



Kaiser Permanente

healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

► ¡FELICIDADES!

Ya casi llega el día tan esperado. Al igual que sucede con el embarazo, el período de recién nacido de su bebé puede ser emocionante, alegre y también agotador. Independientemente de si este es su primer hijo o si ya ha tenido cuatro, lo cierto es que cada bebé tiene una personalidad única y necesidades individuales. Este número de *Healthy Beginnings* aclara muchas de las preguntas que suelen tener los nuevos padres. Esperamos que nuestros consejos les sirvan para adaptarse con más facilidad a la paternidad y a su nuevo bebé.

► CITA DESPUÉS DEL PARTO

Fecha:	Hora:
_____	_____
Día:	

Médico:	

Notas:	

Llegue puntualmente a su cita. Si necesita cancelarla, llame por lo menos 24 horas antes.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, llame al _____.

► Cómo cuidar de sí misma después del alumbramiento

ALIVIO DEL DOLOR DESPUÉS DEL ALUMBRAMIENTO

La mayoría de las mujeres siente algo de dolor después del alumbramiento. Si tomó medicamentos para el dolor durante el trabajo de parto, el efecto desaparecerá en unas pocas horas. Es mejor controlar el dolor antes de que llegue, por eso informe a la enfermera apenas sienta molestias. La intensidad del dolor varía de una mujer a otra. Esté atenta a su nivel de dolor para que usted y su enfermera puedan ubicar las mejores maneras para controlarlo. Las compresas frías o los "baños de asiento" pueden proporcionarle algo de alivio. Si esto no es suficiente, puede probar con medicamentos para el dolor que se venden sin receta médica, tales como ibuprofeno o paracetamol. Si necesita más alivio, pida un analgésico con receta médica. La mayoría de los medicamentos para el dolor con receta médica pueden tomarse de forma segura mientras da pecho.

LA RECUPERACIÓN

Sin importar si tuvo un parto vaginal o por cesárea, su cuerpo necesitará tiempo para recuperarse. Habitualmente, la recuperación completa toma de 4 a 6 semanas después del alumbramiento. Si ha tenido un parto por cesárea, puede necesitar más tiempo para recuperarse. Organice el cuidado de los hermanos mayores con anticipación y asegúrese de que haya otro adulto en su casa durante al menos 2 a 3 días después de que llegue a su casa. Cada día se sentirá mejor y con más fuerzas. Durante las primeras semanas después del alta, es muy importante que descanse diariamente y que poco a poco vaya aumentando sus actividades. Vaya a su propio ritmo e intente dormir una siesta cuando su bebé lo haga. Intente no recibir demasiadas visitas ni participar en muchas actividades sociales. Evite las actividades que puedan ser agotadoras, tales como levantar objetos pesados y hacer labores domésticas. Cuando se sienta lista, comience a hacer caminatas cortas, al aire libre y bajo techo, para ayudar a que su cuerpo se recupere.

(continúa en la página 3)

► Su maravilloso recién nacido

En las primeras semanas después del alumbramiento, los bebés hacen mucho esfuerzo para alcanzar un ritmo en su vida. A menudo duermen de día y se despiertan por la noche, y todavía no han establecido un patrón regular de sueño. Los recién nacidos hacen cosas que preocupan a los padres, tales como entrecruzar los ojos, vomitar, respirar en forma irregular, tener síntomas de congestión, estornudos e hipo. Esto es normal. Si está preocupada, llame al enfermero pediátrico para ver si necesita hacer una cita.

El llanto es la forma que tiene el bebé de comunicarse con usted. Cuando responde al llanto del bebé, le está enseñando a que confíe en usted. Es normal que un bebé llore de 2 a 3 horas al día. Algunos lloran más y otros menos. Es común un período de irritabilidad en las últimas horas de la tarde o por la noche. Algunos bebés son más fáciles de calmar que otros. Envolverlo bien en una cobija suave y sostenerlo junto a su cuerpo mientras lo mece a menudo ayuda.

Algunos bebés se calman con el "ruido blanco" de un ventilador, una aspiradora o las máquinas de ruido blanco para dormir especiales para bebés. Los bebés lloran menos con el tiempo, especialmente si se les carga a menudo y se responde a su llanto con rapidez. No es posible "malcriar" a un recién nacido, por lo tanto, cárguelo tan a menudo como quiera o el bebé necesite.

Contenido

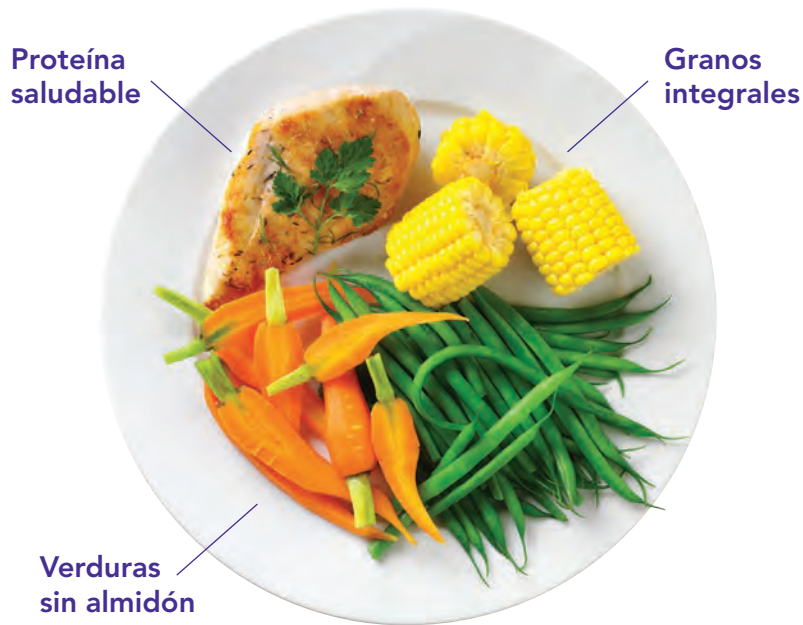
Cómo mantenerse saludable después del embarazo	2
Depresión posparto	3
Cómo amamantar a su bebé	4
Registro de lactancia materna	5
El rincón de la pareja	5
Suplementos de vitamina D	5
Cómo cuidar al recién nacido	7
Cuidados y ayuda en el hogar	7
Infecciones en el recién nacido	8
Señales de enfermedad	8
Coloración amarillenta de la piel del bebé (ictericia)	10
Prueba de la audición para el recién nacido	10
Cuándo llamar al médico	10
Cuidados de los bebés prematuros tardíos	11
Vacúnese contra la tos ferina	11
Vacúnese contra la gripe	11
Sueño seguro y otras inquietudes sobre la seguridad	12

Con toda la atención que necesita el bebé, usted podría olvidar que los nuevos padres también necesitan atención. Limite las visitas y descanse tan a menudo como pueda. Es posible que tenga que establecer nuevas prioridades. Decida entre lo que se debe hacer y lo que es posible hacer. Así como el alumbramiento es un nuevo comienzo para su bebé, también lo es para ustedes el convertirse en padres.



► Cómo mantenerse saludable después del embarazo

El plato del buen comer es una forma de planificar sus comidas de manera sencilla y saludable. Llene la mitad del plato con verduras sin almidón. Agregue una porción de granos integrales y proteínas saludables.



Siga tomando las vitaminas prenatales o un multivitamínico. Todas las mujeres en edad fértil deben tomar un multivitamínico que tenga al menos 400 microgramos de ácido fólico. Si está dando pecho, es especialmente importante que tome todos los días las vitaminas prenatales y el suplemento de calcio.

DISFRUTE DE ESTOS ALIMENTOS

- Frutas y verduras: ¡Coma un arcoíris de colores! Intente incluir al menos una fruta o verdura en cada comida y bocadillo.
- Granos integrales: Coma una variedad de granos integrales, y limite los granos refinados o blancos.
- Proteínas saludables: Elija pescado, aves, frijoles y nueces, y limite la carne roja y el queso. Mientras esté dando pecho, coma de 2 a 3 porciones de alimentos con grasas saludables a la semana para favorecer el crecimiento del cerebro del bebé. Esto incluye de 8 a 12 onzas de pescado de bajo contenido de mercurio como el salmón salvaje y las sardinas, huevos enriquecidos con DHA o nueces y linaza molida si es vegetariana.
- Agua: Beba de 8 a 10 vasos de ocho onzas de agua al día para mantenerse hidratada y prevenir o aliviar el estreñimiento.

COMA MENOS DE ESTOS ALIMENTOS

- Elija con menor frecuencia alimentos procesados y empaquetados (sopas, mezclas de fideos, papitas y comidas congeladas); a menudo contienen mucha grasa y sodio.
- Beba agua en vez de bebidas azucaradas. Agregue un poco de jugo de frutas para darle sabor.
- Coma menos alimentos con azúcar agregada como galletas dulces, pasteles y golosinas.

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Si está dando pecho, siga evitando el alcohol y las drogas, lo que incluye medicamentos con y sin receta médica, a menos que se lo indique su médico. Si usted o un familiar tiene un problema con el alcohol u otras drogas, llame a su médico.

Si dejó de fumar mientras estaba embarazada, ¡felicitaciones! Es importante que siga sin fumar para que pueda tener el beneficio completo de todo el esfuerzo que ha hecho. Los niños de hogares donde hay fumadores están en riesgo de experimentar síndrome infantil de muerte súbita (o "muerte de cuna"), y tienen más infecciones en los oídos, alergias, asma y problemas en los pulmones. Lo mejor es no permitir que nadie fume en su casa ni automóvil. Mantenga a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Su Centro para una Vida Sana local tiene información y talleres para ayudarla a usted o a su pareja a dejar de fumar o a no volver a hacerlo.

EJERCICIO

La mayoría de las nuevas madres están ansiosas por recuperar la figura que tenían antes del embarazo, pero posiblemente estén tan cansadas que no quieran hacer ejercicio. Dese un poco de tiempo para recuperarse del alumbramiento, emocional y físicamente, antes de comenzar a hacer ejercicio.

La mayoría de los médicos recomiendan no comenzar un programa regular de ejercicio hasta que hayan pasado de 4 a 6 semanas del alumbramiento. Puede comenzar con los ejercicios para mejorar el tono muscular del estómago y del abdomen aproximadamente 2 semanas después de un alumbramiento vaginal. Si ha tenido un parto por cesárea, puede empezar con estos ejercicios cuando la incisión esté completamente cicatrizada y ya no esté sensible.

