

Kaiser Permanente

healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

► ¡FELICITACIONES!

¡Llegó el día que ha estado esperando! Felicidades por el nacimiento de su nuevo bebé. Al igual que el embarazo, la etapa de ocuparse de un recién nacido puede ser un tiempo de entusiasmo, alegría y también de agotamiento. Ya sea si se trata de su primer hijo o del cuarto, cada bebé tiene su propia personalidad y necesidades individuales. En este ejemplar del programa *Healthy Beginnings* (Comienzo saludable) se tratan muchas de las preguntas que tienen los nuevos padres. Con estos consejos específicos acerca de temas diversos, esperamos facilitar su adaptación a la paternidad y al nuevo bebé.

► CITA POSPARTO

Fecha: _____ Hora: _____

Día: _____

Profesional médico: _____

Notas: _____

Llegue a tiempo a su cita. Si necesita cancelar, llame con al menos 24 horas de anticipación.

► Cómo cuidarse después del parto

ALIVIO DEL DOLOR POSTPARTO

La mayoría de las mujeres sienten algo de dolor después del parto. Si tomó medicamentos para el dolor durante el parto, el efecto desaparecerá en unas pocas horas. Es mejor controlar el dolor adelantándose a su aparición, por eso informe a la enfermera apenas se siente incómoda. Recuerde que la intensidad del dolor varía de una mujer a otra. Es importante que esté atenta a su nivel de dolor para poder informar a la enfermera, que le ayudará a controlarlo. Puede sentir alivio al aplicarse compresas frías o tomar baños de asiento y, si no es suficiente, puede considerar tomar medicamentos de venta sin receta para el dolor, como ibuprofeno o acetaminofén. Si necesita más alivio, pida un analgésico recetado. La mayoría de los analgésicos recetados pueden tomarse de forma segura mientras amamanta.

RECUPERACIÓN

Ya sea si tuvo un parto vaginal o uno por cesárea, su cuerpo necesita recuperarse de haber dado a luz. Desde el nacimiento del bebé, suelen pasar entre cuatro y seis semanas hasta que se sienta totalmente recuperada. Si el parto fue por cesárea, puede tardar aún más. Lo normal es que cada día sienta más fuerzas. Durante las dos primeras semanas desde el regreso a su casa, es importante que descanse todos los días y que aumente su nivel de actividad en forma gradual. Controle sus ritmos y trate de dormir cuando el bebé duerme. Trate de no recibir demasiadas visitas ni tener muchas actividades sociales. Evite también el trabajo duro, como levantar cosas pesadas y hacer las tareas domésticas. Organice de antemano el cuidado de los hermanos mayores y asegúrese de que haya otro adulto en la casa durante al menos dos o tres días desde el momento que regrese.

SECRECIÓN VAGINAL (LOQUIOS)

El flujo o la secreción vaginal teñido de sangre que aparece después del parto se denomina loquios. Tiene un color rojo brillante los primeros

(continúa en la página 3)

► Su asombroso recién nacido

Durante las primeras semanas después del nacimiento, los bebés trabajan duro para alcanzar un ritmo en sus vidas. A menudo no distinguen entre el día y la noche, y aún no han establecido un patrón regular de sueño. Las conductas de los recién nacidos pueden preocupar a los nuevos padres, pueden ponerse bizcos, regurgitar, respirar irregularmente, sonar congestionados, estornudar e hipar. Éstas son conductas normales. Si algo la preocupa, llame a la enfermera de pediatría para que la ayude a determinar si es necesario programar una cita con un pediatra.

El llanto es la forma que su bebé tiene para comunicarse con usted. Cuando responde al llanto del bebé, le está enseñando a que confíe en usted. Para un bebé es normal llorar hasta dos o tres horas al día. Algunos lloran más y otros menos. Un momento de inquietud al final de la tarde o a la noche es algo común. Es más fácil calmar a algunos bebés que a otros. Envolverlo (cubrirlo bien con una manta suave) y sostenerlo cerca de su cuerpo mientras lo mece suele dar resultado. El monótono "ruido blanco" ("white noise") que produce un CD o un purificador de aire a veces es útil. Con el tiempo, los bebés lloran cada vez menos, en especial si se los alza a menudo y se los atiende rápido. No hay posibilidades de "malcriar" a un recién nacido, así que alce a su bebé todas las veces que usted quiera o que éste lo necesite.

