

Weight \_\_\_\_\_ lbs \_\_\_\_\_ % Length \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ % Head Circum. \_\_\_\_\_ cm \_\_\_\_\_ %



## Consejos de Bright Futures para los padres Visita de 2 a 5 días (Primera semana)

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

BIENESTAR MATERNO

### Cómo se siente usted

- Pídanos ayuda si se siente triste, decaída o muy agobiada por muchos días seguidos.
- Procure dormir o descansar cuando su bebé duerma.
- Acepte la ayuda de familiares y amigos.
- Pida a sus otros hijos que le ayuden a cuidar al bebé con tareas sencillas y seguras.
- Dedique un tiempo a solas con cada niño.
- Mantenga las rutinas familiares.
- Si le dan consejos que no desea o que no le gustan, sonría, dé las gracias y cambie de tema.

### Alimentar a su bebé

- Alimente a su bebé sólo con leche materna o fórmula con hierro. No le dé agua en los primeros 6 meses.
- Aliméntelo cuando tenga hambre.
  - Se lleva la mano a la boca
  - Chupa o chasquea los labios
  - Se pone inquieto
- Termine de darle de comer cuando vea señas de que está lleno.
  - Voltea la cara
  - Cierra la boca
  - Relaja las manos

### Si le da pecho

- Amamante a su bebé de 8 a 12 veces al día.
- Asegúrese de que moja de 6 a 8 pañales al día.
- Evite los alimentos a los que usted es alérgica.
- Espere hasta que su bebé tenga de 4 a 6 semanas para darle un chupón.
- Una especialista en lactancia materna puede darle información y apoyo sobre cómo colocar al bebé para que usted esté más cómoda.
- El programa WIC ofrece suministros a las madres que amamantan.

NUTRICIÓN ADECUADA

### Si le da leche de fórmula

- Ofrezcale a su bebé 2 onzas cada 2 a 3 horas, o más si sigue con hambre.
- Cargue a su bebé de tal modo que puedan verse a los ojos mientras lo alimenta.
- No recueste el biberón para que el bebé se lo tome solito.
- Déle un chupón cuando lo vaya a dormir.

### Cuidado del bebé

- Use un termómetro rectal, no un termómetro de oído.
- Tómelo la temperatura rectal para ver si tiene fiebre: 100.4 °F/38.0 °C o más.
- En bebés de 3 meses de edad o menos, la fiebre es grave. Llámenos si su bebé tiene calentura de 100.4 °F/38.0 °C o más.
- Tome una clase de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar infantil.
- Tenga una lista de números telefónicos para emergencias.
- Pídale a todos que se laven las manos antes de tocar al bebé.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite las multitudes.
- Mantenga a su bebé alejado del sol; póngale protector solar sólo si no hay sombra.
- Es usual que un bebé tenga erupciones entre las 4 y las 8 semanas de edad. Llámenos si esto le preocupa.

CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

### Acostumbrarse a su bebé

- Consuele a su bebé.
  - Acarícielo la cabecita suavemente.
  - Mézalo.
- Inicie rutinas diarias para bañarlo, alimentarlo, dormirlo y jugar con él/ella.
- Ayúdelo a despertarse para que coma:
  - Déle palmaditas suaves
  - Cámbiele el pañal
  - Desvístalo

TRANSICIÓN DEL RECIÉN NACIDO

TRANSICIÓN DEL RECIÉN NACIDO

- Ponga a su bebé a dormir boca arriba.
  - En una cuna segura, en la alcoba suya, pero no en su cama.
  - Envuelto en una frazada o arropado con mantas.
  - No coloque en la cuna cosas sueltas o mullidas, como edredones, almohadas, muñecos de peluche o protectores acolchados.
- Use una cuna con barrotes poco distanciados.
  - No más de 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> de pulgada entre uno y otro
- Evite que el bebé se caliente o se enfríe demasiado.

### Seguridad

- El asiento de seguridad para el auto debe estar orientado hacia atrás en el centro del asiento trasero de todo vehículo.
- Su bebé nunca debe viajar en un asiento con bolsa de aire para el pasajero.
- Mantenga su auto y su casa libres de humo de cigarrillo.
- Proteja a su bebé del agua caliente y de bebidas calientes.
- No tome bebidas calientes mientras tiene a su bebé en brazos.
- Ajuste el calentador de agua a menos de 120 °F.
- Revise la temperatura del agua de la bañera con su muñeca.
- Use siempre el cinturón de seguridad y no maneje habiendo bebido.

SEGURIDAD

### Qué esperar en la visita de 1 mes

#### Hablaremos de:

- Cualquier preocupación que tenga sobre su bebé
- Alimentar al bebé y verlo crecer
- Cómo le va al bebé con el resto de la familia
- Su salud y recuperación
- Sus planes para volver a la escuela o el trabajo
- Cuidados y protección del bebé
- Seguridad en la casa y el auto