Puede comenzar con los ejercicios para el suelo pélvico (ejercicios de Kegel) poco después del alumbramiento, para recuperar el tono muscular vaginal y del piso pélvico. Apriete los músculos del piso pélvico y de la pared vaginal durante 6 a 10 segundos. Haga el ejercicio entre 40 y 60 veces al día. Puede comenzar con estos ejercicios mientras todavía esté en el hospital. Pida más información a su enfermera. (Consulte "Ejercicios de relajación durante el embarazo y después" en el número 3 del boletín *Healthy Beginnings*).

Cuando los puntos de sutura por un alumbramiento vaginal o la incisión del parto por cesárea hayan cicatrizado y sienta que está recuperando la energía, siga esta guía para comenzar un programa de ejercicios:

- Salga a caminar. La caminata es una excelente manera de recuperar la figura, y puede llevar al bebé con usted.
- Ubique una clase de ejercicios posparto en su zona que esté a cargo de un instructor certificado. Tómese el tiempo suficiente para prepararse para la clase y no tener que apresurarse demasiado.
- De ser posible, cuando haga ejercicio, siente a su bebé en un asiento para bebé ubicado en el piso cerca de usted. A los recién nacidos les encanta ver cómo sus mamás se ejercitan.
- Durante las primeras 6 semanas después del parto, evite los abdominales completos, levantar ambas piernas, ponerse en cuclillas, llevar las rodillas al pecho o cualquier otro movimiento que signifique un esfuerzo en la incisión o el perineo (la zona entre la vagina y el recto).
- Sin importar si está en su casa o en la clase, siempre haga un calentamiento y ejercicios de estiramiento lentamente.
- Las sesiones de ejercicio deben ser frecuentes y breves; no aisladas y largas o intensas.
- Haga los ejercicios lentamente y bien hechos, con buena postura.
- Descanse entre un ejercicio y otro.
- No se exceda. Si comienza en forma muy abrupta o hace los ejercicios hasta fatigarse, puede lesionarse. Es más probable que se ejercite regularmente si hace ejercicio de intensidad moderada.
- Beba agua a menudo durante el ejercicio.
- Hágale saber al instructor cuánto tiempo ha pasado desde el alumbramiento y si tuvo un parto por cesárea.



► Cómo cuidar de sí misma después del alumbramiento (continuación de la página 1)

FLUJO VAGINAL (LOQUIOS)

El flujo vaginal con sangre que aparece después del alumbramiento se llama loquios. El flujo tiene un color rojo intenso durante algunos días y gradualmente se vuelve más claro y de color rosa o marrón, y luego a menudo se vuelve blanco amarillento. Es posible que tenga algo de flujo vaginal (loquios) hasta por 6 semanas. Use toallas sanitarias o toallitas íntimas para absorber el flujo. No use tampones hasta que el médico le diga que puede hacerlo. Si tiene sangrado vaginal abundante y empapa una toalla sanitaria en menos de una hora, llame a su médico de inmediato.

CÓLICOS (DOLORES POSPARTO)

Podría sentir algunos cólicos durante unos días después del alumbramiento. A veces se les llama "dolores posparto". Estos cólicos se producen por las contracciones en el útero a medida que recupera el tamaño que tenía antes del embarazo. Si es su primer bebé, probablemente sienta solo cólicos leves. Sin embargo, si ya ha tenido un bebé, es probable que los sienta con mayor intensidad. También es posible que los cólicos aumenten durante la lactancia materna. Su médico también puede haberle recetado medicamentos para el dolor. Estos medicamentos pueden tomarse durante la lactancia materna. Tome los medicamentos para el dolor exactamente como le hayan indicado. Si no está tomando un medicamento recetado para el dolor, pregúntele a su médico si puede tomar una medicina sin receta médica.

MALESTAR PERINEAL

La zona entre la vagina y el recto (el perineo) se estira durante el alumbramiento. Es normal que sienta dolor o malestar perineal después del alumbramiento vaginal o si ha tenido dificultades en el trabajo de parto antes del parto por cesárea. Cómo cuidar la zona del perineo:

- Aplíquese compresas de hamamelis o almohadillas refrescantes medicinales (como las de la marca Tucks) en el perineo para aliviar la hinchazón y el dolor.
- Use la botella perineal que recibió en el hospital para lavar la zona perineal con agua tibia cada vez que vaya al baño. Seque la zona de adelante hacia atrás.
- Tome un "baño de asiento" (un baño con agua tibia que se toma en posición de asiento de manera que el agua cubre solo las nalgas y caderas) durante 20 minutos, varias veces al día.

Para prevenir las infecciones asegúrese siempre de lavarse las manos antes y después de cuidar la zona perineal. También puede tomar los medicamentos para el dolor que le recetó su médico para el malestar.

HEMORROIDES

Es posible que le salgan hemorroides (dilatación y retorcimiento de los vasos sanguíneos dentro y alrededor del recto) debido al esfuerzo de empujar durante el trabajo de parto y el alumbramiento. Las hemorroides pueden provocar dolor, picazón y sangrado con la evacuación intestinal, pero con frecuencia mejoran poco después del alumbramiento sin necesidad de tratamiento. A continuación, le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudarle:

- Tome más agua y coma más frutas, verduras frescas y otros alimentos altos en fibra para que las heces se mantengan blandas. (Pueden recetarle un ablandador fecal cuando le den de alta del hospital.)
- Evite permanecer sentada durante mucho tiempo.
- Recuéstese de lado varias veces al día.
- Limpie la zona con papel higiénico suave y húmedo, compresas de hamamelis o protectores absorbentes medicinales, tales como Tucks.
- Aplíquese compresas de hielo para aliviar el malestar.
- Tome un "baño de asiento" durante 20 minutos varias veces al día.
- Use Preparation H, Anusol o una crema con hidrocortisona al 1% para ayudar a aliviar el dolor.

ESTREÑIMIENTO

Es frecuente tener estreñimiento después del alumbramiento. Pruebe estos consejos:

- Tome más agua y coma más alimentos altos en fibra como frutas, verduras, avena, arroz integral, cereales y frijoles secos.
- Pruebe tomar Metamucil, comprimidos de salvado o Fiberall.
- Pruebe tomar un ablandador fecal de venta sin receta (como el de la marca Colace), según las indicaciones de su médico.
- No use ningún laxante (tal como Ex-Lax) sin antes consultar a su médico.

BAÑO

En el hospital, puede bañarse en la regadera o lavarse el cabello en cualquier momento después de hablar con la enfermera. En su casa, puede darse un baño de tina con agua tibia para calmar las molestias (no use baños de burbujas). Si tuvo un parto por cesárea, puede bañarse en la regadera a menos que su médico o su enfermera le aconseje no hacerlo.

MENSTRUACIÓN

Las madres que amamantan generalmente vuelven a tener su período (a menstruar) entre 2 y 12 meses

después del alumbramiento, mientras que las madres que no amamantan suelen comenzar a menstruar nuevamente en 6 a 8 semanas. El primer período podría ser más intenso o más largo que su período habitual. Se puede interrumpir y luego empezar de nuevo una o dos veces. Su ciclo puede tardar un par de meses en volver a ser regular pero generalmente es bastante normal en el segundo período. Su duración puede variar con respecto a sus ciclos anteriores.

CUÁNDO VOLVER A TENER RELACIONES SEXUALES

Normalmente el cuerpo tarda de 4 a 6 semanas en sanar después de un alumbramiento vaginal normal y puede tardar más tiempo si tuvo un alumbramiento complicado o un parto por cesárea. Le recomendamos que espere 6 semanas, o por lo menos hasta su cita después del parto, antes de volver a tener relaciones sexuales, dependiendo de cómo sea su recuperación. Puede quedar embarazada después del alumbramiento, independientemente de si está dando pecho o si tiene períodos regulares. Por eso, recuerde usar un método de control de la natalidad si no planea quedar embarazada nuevamente en este momento. Para prevenir enfermedades de transmisión sexual e infecciones, use un condón todas las veces que tenga relaciones sexuales. (Consulte "Actividad sexual" en el número 9 del boletín *Healthy Beginnings*).

VIAJES

Limite los viajes en las 5 o 6 semanas después del alumbramiento. Si debe hacer un viaje largo por carretera antes de que termine ese plazo, asegúrese de bajarse del auto a menudo y camine algunos minutos para mantener la circulación de la sangre. Recuerde que los bebés y niños pequeños siempre deben usar un asiento de automóvil para bebés que mire hacia atrás hasta al menos los 2 años o hasta que alcancen los límites de estatura y peso que establezca el fabricante. También recuerde que deberá parar para amamantar al bebé y cambiarle los pañales; tenga en cuenta que esto alargará el viaje.

CITA DESPUÉS DEL PARTO

Le programarán una cita de seguimiento con su médico en el plazo de 6 semanas después del nacimiento de su bebé. Es importante asistir a esta visita (aunque se sienta bien) para que su médico pueda revisar que se esté recuperando bien. También podrá hacer preguntas, tales como cuáles son sus opciones de control de la natalidad o qué la puede ayudar a controlar el dolor.

► Depresión posparto

Los sentimientos de tristeza y melancolía son frecuentes durante la primera o segunda semana después del alumbramiento y pueden ser una etapa normal del nacimiento. Se debe, en parte, al cambio hormonal después del alumbramiento. Puede llorar, sentirse triste o estar irritable sin ningún motivo. Estos sentimientos generalmente desaparecen bastante rápido. Las siguientes son algunas ideas que pueden ayudarle:

- Descanse tanto como pueda. Duerma cuando lo hace el bebé y no permita que las visitas le impidan dormir el tiempo que necesita. Desconecte el teléfono y ponga un letrero en la puerta cuando tome una siesta.
- Es normal que el bebé se alimente con frecuencia durante la noche las primeras 2 a 4 semanas después de haber llegado casa y una o dos veces por noche en los meses siguientes. Duerma una siesta durante el día para no cansarse demasiado.
- Esté al aire libre. Salga a pasear con el bebé.

- Hable con amigos y pase tiempo con su pareja.
- Asista a grupos de apoyo para padres de recién nacidos.
- Si necesita asistencia llame a la línea de ayuda para miembros sobre la salud del comportamiento al: **1-800-900-3277**.