Contenido

El rincón de la pareja	2
Sexo seguro para usted y su pareja	2
Cómo cuidarse después del embarazo	2
Depresión posparto	3
Lactancia materna	4
Complementos de vitamina D	4
Registro de lactancia materna	5
Cómo evitar el agotamiento	6
Posiciones para amamantar	6
Cómo cuidar al recién nacido	7
Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS).	7
Infecciones del recién nacido	8
Signos de enfermedad	9
Ictericia y hepatitis B	9
Prueba de audición del recién nacido	9
Vacúnese contra la tos ferina	9
Aplíquese la vacuna contra la gripe	9
Cuidados de los bebés prematuros tardíos	10
Otros recursos	10
Temas de seguridad	10

Con toda la atención que necesita el bebé, es posible que se olvide que los nuevos padres también precisan que se los atienda. Limite las visitas y descanse lo más que pueda. Es posible que tenga que establecer nuevas prioridades; decida entre lo que se debe hacer y lo que se puede hacer. Convertirse en un nuevo padre es un nuevo comienzo para usted al igual que el nacimiento lo es para su bebé.



► EL RINCÓN DE LA PAREJA

Cuando haya llevado al bebé a su casa, pronto entenderá que la vida nunca volverá a ser como antes. El primer hijo puede cambiar esa cercanía especial que antes tenía con su pareja. Es posible que necesiten tiempo y una comunicación abierta para incorporar a este nuevo bebé en su relación. Programe pasar un tiempo especial a solas con su pareja. Si tiene otro hijo (o varios más), la forma de relacionarse de toda la familia cambiará. Trate de ser sensible y paciente con los niños mayores. Pueden ver al nuevo bebé como un intruso y como alguien que está intentando quitarles el lugar en la casa y en los corazones de los padres. (Consulte "Cómo preparar a los niños mayores" en *Healthy Beginnings*, Ejemplar 7).

Usted y sus otros hijos podrían experimentar sentimientos de celos y exclusión. Podrá evitar algunos de estos sentimientos si ayuda en el cuidado del bebé, ya desde el hospital. Aunque su pareja le dé el pecho, usted y sus otros hijos pueden cuidar del bebé de diferentes maneras. Pueden ayudar a cambiarle los pañales, cantarle, hacerlo eructar, vestirlo, mecerlo, besarlo, bañarlo y acariciarlo.

Su pareja se está recuperando de los retos físicos y emocionales del parto, y apreciará toda la ayuda que le den. Éstas son algunas formas en que puede ayudar:

- Cámbiele los pañales al bebé.
- Llévelo el bebé a su pareja para que lo alimente a la noche y luego vuelva a colocarlo en la cuna.
- Haga eructar al bebé.
- Ayude con las tareas de la casa y la comida.
- Trate de dejar de fumar. Si fuma, hágalo fuera de la casa.

Comuníquese con su profesional médico o el Centro de educación para la salud si necesita ayuda para dejar de fumar.

Cuanto más tiempo descansa su pareja, antes se recuperará ella y antes volverá la vida de ambos a tener un equilibrio saludable. (Consulte "El rincón de la pareja" en *Healthy Beginnings*, Ejemplar 9, para obtener sugerencias sobre cómo puede ayudar a que la nueva madre se recupere).

► Sexo seguro para usted y su pareja

- **Las enfermedades de transmisión sexual pueden presentarse sin síntomas, pero cuando aparecen síntomas estos pueden incluir: llagas, protuberancias o ampollas cerca del pene, la vagina, el recto o la boca; ardor o dolor cuando orina; y comezón o hinchazón alrededor de sus genitales.**
- **Si tiene alguno de estos síntomas, evite tener sexo hasta hacer una consulta con un profesional médico y hacerse unas pruebas.**
- **Se le pueden hacer pruebas para detectar el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual aunque no tenga síntomas. Hable con su profesional médico sobre hacerse las pruebas.**
- **Puede protegerse a sí mismo y a su pareja con condones y paños de látex (cuadrados de látex usados para sexo oral-vaginal y oral-anal).**

► Cómo cuidarse después del embarazo

MiPlato

Una guía para elegir los alimentos diarios
Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU.
(U.S. Department of Agriculture) choosemyplate.gov



EQUILIBRE LAS CALORÍAS

- Disfrute de sus comidas, pero coma menos.
- Evite las porciones de gran tamaño.

