suave o use toallitas húmedas desechables. Siempre lávese bien las manos cuando termine.
- Con frecuencia los bebés hacen caras, pujan o se ponen rojos cuando hacen deposiciones. Siempre y cuando las deposiciones sean suaves, no hay por qué preocuparse.
- Su bebé puede hacer 2 ó 5 deposiciones al día.

ALIMENTACIÓN

- Dele únicamente leche materna o fórmula, hasta que el médico le diga que puede comenzar a darle cereal u otras comidas. Hasta entonces, él no necesita agua ni jugo.
- La mayoría de los bebés saben cuando tienen hambre y cuando están satisfechos. Deje que su bebé le demuestre que está listo para comer.
- Cargue a su bebé cuando le dé de comer. Háblele de una manera suave y confortante mientras come.
- Hágalo eructar varias veces mientras lo alimenta.
- Límpiele las encías con un paño limpio y húmedo después de cada comida.
- Algunas veces su bebé sólo necesitará chupar y no comer. Déjelo que se chupe las manos o un chupete.
- No limpie el chupete de su bebé ni el chupón del biberón, poniéndoselo en la boca. Su saliva podría contener gérmenes que pueden causarle problemas o caries en los dientes.

Lactancia materna

- La leche materna se recomienda para los bebés. La leche materna:
 - Es más saludable para los bebés
 - Es más económica
 - Está disponible en todo momento

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de la 1ra. - 2da. semana de edad, continuación

- Cuando usted le amamante:
 - Consuma una dieta saludable que incluya frutas frescas, verduras y proteínas como carne, nueces, frijoles y huevos.
 - Tome leche o consuma otros alimentos ricos en calcio, como yogur, queso, verduras de hojas verdes, jugo de naranja fortificado o frijoles secos.
 - Continúe tomando las vitaminas prenatales.
 - Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento. Muchos de ellos pasan a su bebé, a través de la leche materna.
- Los bebés alimentados con leche materna necesitan gotas de vitamina D a partir de los 2 meses de edad.
 - Consulte a su médico cuántas gotas de vitamina D debe darle y cuándo comenzar.
 - Consúltele también si su bebé necesita otro suplemento como hierro
- Alimente a su bebé cuando él quiera. Cuando los bebés se alimentan con leche materna comen cada 1 a 3 horas.
- Usted se dará cuenta de que su bebé está comiendo lo suficiente, si está creciendo bien, si moja de 6-8 pañales, y si hace de 2 a 5 deposiciones al día.

Alimentación con biberón

- Consulte a su médico sobre cuál fórmula es la mejor para su bebé.
- Cargue a su bebé cuando lo alimente. No le acuña el biberón.
- Alimente a su bebé cuando él quiera. Cuando los bebés se alimentan con biberón comen unas 2 a 3 onzas cada 2 a 4 horas.
- Usted se dará cuenta de que su bebé está comiendo lo suficiente si aumenta de peso, si moja de 6 a 8 pañales, y si hace de 2 a 5 deposiciones al día

HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede mantener saludable a su bebé y a su familia si:

- Se lava las manos frecuentemente durante el día. Hace que otros familiares se laven las manos a menudo. Usa agua tibia y jabón y se restriega durante 20 segundos.
- Se asegura de que su bebé reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.
- Mantiene a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infecciones de oído y otros problemas respiratorios.
- No le da **NINGÚN** medicamento, a menos que consulte primero con el médico.

Su bebé aprende a través del juego. Evite que esté frente a una pantalla hasta que tenga 2 años de edad. A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión
- Computadoras
- Videojuegos
- Dispositivos de tabletas informáticas
- Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)

Control de la 1ra. - 2da. semana de edad, continuación

SI ALGUNA VEZ SU BEBÉ PARECE ESTAR ENFERMO

Tómele la temperatura con un termómetro, si su bebé se siente demasiado caliente o parece estar enfermo.

- Llame al médico si su bebé tiene temperatura **de más de 100.4° F ó 38° C**, parece enfermo o si tiene cualquier preocupación.
- En los bebés menores de 2 años – Tome la temperatura por el recto (abertura entre las nalgas por donde salen las deposiciones o las heces). Los otros métodos no son tan precisos en los bebés.
- No le dé a su bebé ningún medicamento antes de consultar con el médico. Esto incluye el acetaminofén [acetaminophen] (Tylenol u otra marca comercial menos costosa) e ibuprofeno [ibuprofen] (Motrin, Advil u otra marca comercial menos costosa).

PARA LA PRÓXIMA VISITA DE SU BEBÉ – 2 meses de edad

- Usted y su médico pueden conversar sobre cómo le va a su recién nacido.
- Su bebé será examinado y es posible que lo vacunen. Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Puede que usted desee hablar de:
 - La alimentación y el sueño de su bebé
 - Periodos de irritabilidad, llanto y consuelo
 - Seguridad
 - Desarrollo
- Puede que usted también desee hablar de:
 - Cómo su niño o niños mayores se están adaptando al bebé.

COSAS QUE USTED DEBE HACER

- Mantener un registro de las veces que su bebé se enferma o se lastima. Comparta este registro con los médicos de su bebé.
- Haga una lista de las preguntas que desea hacerle al médico en la próxima cita.
- Lleve la cartilla de vacunación de su bebé a la próxima cita.