El primer mes después del nacimiento es un período de adaptación importante. Su función y la de su pareja en la familia han cambiado. Cada uno de ustedes necesita tiempo para acostumbrarse a los cambios. Durante este período, la tristeza o la depresión pueden durar más tiempo y ser más intensas. Estos pueden ser síntomas de depresión posparto. Si sus síntomas de depresión empeoran o duran más de algunas semanas, llame a su médico. Todos los síntomas de la depresión posparto pueden tratarse con autoayuda, apoyo o ayuda profesional. **Si en algún momento siente deseos de lastimarse o de lastimar a su bebé, dígaselo a alguien o vaya al Departamento de Emergencias para recibir atención especializada o llame al 911.**

► Cómo amamantar a su bebé

Su equipo del cuidado de la salud de Kaiser Permanente le recomienda alimentar a su bebé exclusivamente con leche materna durante los primeros 6 meses de vida. Luego podrá comenzar a agregar alimentos sólidos a los 6 meses aproximadamente, y seguirá dándole pecho durante un año y durante el tiempo que usted y su bebé deseen. La lactancia materna es la mejor forma de satisfacer todos los requisitos nutricionales de su bebé durante los primeros 6 meses de vida. La lactancia funciona por oferta y demanda: cuanto más amamante a su bebé, más leche producirá usted.

La mayoría de las madres que amamantan producen suficiente leche para que sus bebés se desarrollen adecuadamente. Es posible que escuche diferentes mensajes acerca de cómo darle pecho a su bebé, pero recuerde que no hay una manera correcta o incorrecta. Su cuerpo puede tardar algún tiempo en establecer un ritmo, por lo tanto, sea paciente y siga intentándolo. La lactancia materna es una habilidad que se aprende y requiere de práctica. Aquí incluimos algunos consejos para un buen inicio.

SERVICIOS DE LACTANCIA MATERNA

Mientras esté en el hospital, nuestro personal del cuidado de la salud le ayudará a usted, junto a su bebé, a aprender a amamantar.

Kaiser Permanente promueve la educación para el embarazo y la lactancia materna. Creemos que la buena salud comienza con la lactancia materna. Usted recibirá información clara para ayudarla a tomar una decisión informada sobre cómo alimentar a su bebé. La apoyaremos cuando tome esa decisión.

CÓMO CONOCER A SU BEBÉ

Lazos afectivos y emocionales en el nacimiento

El **cuidado piel a piel** significa cargar a su bebé, vestido solo con un pañal, sobre su pecho desnudo. Después de que nazca su bebé, el equipo que la asista en el alumbramiento apoyará al bebé sobre su pecho y los dejará unos minutos a solas para que empiecen a conocerse. Es un momento muy especial para la formación de lazos afectivos y emocionales. Es posible que rápidamente desee presentar al bebé a sus amigos y familiares. Pero después de la presentación, les pedirán que la dejen sola con su bebé durante esos momentos tan especiales poco después del alumbramiento.

Beneficios del contacto piel a piel:

- Ayuda a reducir el estrés que los bebés pueden sentir por el trabajo de parto y el alumbramiento.
- Los bebés se sienten tibios y cómodos.
- Los bebés lloran menos, son más tranquilos y tienen un vínculo más fuerte con sus padres.
- Los bebés se prenden al pecho con más facilidad y se alimentan mejor.

Si la madre no puede cargar a su bebé piel a piel durante la primera hora después del alumbramiento, es conveniente que el padre, o la pareja de la madre lo haga.

AMAMANTE PRONTO DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Es ideal comenzar a amamantar durante la primera o la segunda hora después del alumbramiento. Los bebés que están en contacto piel a piel, a menudo se mueven solos hacia el seno y se prenden, muchas veces con poca o ninguna ayuda. Cuando a los bebés se les amamanta poco después de nacer, tienden a hacerlo mejor. Amamantar pronto y a menudo ayuda a la madre a producir más leche en menos tiempo.

CALOSTRO: "LECHE PARA EL RECIÉN NACIDO"

La leche que su bebé recibe de estos primeros amamantamientos se llama calostro y es muy importante para el sistema inmunitario del bebé. El calostro es la primera leche para el bebé: es una leche rica y espesa, de color amarillento. Su bebé solo necesita pequeñas cantidades de calostro.

Si el bebé no se prende de inmediato, pida a la enfermera que le muestre cómo sacarse unas gotas de leche con la mano para que pueda ponerlas en la lengua del bebé. Al bebé le gustará el sabor dulce de su primera leche.

AMAMANTE A MENUDO

Los recién nacidos se alimentan muy a menudo. A veces quieren comer cada media hora, otras veces, esperarán más para volver a alimentarse. Siempre y cuando amamante a su bebé de 8 a 12 veces en 24 horas, no hay ningún problema. Durante los primeros días, algunos bebés duermen mucho y es posible que tenga que despertar a su bebé para que se alimente. Después de algunos días, la mayoría de los bebés comienzan a despertarse solos para comer cuando tienen hambre. Una

vez que se estabiliza la producción de leche, es posible que muchos bebés tengan intervalos un poco más largos entre las tomas.

Amamantar con frecuencia es bueno para su bebé y para su producción de leche. Amamantar a menudo:

- Establece y aumenta la producción de leche.
- Facilita el cambio de la alimentación con calostro a la leche madura y evita que los senos se sientan muy llenos.
- Evita que el bebé pierda demasiado peso durante los primeros días después del nacimiento. (Es normal que todos los bebés pierdan algo de peso).
- Evita la ictericia causada por una baja ingesta de leche.

SEÑALES DE QUE EL BEBÉ TIENE HAMBRE

Lactancia dirigida por el bebé

Observe si su bebé muestra señales de hambre en lugar de mirar el reloj. Recuerde: el llanto es la última señal de hambre.

Las primeras señales de hambre o de que quiere comer son:

- Lamerse o chasquear los labios.
- Abrir y cerrar la boca.
- Chuparse la lengua, las manos o chupar las cobijas o el cuello de la madre.
- Buscar con la boca algo que succionar.
- Ponerse los dedos o las manos en la boca.

AMAMANTE BIEN

Cuando un bebé se alimenta bien, observará que succiona largo tiempo y traga con frecuencia. Para el día 3, debe observar que el bebé traga con frecuencia cuando comienza a alimentarse y que lo hace menos veces a medida que sigue tomando pecho.

Deje que su bebé se alimente tanto tiempo como desee. Si el bebé está succionando activamente y usted escucha que traga, deje que el bebé termine. Es posible que amamantarlo le lleve de 10 a 30 minutos, según la toma y el bebé.

Cuando su bebé haya terminado con el primer seno, póngaselo contra su pecho y déjelo eructar. Cuando el bebé esté listo, comenzará a buscar los senos otra vez. En los primeros días aliente al bebé a que se alimente de los dos senos. Cuando ya son un poco más grandes, algunos bebés quedan satisfechos después de alimentarse de un solo seno, mientras que a otros bebés les gusta alimentarse de ambos. Deje que su bebé tome pecho hasta que se sienta contento y satisfecho.

Amamantar a su bebé es muy relajante. No importa lo ocupada o apurada que esté, intente desacelerarse y disfrute de ese momento tan especial en el que lo amamanta. Sepa que está dedicando tiempo a hacer lo que es mejor para su bebé. Observe lo relajada que se siente mientras amamanta. Sus glándulas liberan hormonas especiales que le ayudan a descansar y a relajarse mientras lo amamanta.

POSICIONES PARA AMAMANTAR

A continuación, presentamos algunas posiciones en las que puede sostener al bebé mientras lo amamanta. Puede escoger la que sea más cómoda para usted y su bebé.

Sin importar cuál posición elija, asegúrese de que la boca del bebé esté cerca de su pezón y de que no tenga que voltear la cabeza para tomar pecho. En la mayoría de las posiciones, el bebé debe estar de costado con todo el cuerpo de frente al suyo. Esta posición ayuda al bebé a prenderse adecuadamente al pezón. Intente usar almohadas debajo de los brazos, los codos, el cuello o la espalda o debajo del bebé como apoyo.

Fuente de la imagen: Office on Women's Health in the U.S. Department of Health and Human Services



Posición de cuna invertida o posición de transición

Esta posición es buena para las madres que están aprendiendo a amamantar en los primeros días o semanas de la vida del bebé, para bebés prematuros o para bebés que tienen problemas para prenderse. Sostenga al bebé con el brazo opuesto al seno con el que lo alimentará. Sostenga la cabeza del bebé apoyando la palma de la mano en la base del cuello del bebé.

(continúa en la página 6)



► EL RINCÓN DE LA PAREJA

Después de llegar a su casa con el recién nacido, pronto se dará cuenta de que la vida como la conocía ha cambiado para siempre. El primer bebé puede cambiar la cercanía especial que alguna vez tuvo con su pareja. Es posible que necesite tiempo y mucha comunicación para integrar al recién nacido en su relación. Programe un tiempo especial a solas con su pareja. Si tiene más hijos, la forma en que toda la familia interactúa cambiará. Intente ser sensible y paciente con los niños más grandes. Pueden ver al nuevo bebé como un intruso y como alguien que está tratando de quitarles su lugar en la casa y en el corazón de sus padres. (Consulte "Cómo preparar a los niños más grandes" en el número 7 del boletín *Healthy Beginnings*).

Usted y sus niños más grandes pueden sentirse celosos o dejados de lado. Ayudar con el cuidado del bebé puede evitar algunas de estas sensaciones, empezando desde el hospital. Usted y sus otros niños pueden cuidar al bebé de muchas maneras: cambiándole los pañales, cantándole, haciéndolo eructar, vistiéndolo, meciéndolo, besándolo, bañándolo y acariciándolo.

Su pareja se está recuperando de los retos físicos y emocionales que implica el alumbramiento y agradecerá toda la ayuda que reciba. A continuación, mencionamos algunas formas específicas en las que puede ayudar:

- Cámbiele los pañales al bebé.
- Llévele el bebé a su pareja para que lo alimente por la noche y después regréselo a la cuna.
- Hágalo eructar.
- Ayude con las tareas del hogar y cocine.
- Deje de fumar. Si usted u otros miembros de la familia fuman, háganlo fuera de la casa. Antes de volver a cargar al bebé, asegúrese de haberse lavado las manos y de haberse cambiado la camisa. Si necesita ayuda para dejar de fumar comuníquese con el Centro para una Vida Sana (kp.org/centerforhealthyliving, sitio en inglés).

Cuanto más tiempo pueda descansar su pareja, más pronto se recuperará y su vida volverá a un equilibrio saludable. (Para encontrar sugerencias sobre cómo ayudar a la nueva madre a que se recupere vea "El rincón de la pareja" en el número 9 del boletín *Healthy Beginnings*).