AUMENTE SU CONSUMO DE ESTOS ALIMENTOS

- La mitad de su plato debe estar ocupada por frutas y verduras.
- Por lo menos la mitad de los granos que consume deben ser integrales.
- Escoja leche sin grasa o baja en grasa (1 por ciento).

REDUZCA SU CONSUMO DE ESTOS ALIMENTOS

- Compare la cantidad de sodio de los alimentos, como sopas, panes y comidas congeladas, y elija los que tengan menor contenido.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

DIETA

Una dieta razonable y bien equilibrada le permitirá reducir las libras de más que aumentó durante el embarazo, mantener sus niveles de energía y recuperarse del parto. Si aún tiene vitaminas prenatales o suplementos multivitamínicos, debe continuar tomándolos. Se recomiendan los suplementos multivitamínicos que tienen por lo menos 400 microgramos de ácido fólico para todas las mujeres en edad reproductiva. Si está amamantando, es especialmente importante que tome todos los días las vitaminas prenatales y el suplemento de calcio. Beba de 8 a 10 vasos de ocho onzas de agua al día para prevenir o disminuir el estreñimiento.

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Si da de mamar, continúe evitando el alcohol y las drogas, incluidos los fármacos recetados y de venta libre, a menos que se los haya indicado su profesional médico. Si usted o un miembro de la familia tiene un problema con las drogas o el alcohol, llame a su profesional médico.

Si dejó de fumar durante el embarazo, ¡felicidades! Es importante que se mantenga sin fumar para obtener todos los beneficios del esfuerzo que ha dedicado. Los niños de hogares donde se fuma tienen más resfríos, infecciones de oído, alergias, asma y problemas de pulmón. Lo ideal es que no permita fumar en la casa o el automóvil. Mantenga

(continúa en la página 5)

Cuando llame a su profesional médico, tenga lista la siguiente información:

- Su nombre y su número de expediente médico de Kaiser Permanente.
- El nombre de su profesional médico.

Llame de inmediato si tiene:

- Fiebre (temperatura de 100.4 °F o más).
- Escalofríos con fiebre superior a 100.4 °F.
- Zonas duras, rojas o dolorosas en los pechos.
- Necesidad urgente o frecuente de orinar, y sensación de ardor.
- Dolor, molestia o hinchazón excesiva en el área vaginal o de la episiotomía (entre el recto y la vagina).

- Secreción vaginal con mal olor o sangrado abundante que empapa una toalla sanitaria en menos de una hora. (En caso de que esto ocurra, vaya de inmediato a la Sala de emergencia; pida a alguien que la lleve).
- Eliminación persistente de coágulos de sangre más grandes que una pelota de golf.
- Dolores intensos en el pecho, abdomen, espalda o piernas.
- Dolores intensos de cabeza, manchas delante de los ojos, o desmayo.
- Sentimientos de gran desesperación, mucha ansiedad o incapacidad para sobrellevar la situación.

► Depresión posparto

La tristeza posparto es algo común durante la primera o segunda semana después del parto, y puede ser parte normal de este proceso. La causa es, en parte, el cambio en las hormonas que ocurre después del parto, y puede ocurrir que usted llore y se sienta triste o irritable sin razón. La tristeza posparto suele desaparecer muy rápido. A continuación se incluyen algunas sugerencias que la pueden ayudar:

- Descanse todo lo que pueda; duerma cuando el bebé duerme y no permita que las visitas le impidan dormir todo lo que necesite. Desconecte el timbre del teléfono y ponga un cartel en la puerta cuando duerma.
- Es normal que el bebé coma con frecuencia durante la noche en las primeras dos a cuatro semanas, y una o dos veces por noche durante los meses siguientes. Haga una siesta para no cansarse demasiado.

