

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Los pasos del bebé: lo que debe esperar después de que nazca su bebé

Es maravilloso llevar a casa a su nuevo bebé. También podría preocuparse un poco. Hay muchas cosas nuevas que debe aprender. No tema hacer preguntas a su médico o enfermera. Pida ayuda a amigos y familiares que tienen hijos.

Nunca sacuda a su bebé.

Sacudir a un bebé puede causarle lesiones graves e incluso la muerte.¹ Si necesita despertar a su bebé, frótelo suavemente o sopla levemente en su mejilla.

Cargue a su bebé cuando lo alimente.

- Los bebés necesitan que los toquen y acaricien.

¿Cómo tomo de manera segura a mi recién nacido?

- Siempre sujete la cabeza y el cuello del recién nacido.¹ Preste atención al momento en que carga o recuesta a su hijo. Sostenga y proteja la cabeza de su bebé.
- Cuando coloque al bebé en un portabebés, coche o asiento de seguridad para el automóvil, debe dejarlo sujetado y seguro.¹
- Los bebés no están listos para juegos bruscos como hacerles caballitos lanzarlos al aire.¹

¿Cuándo debe alimentar a su bebé?

Los bebés se deben alimentar cuando parece que tienen hambre.¹ Un bebé le podría demostrar que tiene hambre si:

- Llora.
- Hace ruidos de succión.
- Se coloca los dedos en la boca.

Durante el primer mes de su bebé, lo alimentará cada 2 a 3 horas.² A medida que crecen, los bebés necesitan alimentarse con menos frecuencia. Una toma debe durar alrededor de 10 a 20 minutos.²

Si lo está amamantando, hágalo por 10 a 15 minutos en cada pecho.¹ Si está usando fórmula, su bebé probablemente tomará 2 a 3 onzas en una toma.¹

Cuando amamanta, ¿cuándo sabe si su bebé se está alimentando lo suficiente?

Su bebé probablemente se está alimentando lo suficiente si:¹

- Parece satisfecho.
- Duerme bien.
- Moja aproximadamente 6 pañales al día.
- Aumenta de peso.
- Tiene aproximadamente 3 deposiciones al día.



Los pasos del bebé: lo que debe esperar después de que nazca su bebé

Cuando acueste a su bebé, póngalo de espaldas.

Esto reduce el riesgo de que sufra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).¹ Debe evitar tener cosas en la cuna de su bebé con las que puede enredarse u obstruir su boca o nariz: quite las siguientes cosas de la cuna de su bebé antes de acostarlo a dormir:¹

- Toda la ropa de cama esponjosa, los edredones y las pieles de cordero.
- Peluches.
- Almohadas.

Mantenga a su bebé en posición vertical durante 10 a 15 minutos después de alimentarlo. Esto puede ayudar a prevenir o disminuir los reflujos.¹

¿Es importante que haga eructar a mi bebé cuando se alimenta?

Es necesario que haga eructar a su bebé, ya que traga aire cuando se alimenta.¹ Esto lo puede poner un poco inquieto. Haga eructar a su bebé luego de cada toma:¹

- Cada 2 a 3 onzas si se alimenta con biberón.
- Cuando se cambia de pechos, si amamanta.

A continuación se indica una forma de hacer eructar a su bebé:¹

- Sosténgalo en posición vertical y ponga la cabeza del bebé sobre el hombro.
- Apoye la cabeza y espalda de su bebé con una mano.
- Con la otra mano, dé golpecitos suaves o frote la espalda de su bebé.

¿Con qué frecuencia deberé cambiar pañales?

Su bebé necesitará un cambio de pañales alrededor de 10 veces al día.¹ Antes de cambiarle los pañales,

tenga todos los suministros que necesitará.

¿Con qué frecuencia debo bañar a mi recién nacido?

Los recién nacidos necesitan un baño sólo 2 ó 3 veces a la semana.² Dé a su bebé un baño de esponja hasta que el cordón umbilical se caiga.² Luego puede bañar a su bebé en una tina llena con 2 pulgadas de agua caliente.² Siempre debe sujetar la cabeza del bebé.

¿Cuánto debe dormir mi bebé?

Los bebés recién nacidos duermen 16 horas al día o más. Por lo general, duermen de 3 a 4 horas por vez.¹

¿Cómo cuida el área del cordón umbilical?

Pídale a su médico consejos para el cuidado. El muñón del cordón cambiará de color, de amarillo a café o negro, antes de caerse. Esto es normal.¹ Llame a su médico si:¹

- El área enrojece.
- El área tiene un mal olor.
- Sale alguna secreción del área.

Fuentes

1. KidsHealth. A Guide for First-Time Parents [Guía para los padres primerizos (Solamente disponible en inglés)]. http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=KidsHealth&lic=1&ps=107&cat_id=20058&article_set=22989
2. Journal of the American Medical Association (JAMA) [Revista de la Asociación Médica Estadounidense]. Caring for a Newborn Baby [Cuidado de un recién nacido (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.hmc.psu.edu/healthinfo/articles/womens/newborn.pdf>