► Registro de lactancia materna

Use este registro de lactancia durante la primera semana de la lactancia. Marque con un círculo la hora en la que comienza cada amamantamiento. Marque una casilla por cada pañal mojado y marque con un círculo cada evacuación intestinal. (Vea el ejemplo). La meta para cada día es el número más bajo de pañales mojados y evacuaciones intestinales si su bebé se está alimentando bien.

Ejemplo:

Metas para el día 2: 8-12 tomas, 2 pañales mojados, 2 evacuaciones intestinales	
tomas: a.m. 1 (2) 3 4 (5) 6 7 (8) 9 (10) (11) 12	Suplementos
p.m. 1 2 (3) 4 5 (6) 7 8 (9) 10 (11) 12	
pañal mojado: <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
evacuación intestinal: <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	

Registro de lactancia materna:

Metas para el día 1: 8-12 tomas, 1 pañal mojado, 1 evacuación intestinal	
tomas: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Suplementos
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañal mojado: <input type="checkbox"/>	
evacuación intestinal: <input type="checkbox"/>	
Metas para el día 2: 8-12 tomas, 2 pañales mojados, 2 evacuaciones intestinales	
tomas: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Suplementos
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañales mojados: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
bowel movements: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Metas para el día 3: 8-12 tomas, 3 pañales mojados, 3 evacuaciones intestinales	
tomas: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Suplementos
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañales mojados: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
evacuación intestinal: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Metas para el día 4: 8-12 tomas, 4 pañales mojados, 3 evacuaciones intestinales	
tomas: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Suplementos
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañales mojados: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
evacuación intestinal: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Metas para el día 5: 8-12 tomas, 5-6 pañales mojados (6-8 pañales de tela), 3 evacuaciones intestinales	
tomas: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Suplementos
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañales mojados: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
(para pañales de tela): <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
evacuación intestinal: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Metas para el día 6: 8-12 tomas; 6-8 pañales mojados (7-10 pañales de tela); 3 evacuaciones intestinales	
tomas: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Suplementos
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañales mojados: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
(para pañales de tela): <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
evacuación intestinal: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Metas para el día 7: 8-12 feedings, 6-8 pañales mojados (7-10 pañales de tela), 3 evacuaciones intestinales	
tomas: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Suplementos
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañales mojados: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
(para pañales de tela): <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
evacuación intestinal: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

► Suplementos de vitamina D

Para ayudar a prevenir el raquitismo (una enfermedad que debilita los huesos), se le debe dar a los bebés un suplemento de vitamina D en gotas una vez al día desde los 2 meses de vida. Revise con el pediatra del bebé para saber cuándo es el mejor momento para comenzar a darle suplementos. Puede encontrar la vitamina D en forma de gotas de venta sin receta o en multivitamínicos en gotas. Asegúrese de usar el gotero dosificador que viene con las gotas para que su bebé reciba la dosis correcta. Si está amamantando, siga tomando las vitaminas prenatales diariamente para asegurarse de estar recibiendo suficiente vitamina D.

► Cómo amamantar a su bebé (continuación de la página 4)



Posición de cuna

Esta posición se usa con frecuencia y es cómoda para la mayoría de las madres. Apoye la cabeza del bebé en su antebrazo con todo el cuerpo frente al suyo.



Posición de agarre o de balón de fútbol americano

Esta posición es buena para las madres con senos grandes, pezón invertido o que han tenido una cesárea. Sostenga al bebé a un costado de usted, boca arriba, acérquelo a usted con la cabeza a la altura de su pezón. Sostenga la cabeza del bebé apoyando la palma de la mano en la base de la cabeza del bebé.



Posición de costado

Esa posición permite que la madre descansa mientras amamanta. Es práctica para las madres que han tenido un parto por cesárea. Recuéstese de costado, con el bebé de frente a usted. Acérquelo y guíele la boca hacia el pezón.



Recostada, o sentada de frente

Siéntese apoyando la espalda sobre una almohada. Apoye al bebé sobre su cuerpo, con la cabeza del bebé apenas por encima y entre sus senos. Sostenga la cabeza y los hombros del bebé y el bebé se prenderá cuando esté listo para alimentarse.

CÓMO SE PRENDE EL BEBÉ

Es importante que el bebé se prenda bien para que pueda tomar una buena cantidad de leche de los senos. Darle pecho será cómodo para la madre si el bebé se prenda bien. Cuando ayude al bebé para que se prenda, asegúrese de que tenga una parte suficiente del pezón y la aréola dentro de la boca.

- Ponga su pezón apenas debajo de la nariz del bebé. Toque suavemente la zona entre la nariz y el labio superior del bebé con el pezón. Esto lo estimulará a abrir bien la boca, lo que comúnmente se llama el "reflejo de búsqueda".
- Cuando el bebé ha abierto bien la boca, la madre puede acercarlo a ella empujando el mentón del bebé hacia su seno. De esta forma el bebé podrá prenderse bien.
- Si el bebé se prenda bien la madre se sentirá mejor y el bebé podrá sacar la leche con mayor facilidad.
- El pezón debe estar bien adentro de la boca del bebé, y debe quedar justo donde comienza el velo del paladar. Alrededor de 1 a 1½ pulgada del pezón y la aréola generalmente están en la boca del bebé. (Usted puede sentir en su propia boca la profundidad de esta distancia, deslice su lengua por el paladar hasta que sienta que pasa de la parte dura a la blanda).
- Si el bebé se prenda superficialmente la sensación será de un pellizco o una mordida. Cuando el pezón toca el labio inferior del bebé, el bebé puede prenderse solo al pezón, es decir, superficialmente.

- Si siente que las encías del bebé se mueven sobre el pezón, el pezón no ha entrado lo suficiente.
- El mentón y las mejillas del bebé deben tocar el seno. La nariz debe estar cerca del seno pero no empujándolo.

Como en las primeras semanas y meses su bebé está aprendiendo a tomar pecho, evite los biberones y los chupones. Cuando su bebé se esté amamantando bien, entre 3 y 4 semanas después del alumbramiento, deje que ocasionalmente su pareja u otro miembro de la familia le ofrezca un biberón con leche materna o un chupón, siempre y cuando esto no interfiera en el amamantamiento ni en su producción de leche.

PRODUCCIÓN DE LECHE

Durante las primeras 2 a 3 semanas de lactancia materna se alcanza una buena producción de leche. Los recién nacidos se alimentan a menudo, en general, 8, 10, 12 o más veces en 24 horas. Debe amamantarlo cuando muestre señales tempranas de que quiere alimentarse. No espere a que el bebé llore para hacerlo. El llanto junto con las señales de tener hambre significa que el bebé tiene mucha hambre.

Alimente al bebé del primer seno durante todo el tiempo que esté succionando y tragando activamente. Preste atención a las señales de que el bebé está listo para cambiar de lado (quedarse dormido, no seguir tragando, desprenderse del seno y volver a prenderse muchas veces). Apretarse suavemente el seno y/o estimular al bebé para que succione si tiene sueño puede ayudarlo a terminar de alimentarse.

Deje que el bebé "termine" con el primer seno. Esto es importante porque de esta manera el bebé toma la leche que sale primero y la leche que sale al final. La leche final contiene más grasas y calorías que la leche inicial. Esto ayudará a que el bebé se sienta satisfecho y ayudará a su crecimiento y desarrollo.

Permita que el bebé eructe. Ofrezcale el segundo seno si el bebé todavía parece tener hambre. Después de la primera semana aproximadamente, algunos bebés se alimentan de un solo seno por toma. Está bien que no le interese alimentarse del segundo seno si ha aumentado de peso; moja por lo menos 6 pañales; y tiene de 2 a 3 evacuaciones blandas y amarillentas al día.

Si el bebé se alimenta de un solo seno, comience por el segundo seno la siguiente vez que lo amamante.

CÓMO SABER SI SU BEBÉ TOMA SUFICIENTE LECHE

- El bebé está succionando y se le oye tragar.
- Se permite que el bebé establezca la duración de la toma, que puede ser de 10 a 30 minutos de cada seno. Al cabo de unos meses, los bebés son más eficientes y pasan menos tiempo alimentándose de cada seno.
- Sentirá los senos llenos y pesados antes de que el bebé se alimente y blandos una vez que haya terminado de hacerlo.
- Algunas madres, especialmente en los primeros meses, pueden tener la sensación de que la leche "les baja". Esto puede variar desde una sensación de calor u hormigueo a sentir una tensión dolorosa en el seno. Es posible que otras madres no sientan nada parecido. Si no tiene esta sensación, observe si su bebé traga con regularidad.
- Es posible que un seno gotee leche mientras el bebé se alimenta del otro seno.
- La cantidad de orina y de heces del bebé aumenta desde el primero al quinto día.
- A partir del quinto día, los bebés aumentan, en promedio, 1 onza al día. Todos los bebés bajan un poco de peso los primeros 3 a 5 días de vida.
- El bebé debe estar feliz y contento después de la mayoría de las tomas.

CAMBIOS DIARIOS

A medida que su bebé se adapta a la vida fuera del útero y desarrolla una relación con usted cuando lo amamanta, observe los cambios que mostrará el recién nacido cada día:

Día 1: Le pondrán al bebé piel a piel al poco tiempo de nacer para que le dé pecho por primera vez. Los bebés a menudo están despiertos las primeras 2 horas después de nacer, lo que los ayuda a querer tomar pecho por primera vez. Después de haberse alimentado por primera vez, la mayoría de los recién nacidos dormirán varias horas. Esto es normal. Calcule que su bebé tomará pecho por lo menos de 8 a 12 veces al día.

Día 2: Su bebé comenzará a despertarse y querrá alimentarse más a

(continúa en la página 8)

► Cómo cuidar al recién nacido

Traer a casa a un recién nacido puede ser emocionante y, al mismo tiempo, una responsabilidad abrumadora. Conocer la información básica le ayudará a aumentar su confianza para cuidar a su bebé.

LAVADO DE MANOS ADECUADO

Es importante usar técnicas para el lavado de manos adecuado antes de tocar al bebé. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándose muy bien durante al menos 15 segundos. Si está usando un desinfectante a base de alcohol, frótelo en toda la superficie de las manos.

CONGESTIÓN NASAL

La tos y el estornudo son las formas normales del bebé para eliminar el moco de las vías respiratorias. Si el bebé tiene congestión nasal, usted puede usar una perita de goma con algunas gotas de solución salina para succionar la mucosidad de la nariz del bebé.