- Salga; lleve al bebé a dar un paseo.
- Hable con sus amigos y pase tiempo con su pareja.
- Vaya a un grupo de apoyo para nuevos padres.
- El primer mes después del parto es un período importante de adaptación. Su función y la de su pareja han cambiado en la familia. Cada miembro necesita tiempo para acostumbrarse a los nuevos cambios.

A veces estos sentimientos tardan más tiempo en irse y pueden ser más intensos. Durante esta época, la tristeza o depresión pueden durar más tiempo y tener mayor intensidad. Si los sentimientos de depresión empeoran o duran más de unas semanas, llame a su profesional médico. Todos los síntomas de la depresión posparto se tratan con autoayuda, apoyo u orientación profesional.

► Cómo cuidarse después del parto (continúa de la página 1)

días, gradualmente se vuelve más claro y rosado, y finalmente marrón. Es posible que siga teniendo algunas descargas vaginales (loquios) hasta por 6 semanas. Deben usarse toallas sanitarias o protectores diarios para absorber la secreción; no use tampones hasta que su profesional médico se lo autorice. Si tiene un sangrado vaginal fuerte y satura una toalla sanitaria en menos de una hora, llame a su profesional médico de inmediato.

CALAMBRES (ENTUERTOS)

Es posible que tenga algunos calambres durante unos días después de dar a luz. Algunas veces se los denomina entuertos. Son causados por las contracciones del útero, que se encoge hasta recuperar su tamaño de antes del embarazo. Si éste es su primer bebé, es probable que los calambres le resulten ligeros; pero si ya tuvo hijos, probablemente los sienta más fuertes. Los calambres pueden aumentar cuando está amamantando. El paracetamol (como Tylenol) puede ayudar a aliviar el dolor y es seguro durante la lactancia materna. Cuando le den el alta del hospital, le pueden indicar uno o más de estos medicamentos: Motrin, Vicodin, Norco o Tylenol con codeína.

MALESTAR EN EL PERINEO

El perineo, que es el área entre la vagina y el recto, se estira durante el parto. Es común experimentar malestar o dolor en esa zona, después de un parto vaginal o si tuvo un trabajo de parto difícil antes de dar a luz por cesárea.

Para cuidar el área del perineo:

- Aplíquese toallas húmedas que contienen hamamelis o toallas Tucks en el perineo para aliviar la hinchazón y el dolor.
- Con la botella perineal que le dieron en el hospital, enjuague el área del perineo con agua tibia cada vez que vaya al baño. Seque el área de adelante hacia atrás.
- Tome un baño de asiento (un baño de agua tibia en el que la persona se encuentra sentada y el agua cubre sólo las caderas y las nalgas) durante 20 minutos, varias veces al día.

Para prevenir infecciones, asegúrese de lavarse siempre las manos antes y después de realizar estos cuidados.

CAMBIOS EN LOS PECHOS

Sus pechos pueden congestionarse (hincharse) con leche alrededor del tercer o cuarto día después del parto. A continuación se incluyen algunos consejos que la pueden aliviar:

- Use un sostén que mantenga firmes los senos. Se recomiendan los sostenes sin arco.
- Aplique calor húmedo con una toalla o un paño, o tome una ducha de varios minutos antes de amamantar.

- Antes de amamantar sáquese leche con las manos o un sacaleches, para ayudar a que el bebé se prenda al pezón.
- Amamante en forma frecuente y regular.
- Si lo necesita, tome paracetamol (como Tylenol) para aliviar el dolor.

Nota: Las madres que no dan el pecho no deben aplicarse calor ni sacarse la leche, porque esto estimula la producción de leche. Pueden usar un sostén de soporte, bolsas de hielo y paracetamol para aliviar las molestias.

HEMORROIDES

Pueden aparecer hemorroides (vasos sanguíneos dilatados y torcidos dentro y alrededor del recto) como resultado de los pujos durante el trabajo de parto y el parto. Pueden causar dolor, comezón y sangrado durante la defecación pero generalmente mejoran sin necesidad de tratamiento al poco tiempo del nacimiento. A continuación se incluyen algunos consejos que la pueden ayudar:

- Aumente su ingesta de líquidos, frutas, verduras y fibras para mantener sus heces blandas. Es posible que le den un ablandador de heces al darle el alta del hospital.
- Evite estar sentada durante largos períodos de tiempo. Recuéstese de costado varias veces al día.
- Limpie el área con papel higiénico suave y húmedo, toallas húmedas que contienen hamamelis o toallas Tucks.
- Pruebe aplicar compresas de hielo para aliviar el malestar.
- Tome un baño de asiento durante 20 minutos, varias veces al día.
- Utilice Preparation H, Anusol o crema de hidrocortisona al 1% para aliviar el dolor.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es común después de tener un bebé. Pruebe las siguientes recomendaciones:

- Beba mayor cantidad de líquidos y coma alimentos con mayor contenido de fibra, como frutas, verduras, pan de grano entero, cereales y frijoles secos.
- Tome Metamucil, tabletas de salvado o Fiberall.
- Pruebe un ablandador fecal de venta libre llamado Colace, según se lo indique su profesional médico.
- No tome laxantes (tales como Ex-Lax) sin primero consultar con su profesional médico.

BAÑO

En el hospital podrá bañarse o lavarse el cabello cuando quiera una vez que haya hablado con su enfermera. En su casa, puede remojarse en la bañera con agua tibia para relajarse (no tome baños de espuma). Si tuvo un parto por cesárea, puede bañarse en la regadera a menos que su profesional médico le indique otra cosa.

MENSTRUACIÓN

Las madres que dan el pecho suelen volver a menstruar (tener el período) en cualquier momento entre los 2 y 12 meses después del parto, mientras que las que no dan el pecho suelen comenzar alrededor de las seis a ocho semanas. La primera menstruación puede ser más fuerte o más larga que las normales. Puede interrumpirse y luego volver a empezar una o dos veces. El ciclo puede tardar unos meses en volverse regular, pero para la segunda menstruación suele volver a ser bastante normal. La duración puede ser diferente de los ciclos anteriores. Usted puede quedar embarazada después de un parto, independientemente de si ya tuvo una menstruación o no; por eso es importante que use un método de control de la natalidad cada vez que tenga relaciones sexuales para evitar un embarazo no deseado. (Consulte "Control de la natalidad después del nacimiento" en *Healthy Beginnings*, Ejemplar 9).

CÓMO RETOMAR LA ACTIVIDAD SEXUAL

Normalmente el cuerpo tarda de 4 a 6 semanas en recuperarse después de un parto vaginal normal y puede tardar más tiempo si tuvo un parto complicado o una cesárea. Le recomendamos que espere 6 semanas, o por lo menos hasta su cita posparto, antes de volver a tener relaciones sexuales, dependiendo de cómo sea su recuperación. Existe la posibilidad de que quede embarazada después del parto, sin importar si está amamantando y si tiene o no un período menstrual regular. Por eso, recuerde usar un método de control de la natalidad si no planea quedar embarazada nuevamente en este momento. (Vea "Control de la natalidad después del bebé" en la edición N.º 9 del boletín *Healthy Beginnings*.)

VIAJES

Las primeras cinco o seis semanas después del parto trate de viajar lo mínimo indispensable. Si necesita hacer un viaje largo en automóvil antes de que haya transcurrido este tiempo, asegúrese de salir del auto a menudo y caminar durante varios minutos para mantener activa su circulación sanguínea. Recuerde que todos los niños menores de 6 años o que pesen menos de 60 libras deben viajar en un asiento de automóvil. Recuerde también que tendrá que detenerse para dar el pecho al bebé o cambiarle el pañal, así que planifique por adelantado el tiempo extra que tomará su viaje.

CITA POSPARTO

Se le programará una cita de seguimiento con su profesional médico en un término de seis semanas después del nacimiento del bebé. Es importante que no olvide esta cita (aunque se sienta bien) para que el profesional médico pueda verificar que se está recuperando de forma apropiada. También podrá hacer todas las preguntas que tenga, incluidas sus inquietudes sobre las opciones para el control de la natalidad.

► Lactancia materna

Su equipo de atención de la salud de Kaiser Permanente le recomienda alimentar a su bebé exclusivamente con leche materna durante los primeros 6 meses de vida. La lactancia materna es la forma natural 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 comentarios sobre cómo debería amamantar a su bebé, pero recuerde que no hay una manera correcta o incorrecta de hacerlo. Es posible que al cuerpo le lleve algo de tiempo encontrar el ritmo, así que sea paciente y constante. La lactancia es una habilidad que se aprende y requiere de práctica. Aquí incluimos algunos consejos para un buen inicio.