ERUCTOS

Con frecuencia los bebés tragan aire al tomar pecho, lo que puede ponerlos quisquillosos. Las siguientes son algunas sugerencias sobre cómo prevenir esas molestias haciendo eructar al bebé después de cada toma:

- Mantenga a su bebé erguido con la cabeza sobre su hombro. Sostenga la cabeza y la espalda del bebé y dele golpecitos en la espalda con la otra mano.
- Siente al bebé sobre su regazo. Sostenga la cabeza y pecho del bebé con una mano y con la otra frótele suavemente la espalda.
- Recueste al bebé boca abajo sobre su regazo y suavemente dele golpecitos o frótele la espalda.

CUIDADO DEL CORDÓN UMBILICAL

- Limpie muy bien la zona donde el cordón se une con la piel. Mantenga el pañal doblado debajo del cordón y el cordón limpio y seco.
- Limpie el área alrededor del cordón umbilical todos los días con agua tibia o según las recomendaciones del pediatra del bebé.
- Use una toallita mojada para darle al bebé un baño de esponja hasta que se le caiga el cordón. Este se caerá solo, normalmente entre las semanas 1 y 2.
- Informe al pediatra del bebé si siente olor desagradable o ve secreciones.

CÓMO CAMBIARLE LOS PAÑALES AL BEBÉ

Cuando el bebé tenga aproximadamente una semana, calcule que cambiará entre 7 y 10 pañales al día. Cuando le cambie los pañales, nunca deje a su bebé solo en el cambiador y asegúrese de tener a su alcance todo lo que necesita. Es importante higienizar al bebé cada vez que le cambie el pañal.

- Use un paño tibio y humedecido para limpiar los restos de orina y heces, de adelante hacia atrás.
- Asegúrese de limpiar todos los pliegues de la piel en la zona genital.

ORINA ROSA

En la mayoría de los bebés, la orina suele ser de color amarillo claro a oscuro. Algunas veces, durante la primera semana de vida, es posible que note una mancha rosada en el pañal que podría confundirse con sangre. Esto se debe habitualmente a que la orina del bebé está más concentrada, y no debe ser motivo de preocupación. Si la orina rosada continúa durante más de un par de días, consulte al pediatra del bebé.

SARPULLIDO POR EL PAÑAL

Para evitar el sarpullido por el pañal, asegúrese de limpiar las nalgas del bebé cada vez que cambie el pañal y dejar que la piel se seque al aire. Si le sale un sarpullido, use un ungüento para el pañal. Llame al pediatra del bebé si el sarpullido por el pañal no ha mejorado en 2 días. Evite usar cualquier tipo de polvo o talco para el bebé.

EVACUACIONES INTESTINALES

Al principio las heces serán negras, alquitranadas y pegajosas. Aproximadamente para el día 3, las heces se volverán menos pegajosas y de color verde o marrón. Para el día 5, las heces deben ser de color amarillo mostaza, líquidas y grumosas.

Algunos bebés, especialmente los que se alimentan con leche materna, tienen varias evacuaciones intestinales al día. Otros bebés tienen 1 o 2 al día, y otros solo una cada 2 o 3 días. Los bebés que se alimentan del pecho materno suelen tener evacuaciones intestinales amarillas y blandas, sin mucho olor, mientras que los bebés que se alimentan con fórmula hacen heces más formadas y con un olor más fuerte. Si las heces del bebé "parecen piedritas", es porque está estreñido. Si observa esto durante más de 2 días, consulte al pediatra del bebé.

BAÑO

No tiene que bañar al bebé todos los días, aunque el niño dormirá mejor después de un baño. El momento del baño también es un buen momento para revisar la piel del bebé en busca de sarpullido.

- Use una toallita mojada para darle al bebé un baño de esponja hasta que se le caiga el cordón umbilical.
- Limpie los pliegues del cuello, las axilas, las piernas y los genitales, especialmente bien con jabón suave y agua tibia.
- Los bebés realmente no necesitan lociones ni aceites. Si los compra, elija marcas que sean suaves e hipoalérgicas y úselos en pequeñas cantidades. Evite el talco para bebés porque no es seguro para los pulmones del bebé.
- Nunca deje a su hijo solo en el baño, ni por un momento, no importa si hay poca agua.

(continúa en la página 11)

► Cuidados y ayuda en el hogar

Después del nacimiento de su bebé, sus emociones pueden ir desde la alegría a la tristeza, pasando por cualquier sentimiento intermedio. Este torbellino de emociones podría deberse a los cambios hormonales; la fatiga durante el trabajo de parto, el alumbramiento y el tiempo en el hospital; posible ansiedad por convertirse en madre; o muchos otros factores. Su vida será distinta a la que tenía antes del alumbramiento de su bebé:

- Dormirá menos y comerá a horarios infrecuentes.
- Es posible que se quede en su casa más tiempo de lo acostumbrado.
- Tendrá menos energía.
- Tendrá mucho menos tiempo para usted misma, su pareja, sus amigos, la casa y sus pasatiempos.

La mayor parte de su vida girará en torno al bebé. Sus principales inquietudes serán cuánto duerme el bebé y cuánto se alimenta, qué significa cada llanto, cuántos pañales cambia al día y qué tan apegados se han vuelto en tan poco tiempo.

Durante estas primeras semanas es posible que necesite simplificar su vida. Tiene cuatro prioridades:

- Amar y cuidar a su bebé.
- Cuidarse a sí misma.
- Amar a su pareja.
- Conocer a su bebé.

Cosas que puede hacer para que las primeras semanas en casa sean más fáciles:

- Use una bata de baño u otra ropa suelta y cómoda.
- Evite tener visitas durante los primeros dos días. Tener menos visitas le dará más tiempo para conocer a su bebé y descansar.
- Cocine y congele comidas con anticipación y tenga a mano un suministro de provisiones. Averigüe si hay algún servicio de entrega de provisiones en su zona. Revise cuáles son los restaurantes de su vecindario que ofrecen comida saludable para llevar.
- Pídale a un amigo o a un familiar que la ayude con las tareas domésticas, las compras, etc. Dígales a las personas qué necesita. Acepte su ayuda.
- Tome una siesta cuando su bebé lo haga.
- Sea paciente con usted misma, con su familia y su nuevo bebé: todos se están adaptando a un gran cambio.
- Recuerde que la falta de sueño y el agotamiento son solo temporales. Con el tiempo, su bebé dormirá toda la noche.
- Su bebé será cada vez más independiente. Por ahora, él o ella la necesitan para todo.
- Pregúntele a la enfermera o a Servicios Sociales si cree que puede necesitar recursos sobre cómo cuidar de usted y de su bebé.

► Infecciones en el recién nacido

Los recién nacidos pueden contraer infecciones con facilidad porque sus defensas contra ellas no están completamente desarrolladas. Cuando un bebé contrae una infección, es posible que:

- No se alimente bien.
- Duerma mucho y ni siquiera se despierte para comer.
- Esté irritable y no se calme después de amamantarlo.
- Respire rápido (más de 60 veces por minuto).
- No pueda mantener la temperatura corporal normal (la temperatura rectal normal es entre 97.5 °F y 100.4 °F.; la temperatura axilar normal es entre 97 °F y 99.4 °F).

Muchos recién nacidos sanos tienen estos síntomas de vez en cuando. Sin embargo, si el bebé sigue teniendo estos síntomas, es necesario revisarlo. Si la infección empeora, el bebé podría:

- Tener un aspecto pálido o grisáceo en la piel.
- Respirar con dificultad.
- Tener un color azulado alrededor de los labios y la boca.
- Tener una temperatura corporal baja (temperatura rectal inferior a 97.5 °F o temperatura axilar inferior a 97 °F) a pesar del abrigo normal con ropa o una cobija.
- Tener una temperatura corporal alta (temperatura rectal superior a 100.4 °F o temperatura axilar superior a 99.4 °F).
- Algunos recién nacidos pueden tener una infección en una parte específica del cuerpo. En estos casos podría ver:
 - Enrojecimiento o hinchazón en la piel, particularmente alrededor del cordón umbilical o la zona de la circuncisión, junto con un olor desagradable.
 - Enrojecimiento, hinchazón o secreción amarillenta en los ojos.
 - Ampollas en la piel.

► Señales de enfermedad

Aprenderá a conocer los patrones del bebé y detectará comportamientos aparentemente inusuales. No dude en llamar al médico si cree que algo está mal o si tiene preguntas. Si nota alguno de los siguientes síntomas en el bebé, llame al pediatra:

- **Comportamiento:** cambio marcado, muy quisquilloso, duerme mucho o está muy inquieto.
- **Ojos:** enrojecimiento o secreciones.
- **Boca:** manchas blancas en el paladar y los costados de la boca y/o lengua (aftas).
- **Cordón umbilical:** enrojecimiento e hinchazón, olor desagradable, secreción de pus.
- **Evacuaciones intestinales:** con sangre o moco
- **Alimentación:** falta de apetito, sudoración excesiva durante el amamantamiento.
- **Respiración:** problemas para respirar, respiración acelerada.
- **Fiebre:** temperatura rectal superior a 100.4 °F o temperatura axilar superior a 99.4 °F.
- **Temperatura baja:** temperatura rectal inferior a 97.5 °F o temperatura axilar inferior a 97 °F.
- **Vómitos:** frecuentes y/o excesivos.
- **Piel:** de aspecto muy amarillento o de tono anaranjado.

► Cómo amamantar a su bebé (continuación de la página 6)

menudo, especialmente por la noche. Amamantar con frecuencia le ayuda a producir más leche. Amamante al bebé siempre que muestre señales de hambre, tales como mover la boca, el reflejo de búsqueda, abrir y cerrar los labios y succionar, alrededor de 10 veces cada 24 horas.

Día 3 y días posteriores: Día a día su bebé estará más despierto y alerta y además tendrá momentos en los que estará quisquilloso, a menudo por la noche. Los bebés succionan porque necesitan que los reconforten o porque tienen hambre. A medida que vaya conociendo a su bebé, podrá distinguir la diferencia entre el llanto de angustia y las señales de hambre. Cuando vea señales de que tiene hambre, amamante pronto al bebé. Si el bebé está quisquilloso y no muestra señales de tener hambre, es probable que tenga sueño, esté sobreestimulado, tenga calor o frío, esté aburrido o se sienta solo. Puede ser que el bebé tenga el pañal mojado o que no se sienta bien. Acercarlo al pecho le calmará el hambre y es posible que también lo reconforte y satisfaga otras de sus necesidades. A medida que aprenda acerca de las necesidades del bebé, se sentirá más segura como madre.

PREGUNTAS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

- ¿Le preocupa que la lactancia materna sea un problema para usted?
- ¿Le preocupa que sus pezones sean demasiado pequeños, demasiado planos, demasiado grandes o que no sean adecuados para amamantar?
- ¿Ha tenido cirugía de senos y le preocupa que le impida amamantar?
- ¿Tiene algún problema de salud que pueda afectar la lactancia?

Si tiene alguna preocupación relacionada con poder amamantar, consulte a su médico o a la partera. También puede llamar a la asesora en lactancia antes de que nazca el bebé para platicarle sus inquietudes.

TOMAS NOCTURNAS

Los bebés se alimentan a menudo durante la noche. Durante las primeras 1 o 2 semanas, a menudo los bebés se alimentan más durante la noche que durante el día. Si es posible, los nuevos padres deben descansar cuando el bebé duerme para que alimentarlo durante la noche sea más fácil de sobrellevar. Esta etapa se supera a medida que el bebé crece. Puede intentar despertar al bebé más a menudo durante el día para ayudarlo a hacer la transición a descansar más por la noche, pero será un cambio gradual que se producirá durante los primeros días y semanas.

BEBÉS DORMILONES

Muchos bebés duermen mucho los primeros días después del nacimiento. Si el bebé duerme más de 3 horas, despiértelo suavemente para que se alimente. Observe las primeras señales de que tiene hambre (se lame los labios, se lleva las manos y los dedos a la boca, mueve los brazos y las piernas).

Consejos para despertar a un bebé dormilón:

- Antes de amamantarlo quítele la ropa y déjelo solo con el pañal.
- Sostenga cerca al bebé (piel a piel), con la cabeza del bebé contra su pecho, la pancita del bebé contra la suya y su corazón contra el suyo.
- Masajee suavemente la espalda, los brazos y las piernas del bebé.
- Acarícielo las mejillas, los labios y la boca con un dedo.
- Cámbiele el pañal.
- Háblele o cántele al bebé.
- Recorra la espalda del bebé con los dedos.
- Sáquese leche de los senos manualmente y ponga unas gotas en los labios del bebé para que la saboree y la huela.
- Hágale cosquillas en el mentón.
- Con el bebé sentado en su regazo, recuéstelo suavemente hacia atrás y luego vuelva a sentarlo. Repítalo varias veces.

Algunos bebés se duermen a los pocos minutos de empezar a alimentarse. Si su bebé se duerme en el seno durante la primera semana sin alimentarse mucho tiempo o sin tragar mucho, intente con estos consejos para despertarlo de manera que termine de comer:

- Comience a masajearse y a comprimir el seno. Apriete el seno suavemente y manténgalo apretado, suéltelo cuando escuche que el bebé traga. Repita estos pasos según sea necesario y observe si aumenta el interés del bebé por alimentarse y si traga más.
- Deje al bebé vestido solamente con el pañal mientras lo alimenta. Cúbralo con una cobija ligera cuando sea necesario si se despierta y está succionando y tragando activamente.
- Frote los pies, la cabeza y/o la espalda del bebé para estimularlo.

Si nada de esto da resultado, intente despertar al bebé nuevamente en alrededor de una hora. Si el bebé se salta más de dos tomas, sáquese la leche manualmente o con un sacaleches y alimente a su bebé con un gotero, un biberón cuchara o una jeringa. Usar un biberón muy tempranamente puede hacer que el bebé lo confunda con el pezón. Intente amamantarlo la siguiente vez. Comuníquese con una asesora en lactancia o con el médico de su bebé si este comportamiento continúa durante más de dos tomas seguidas, observa que está mojando menos pañales o que el problema dura más de un día.

PATRONES DE AMAMANTAMIENTO PARA LOS BEBÉS

Un seno o ambos por toma

Cada bebé tiene su propio patrón para alimentarse. A algunos bebés les gusta alimentarse de un solo seno por toma. A otros les gusta alimentarse de un seno, esperar

10 minutos y luego alimentarse del otro seno. Y hay otros bebés a los que les gusta alimentarse de un seno, luego del otro y luego otra vez del primero, es decir, tres cambios por toma. Algunos bebés comen mucho durante la mañana, duermen una buena siesta en la tarde y luego se alimentan mucho durante las horas de la noche. Otros bebés prefieren alimentarse menos por la mañana y luego comen durante toda la tarde.

Los patrones de alimentación cambian con el tiempo. Es posible que lo que su bebé haga este mes sea muy diferente a lo que hará el próximo mes o dentro de dos meses. Déjese guiar por su bebé. Aliméntelo cuando tenga hambre y preste atención al número de cambios de pañal. Revisar el peso del bebé también ayuda a asegurar que esté comiendo lo suficiente.

Tomas seguidas

Los bebés se alimentan seguido por muchas razones. Es común que la mayoría se alimente con mucha frecuencia en las primeras semanas. Puede que el bebé quiera alimentarse de los dos senos 2 o 3 veces seguidas en una o más ocasiones al día, o que quiera que lo amamante 2 o 3 veces en muy poco tiempo. Esto es normal y es la forma que tiene el bebé de conseguir la leche del final de la toma que tiene más grasas y calorías. Piense que es como un postre para el bebé. Después de una serie de tomas seguidas, la mayoría dormirá por más tiempo que el resto del día.

Estirones

Los bebés necesitan más leche cuando se preparan para un período de crecimiento. El bebé tomará más leche al alimentarse más a menudo durante uno o dos días y luego volverá a una rutina más normal. Tomar pecho con frecuencia les proporciona más leche para crecer. No quiere decir que su leche se haya agotado o que sea inadecuada. Es posible que el primer "estirón" del bebé sea alrededor de los 6 días de nacido, otra vez cerca de las 2 o 3 semanas y luego pasen varias semanas entre uno y otro período de crecimiento durante el primer año. Relájese y disfrute esos días, sepa que su cuerpo se ocupará de satisfacer las necesidades del bebé. Si está preocupada, cuente los pañales que le ha cambiado. Si lo ha cambiado muchas veces, el bebé está alimentándose muy bien. Si cree que su producción de leche es baja, pruebe estas sugerencias para aumentarla.

- Póngase toallas tibias y húmedas en los senos durante unos 10 a 15 minutos antes de comenzar a amamantar. Esto puede ayudar a que la leche comience a fluir, lo que a menudo conoce como la "bajada de la leche".
- Alimente a su bebé de 8 a 12 veces en 24 horas. Si le parece que tiene hambre más a menudo, aliméntelo más seguido para satisfacer sus necesidades.
- Deje que el bebé se prenda bien, de forma que la boca esté bien abierta y cubra el pezón y 1 pulgada o más de la aréola.
- Preste atención para escuchar si el bebé traga con frecuencia.
- Beba suficiente agua, por lo menos 1 vaso cada vez que le da pecho y más si todavía tiene sed.



CONGESTIÓN DE LOS SENOS

Durante la primera semana después del alumbramiento del bebé el cuerpo de la madre pasa por muchos cambios. Uno de estos cambios es que empieza a producir leche madura. Entre el segundo y el quinto día después del alumbramiento, muchas mujeres notan los senos llenos, mientras que otras los sienten congestionados.

Diferencia entre senos llenos y senos congestionados

La sensación de senos llenos se relaciona con el comienzo de la producción de leche madura. A veces esto se conoce como que "la leche ha bajado". La sensación de senos llenos rara vez dificulta que el bebé se prenda y que pueda amamantarlo. Cuando el bebé ha terminado de comer, en general, el seno se siente más blando, ligero y más cómodo.

La congestión de los senos significa que están duros al tacto, hinchados y adoloridos. Mientras el seno esté duro e hinchado, es posible que el bebé tenga problemas para prenderse y no pueda succionar bien la leche. Algunas madres tienen un poco de fiebre (por debajo de los 100 °F) durante un período corto. Para evitar la congestión, dele pecho a su bebé pronto y a menudo; aliméntelo bien y asegúrese de amamantarlo en forma exclusiva.

Cómo tratar la congestión de los senos

- Amamante a menudo, por lo menos cada 2 o 3 horas. No limite el tiempo que su bebé esté en contacto con los senos.
- Evite el uso de chupones, biberones con leche de fórmula o agua (a menos que el médico del bebé lo recomiende).
- Los baños tibios en la regadera son beneficiosos. Mientras esté bajo la regadera, masajéese los senos para ayudar a ablandarlos.
- Si el bebé no puede prenderse, no puede ablandarle los senos cuando lo amamanta o si moja menos de 5 pañales en 24 horas, deberá sacarse leche con la mano o usar un sacaleches eléctrico. Use la leche que se ha sacado para alimentar al bebé.
- Si después de amamantar o de sacarse leche todavía tiene los senos duros, aplíquese compresas de hielo durante 10 a 15 minutos. Esto ayudará a reducir más la congestión. (Puede usar una bolsa de chícharos congelados). Asegúrese de poner una tela ligera entre el seno y las compresas o las bolsas con hielo.
- El ibuprofeno o el paracetamol pueden ayudar a aliviar el dolor. El ibuprofeno puede ayudar a reducir la hinchazón. Estos medicamentos pueden tomarse durante la lactancia materna.
- Consulte a su asesora en lactancia si no nota mejoría después de 24 a 48 horas. Si tiene más de 100.4 °F de fiebre, observa enrojecimiento o calor en alguna parte del cuerpo o se siente enferma, es posible que tenga una infección. Si no puede comunicarse con una asesora en lactancia, consulte a su médico de atención primaria o vaya a un centro de atención urgente.

CUANDO LA LACTANCIA DUELE

Dolor en los pezones

Si siente que se lastima al amamantar o que le duele, puede ser que algo no esté bien. No es normal tener ampollas, costras, grietas o sangrado cuando se amamanta y son señales de que hay un problema. Lea la siguiente información y consulte inmediatamente a una asesora en lactancia.

Primeros días de lactancia materna

Muchas mujeres sienten un poco de sensibilidad en los pezones durante los primeros días de la lactancia. En general, la sensibilidad en los pezones es una señal de que el bebé no se prenda correctamente. Revise los consejos para que el bebé se prenda en la página 6. Si no siente alivio, una asesora en lactancia podrá ayudarla. Llámenos para programar una cita.

Control del dolor

Siga estos pasos para tratar su dolor hasta que consiga ayuda:

- Deje que el bebé se alimente primero del seno que le duela menos. Si los dos le duelen, aplíquese un paño tibio y húmedo en los senos y masajéelos suavemente (desde la pared torácica hasta el pezón) para ayudar a que la leche comience a fluir.
- Si es necesario, amamante más a menudo (cada 1 o 2 horas) y por menos tiempo (de 10 a 15 minutos o hasta que los senos estén blandos).
- Después de amamantar al bebé, sáquese una pequeña cantidad de leche o de calostro y aplíquela sobre la parte que le duela. Deje secar los pezones al aire después de amamantar.
- La crema de lanolina pura puede ayudar a proteger el tejido de los pezones. No use vitamina E ni otras cremas o aceites.

(continúa en la página 10)

► Coloración amarillenta de la piel del bebé (ictericia)

La ictericia en el recién nacido se refiere a un color amarillento en la piel del bebé, una afección que a menudo aparece pocos días después del nacimiento y desaparece en unas pocas semanas. Se trata de un proceso normal y, por lo general, no debe ser motivo de preocupación. La causa de este color amarillento es la bilirrubina, que se produce cuando se degradan glóbulos rojos en el recién nacido. Todos tenemos glóbulos rojos "viejos" que se degradan, pero los recién nacidos tienen una mayor cantidad. Como el hígado del bebé aún no se ha desarrollado por completo, la piel del bebé se torna de color amarillo. Sin embargo, los bebés que tienen un aspecto demasiado amarillo pueden requerir una prueba de sangre y posiblemente un tratamiento.

Llame a un enfermero pediátrico si:

- Le preocupa el color de la piel de su bebé.
- La piel de su bebé parece estar poniéndose más amarilla.

¿Cómo se trata la ictericia?

- El pediatra del bebé decidirá si necesita tratamiento.
- Si no necesita tratamiento, la ictericia disminuirá después de una semana y desaparecerá en el transcurso de 2 semanas.
- Puede ser necesario poner a algunos recién nacidos con ictericia debajo de luces especiales en el hospital o en su casa. La luz ayuda a eliminar la bilirrubina del cuerpo.

► Prueba de la audición para el recién nacido

Le ofrecerán realizarle una prueba de audición al bebé cuando todavía esté en el hospital. Esta prueba llevará solo unos minutos y se hace mientras el bebé duerme. Le darán los resultados antes de que se vaya del hospital. Su bebé recibirá un "pase" o una "remisión" en la prueba de audición.

Cuándo llamar al médico

Llame ahora si tiene:

- Fiebre (temperatura de 100.4 °F o más).
- Escalofríos con fiebre de más de 100.4 °F.
- Senos con zonas duras, rojas o sensibles.
- Necesidad urgente o frecuente de orinar, junto con una sensación de ardor.
- Mucho dolor, sensibilidad o hinchazón en la zona de la vagina o de la episiotomía (entre el recto y la vagina).
- Secreción vaginal con olor desagradable o sangrado intenso que empapa una toalla sanitaria en menos de una hora.
- Dolor agudo en pecho, el abdomen, la espalda o las piernas.
- Dolor de cabeza intenso, ve puntos o se desmaya.
- Sensación de mucha desesperación o ansiedad, o incapacidad para enfrentar los problemas.

► Cómo amamantar a su bebé (continuación de la página 9)

- Las compresas de gel pueden darle alivio y protección. Se pueden enfriar y, al igual que la lanolina, mantendrán húmedos los pezones. Las compresas de gel están disponibles donde se venden los artículos para lactancia materna.
- Evite usar jabón en los pezones durante la lactancia; solo enjuáguelos con agua durante su baño de regadera diario.
- Si amamantar le causa mucho dolor, use un sacaleches para quitarse leche de los senos cada 2 o 3 horas durante unos 15 a 20 minutos en cada seno, o más tiempo si todavía le sale leche. Un sacaleches eléctrico es la forma más fácil y eficaz de hacerlo. Pregunte por los recursos sobre sacaleches en la tienda Vida Sana (Healthy Living Store) de Kaiser Permanente de su zona. Puede alimentar a su bebé con la leche que se sacó de los senos hasta que sanen sus pezones y pueda pedir ayuda a una asesora en lactancia. **No deje de amamantar porque le duele. ¡Busque ayuda!**

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

Sacarse leche materna con la mano tiene muchas ventajas: La actividad:

- Es natural, no se necesita sacaleches.
- Puede aliviar la congestión de los senos.
- Aumenta la producción de leche.
- Puede usarse para dar leche a los recién nacidos que tal vez tengan problemas para tomar pecho.

La extracción manual requiere de un poco de práctica. Para aumentar el flujo de leche:

- Siéntese derecha y ligeramente inclinada hacia adelante: la gravedad actuará a su favor.
- Aplíquese una toallita tibia y húmeda sobre los senos durante algunos minutos. Puede ayudar a relajar los conductos de leche y a que la leche baje.
- Masajee con suavidad los senos con las manos o con una toalla suave.
- Coloque los dedos en lados opuestos del seno, a aproximadamente una pulgada de la aréola con el pulgar en la parte superior y los dedos en la parte inferior, formando una "C".
 - Presione hacia el tórax.
 - Comprima los dedos unos contra otros, empujando suavemente hacia el pezón pero sin deslizar la piel.
 - Alivie la presión y relaje la mano.
 - Repita varias veces la secuencia presionar-comprimir-relajar.
 - No espere resultados inmediatos: relájese y la leche bajará.
 - Mueva la mano a otra parte del seno para que fluya la leche de otros conductos.
- Para el calostro para el recién nacido, junte algunas gotas en una cuchara de plástico limpia o en un recipiente limpio para medicamentos.
- Para la leche madura, sáquese leche en una taza limpia o un tazón grande.

ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS

En general, no hay ningún alimento que deba evitar mientras amamanta, excepto el pescado rico en mercurio que evitó durante el embarazo. Evite el tiburón, el pez espada, la caballa y blanquillo. Limite el consumo de atún. Es importante que no haga dieta mientras amamanta porque se alimenta para usted misma y también para su bebé. La mejor regla es que coma y beba lo suficiente para satisfacer su hambre y sed.

El alcohol, el tabaco, la marihuana (hierba) y las drogas ilegales se transmiten en la leche y pueden poner en peligro a su bebé. Limite la cafeína ya que puede poner inquieto a su bebé.

La mayoría de los medicamentos que eran seguros para usted en el embarazo son seguros durante la lactancia. Antes de tomar medicamentos a base de hierbas, con o sin receta médica, revise con su consultora en lactancia o con su médico si son seguros cuando da pecho.





► Cuidados de los bebés prematuros tardíos

Los bebés prematuros tardíos son aquellos nacidos entre las semanas 34 y 36 de embarazo. Estos bebés tienen un mayor riesgo de tener problemas de salud porque han nacido antes de tiempo. Si nace antes de tiempo, es probable que el bebé necesite atención en el hospital durante más de 1 o 2 días. Todos los recién nacidos necesitan cuidados especiales, pero los bebés prematuros tardíos necesitan un mayor cuidado para crecer y desarrollarse por completo.

- Proteja a su bebé de los gérmenes: lávese las manos a menudo.
- Alimente a su bebé a menudo; amamántelo de 8 a 12 veces en 24 horas.
- Esté alerta a la presencia de ictericia.
- Preste atención a los pañales que ensucia su bebé (cuente los pañales con orina y los que tienen heces).
- Evite que el bebé se enfríe manteniendo el contacto piel a piel tanto como sea posible.
- Asegúrese de programar y acudir a todas las citas por la seguridad y para el tratamiento de su bebé.

Llame al pediatra si su bebé:

- Come menos de 8 veces en 24 horas.
- Moja menos de 6 pañales al sexto día de vida.
- Tiene menos de 4 evacuaciones amarillas en 24 horas para el cuarto día de vida.
- Se pone cada vez más amarillo (ictericia).
- Aumenta menos de 8 onzas por semana.
- Tiene fiebre.

Llame al 911 si el bebé tiene dificultad para respirar.

► Cómo cuidar al recién nacido (continuación de la página 7)

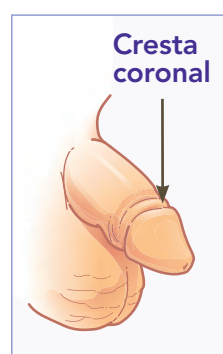
- Revise la temperatura del agua con la parte interna de la muñeca. El agua debe estar templada pero no caliente.

CUIDADO DE LAS UÑAS

Si las uñas del bebé están largas, puede usar una lima suave, un cortaúñas para bebé o una tijera para uñas con puntas redondeadas. Lo ideal es cortar las uñas del bebé mientras duerme.

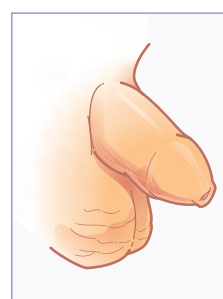
CÓMO LAVAR LA ROPA

Lave toda la ropa del bebé antes de usarla. Puede usar cualquier detergente suave, pero evite los suavizantes para telas porque los bebés son sensibles a ellos. Lave los pañales de tela sucios todos los días siguiendo la recomendación del fabricante.



CUIDADO DE UN PENE CIRCUNCIDADO

- Lávese siempre las manos antes y después de tocar la zona de la circuncisión.
- Es posible que le hayan puesto vaselina y gasa al pene del bebé. Si le han puesto una gasa sobre el pene, retírela con suavidad cuando el pañal esté sucio o dentro de las siguientes 24 horas. No empape antes la gasa en agua.
- Use una toallita humedecida en agua para limpiar la evacuación intestinal del área de la circuncisión. No es necesario que use jabón. No use alcohol ni peróxido de hidrógeno porque lastimarán al bebé.
- Aplique vaselina en toda la cabeza del pene (el glande), incluso justo debajo de la corona cada vez que le cambie el pañal. Esto evita que el borde del corte del prepucio se pegue al glande y que el pañal se pegue al pene. Debe usar vaselina durante al menos 3 días, hasta que se vea que haya cicatrizado bien la circuncisión (unos 7 a 10 días).
- Con el método Plastibell: El anillo debe caer por sí mismo de 4 a 10 días después de la circuncisión. No jale del anillo Plastibell para retirarlo ya que puede causar sangrados.
- El personal de enfermería le mostrará cómo correr el borde cicatrizado del prepucio hasta apenas debajo de la corona para dejar expuesta toda la cabeza del pene. Una vez que la circuncisión haya cicatrizado por completo, deberá hacer esto una vez al día durante el primer año de vida del bebé para evitar que la piel se pegue a la cabeza del pene.



CUIDADO DE UN PENE NO CIRCUNCIDADO

Si decide no circuncidar a su bebé, el cuidado de su pene es sencillo. No jale del prepucio para limpiarlo durante el primer año de vida. Cuando el niño tenga 1 o 2 años, puede tratar de jalar el prepucio parcialmente hacia atrás para lavar por debajo de él, pero nunca debe forzarlo. Cuando su hijo tenga 5 o 6 años, enséñele a jalar el prepucio parcialmente hacia atrás y lavar por debajo de él al menos una vez a la semana.

CÓMO TOMAR LA TEMPERATURA

Cuando el bebé esté enfermo, debe tomarle la temperatura. Puede tomarle la temperatura al bebé en el recto o debajo del brazo. En los primeros dos meses de vida del bebé, las temperaturas rectales son más certeras que las axilares.

Para tomar la temperatura rectal:

1. Use un termómetro digital.
2. Ponga un poco de vaselina en el extremo del sensor del termómetro.
3. Recueste al bebé boca abajo sobre su regazo.
4. Separe las nalgas del bebé y suavemente introduzca el termómetro ¼ de pulgada en el orificio rectal.
5. Sostenga el termómetro con una mano y use la otra mano para cargar al bebé.
6. Espere 2 minutos o hasta que suene.
7. Quite el termómetro. La temperatura rectal normal es entre 97.5 °F y 100.4 °F.

Para tomar la temperatura axilar (debajo del brazo), ponga el termómetro bajo el brazo del bebé durante 1 a 2 minutos hasta que suene. La temperatura axilar normal es entre 97 °F y 99.4 °F.

► Vacúnese contra la tos ferina

La tos ferina es una enfermedad contagiosa que puede propagarse fácilmente de una persona a otra a través de la tos. La tos ferina es muy grave para los bebés. Si no se aplicó una dosis de refuerzo de la vacuna Tdap (contra el tétanos, la difteria y la tosferina acelular) durante el embarazo, proteja a su bebé aplicándose el refuerzo poco tiempo después de su nacimiento. Es seguro vacunarse mientras está amamantando. Su pareja u otros miembros de la familia deben vacunarse lo antes posible. Si tiene un hijo preadolescente, debe asegurarse de que reciba una vacuna de refuerzo en una visita de rutina entre los 10 y 12 años. Consulte al médico si tiene alguna pregunta o si no está segura de si necesita la vacuna de refuerzo.

► Vacúnese contra la gripe

Ayude a prevenir la gripe vacunándose una vez al año. La mejor época para aplicarse la vacuna es octubre o noviembre. La vacuna de la gripe se recomienda para adultos y niños de más de 6 meses. No debe vacunarse contra la gripe a los niños menores de 6 meses.

► Sueño seguro y otras inquietudes sobre la seguridad

El sueño seguro consiste en reducir el riesgo del síndrome infantil de muerte súbita o muerte infantil repentina e inexplicable, a veces llamada "muerte de cuna". Es la muerte repentina e inexplicable de un bebé de menos de 1 año. Las campañas "Back to Sleep" (Dormir boca arriba) y "Safe to Sleep" (Seguro para dormir) han reducido en gran medida las muertes producidas por este síndrome. Usted y los cuidadores de su bebé pueden ayudar a reducir el riesgo de este síndrome y otras causas de muerte en bebés relacionada con el sueño, siguiendo estos consejos:

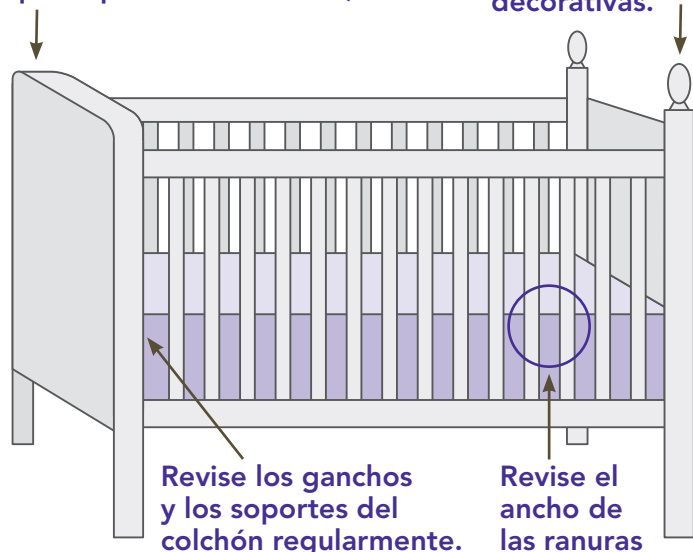
- Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir. (Asegúrese de jugar con el bebé acostado boca abajo todos los días cuando esté despierto para fortalecer los músculos de los brazos y las piernas).
- Use una superficie firme para dormir, tal como un colchón para cuna con seguridad aprobada, cubierto por una sábana ajustable.
- Tenga al bebé en su dormitorio, no en su cama. Su bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sofá ni en una silla solo, con usted o con otra persona.
- Mantenga los objetos blandos, tales como almohadas, peluches, ropa de cama suelta o protectores de cuna acolchados fuera del área donde duerme el bebé.
- Amamante a su bebé.
- Una vez que el bebé se haya acostumbrado al pecho, después de alrededor de 2 a 4 semanas, puede ofrecerle un chupón durante la noche o las siestas. No obligue al bebé a usar el chupón si no lo desea.
- No fume durante el embarazo y no fume ni deje que otras personas fumen cerca del bebé. El humo de segunda mano aumenta muchísimo el riesgo de síndrome de muerte infantil súbita. Si necesita ayuda para dejar de fumar, comuníquese con el Centro para una Vida Sana (kp.org/centerforhealthyliving, sitio en inglés) para encontrar los recursos necesarios.
- Use un ventilador en la habitación del bebé.
- Póngale al bebé un enterito o ropa de bebé abrigados y no use otra manta. Esto ayudará a evitar que el bebé tenga mucho calor.
- Asegúrese de que los cuidadores de su bebé estén al tanto de estos consejos.

Recomendaciones para la cuna:

- Para evitar que la cabeza del bebé quede atorada en la cuna, las barras deben estar a una distancia inferior a $2\frac{3}{8}$ pulgadas una de otra.
- Quite las extensiones para las esquinas de la cuna y las perillas decorativas.
- Ajuste todas las tuercas, pernos y tornillos periódicamente.
- No cuelgue juguetes en la cuna: pueden ahogar al bebé.
- Asegúrese de que la pintura no tenga plomo.
- El colchón del bebé debe ser firme y debe ajustarse bien a los bordes de la cuna.
- Las cunas más viejas tal vez no cumplan con los estándares de seguridad actuales.

Revise los postes de las esquinas de la cuna (no deben ser más altos que el panel del extremo)

Quite las extensiones para las esquinas de la cuna y las perillas decorativas.



MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL SUEÑO SEGURO

- Kaiser Permanente: kp.org (busque "safe sleep", sueño seguro).
- Campaña "Safe to Sleep" de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health): nichd.nih.gov/sts o llame al **1-800-505-CRIB (2742)**
- Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics): aap.org

OTROS CONSEJOS DE SEGURIDAD

- **Miel:** No les dé miel a los niños menores de 1 año. La miel puede enfermar a los bebés.
- **Caídas:** Las caídas provocan muchas lesiones a los bebés. Aunque crea que su bebé no se mueve, no lo deje solo sobre ninguna superficie de la que pueda caerse. Antes de cambiarle los pañales al bebé o de cambiarle la ropa, tenga a su alcance todo lo que necesite. Si transporta el bebé en un asiento de automóvil para bebé, abróchele siempre el cinturón. Nunca deje solo a un bebé en un portabebés sobre una superficie alta.
- **Seguridad:** La seguridad del bebé comienza en el hospital y debe seguir en su casa. Nunca deje solo al bebé.
- **Quemaduras:** Baje la temperatura del calentador de agua a tibia o baja (menos de 120 °F). No caliente la leche o el biberón en el microondas.
- **Detectores de humo:** Use alarmas de humo y monóxido de carbono en todos los dormitorios de su casa. Pruebe las alarmas mensualmente presionando el botón de prueba.
- **Asiento de automóvil para bebé:** La ley exige que lleve a su bebé en un asiento de automóvil para bebé. Puede salvar a su hijo de una lesión o de la muerte. Use solamente un asiento de automóvil para bebé que mire hacia atrás todas las veces que su bebé vaya en el automóvil. Nunca instale un asiento de automóvil en el asiento delantero con una bolsa de aire. Asegúrese de que el asiento de automóvil para el bebé esté instalado correctamente. Siga muy cuidadosamente las instrucciones del manual del fabricante del asiento de automóvil. Si tiene alguna pregunta sobre los asientos de automóvil, llame a la línea telefónica directa de ayuda de seguridad del automóvil (*Vehicle Safety Hotline*) al **1-888-327-4236**.
- **Automóviles estacionados:** Nunca deje a los niños solos en un automóvil. Asegúrese de que los vehículos estacionados en su casa estén cerrados con llave, para evitar que los niños accidentalmente queden encerrados en el interior.
- **Sacudidas:** Nunca sacuda al bebé. Sacudir o darle palmadas al bebé puede causarle lesiones graves, daño cerebral o la muerte. Si se siente abrumada, pida ayuda cuando necesite tiempo para usted. Haga pausas cortas y descanse siempre que pueda. Puede llamar al 1-800-4-A-CHILD (**1-800-422-4453**) para buscar apoyo o vaya a childhelp.org (en inglés) para obtener ayuda ahora.
- **Seguridad con las mascotas:** Nunca deje al bebé o a los niños pequeños con ninguna mascota. Hable con el veterinario o con el pediatra si tiene alguna inquietud.
- **TV:** Los niños menores de 2 años no deberían mirar televisión ni videos. Aprenden más cuando juegan y hablan con sus padres, hermanos, cuidadores y con otros niños.

Los bebés son un desafío físico y emocional pero también una gran diversión. El tiempo con su bebé pasa rápido, por eso esperamos que disfrute cada momento.



La información que se presenta en *Healthy Beginnings* no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos ni la atención que recibe de su médico. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor consulte a su médico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento ni producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.