PROMUEVA UNA BUENA PRODUCCIÓN DE LECHE

- Comience a amamantar durante la primera hora de vida de su bebé.
- Alimente a su bebé cada vez que tenga hambre (de 8 a 12 veces en 24 horas), hasta que la producción de leche se haya establecido.
- Deje que su bebé se alimente tanto tiempo como desee. Si el bebé aún tiene hambre luego de terminar el primer seno, ofrézcale el segundo.
- Despierte al bebé para alimentarlo si han pasado 3 horas desde la última vez que lo amamantó. Esto puede requerir algo de esfuerzo de su parte. Lo más eficaz suele ser quitarle la ropa al bebé.
- No le dé agua, leche de fórmula ni otros líquidos al bebé, a menos que se lo recomiende el pediatra o la asesora en lactancia. El uso de suplementos durante los primeros días o semanas de vida del bebé puede reducir la producción de leche materna.

CÓMO EVITAR LOS PEZONES DOLOROSOS O AGRIETADOS

- Asegúrese de que el bebé esté bien ubicado. (Consulte la sección "Prenderse al pezón" en la página 6).
- Cambie de vez en cuando la posición en que da el pecho para aliviar la presión sobre los pezones. Pruebe hacerlo sentada, acostada, y cambiar también la forma de cargar al bebé: puede usar la posición de cuna, la posición de cuna cruzada, o la posición de fútbol americano (cargar al bebé como los jugadores de fútbol americano cargan la pelota).
- Cuando el bebé haya terminado de tomar el pecho, interrumpa la succión poniéndole un dedo en la comisura de la boca, entre las encías.
- Después de darle de comer al bebé y lavarse, permita que los pezones se sequen con el aire.
- Lávese los senos sólo con agua, evite usar lociones, cremas y jabones.
- Aplique leche de sus senos sobre los pezones después de amamantar. Use lanolina si la leche de sus senos no alivia sus molestias.

Los pezones suelen doler o agrietarse cuando el bebé está mal ubicado o no se prende bien. Ubicarlo en una buena posición contra su pecho la ayudará a prevenir el dolor y el agrietamiento. Si las molestias continúan, consulte con su profesional médico o asesor de lactancia.

► Complementos de vitamina D

Para ayudar a prevenir el raquitismo (una enfermedad que debilita los huesos), los bebés necesitan tomar un suplemento de vitamina D una vez al día a partir de los 2 meses de vida. La piel utiliza la luz del sol para producir vitamina D mientras estamos al aire libre. Sin embargo, la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda mantener a los bebés menores de 6 meses de edad lejos de los rayos directos del sol, tanto como sea posible. Para prevenir la deficiencia de vitamina D, todos los lactantes deben tomar un suplemento. Hay suplementos de vitamina D disponibles en forma de gotas multivitamínicas de venta sin receta. Si le da la dosis que recomienda el fabricante de gotas multivitamínicas, su bebé recibirá toda la vitamina D necesaria para prevenir el raquitismo. Asegúrese de usar el gotero dosificador que viene con las gotas para que su bebé reciba la dosis correcta. Consulte al pediatra del bebé para saber cuándo es el mejor momento para comenzar a darle suplementos. Las madres que amamantan deben continuar tomando sus vitaminas prenatales todos los días para garantizar una ingesta adecuada de vitamina D.

CÓMO EVITAR LA CONGESTIÓN (PECHOS HINCHADOS)

- Dé de mamar al bebé en forma frecuente y regular.
- Tome una ducha tibia o aplique calor húmedo en el pecho antes de dar de mamar.
- Sáquese leche antes de dar de mamar para ayudar a que el bebé se prenda al pezón.
- Aplique una compresa fría en el pecho después de dar de mamar.

Si la congestión continúa o el bebé sigue sin prenderse bien al pezón, hable con su profesional médico o su asesor de lactancia.

CÓMO SABER SI SU BEBÉ TOMA SUFICIENTE LECHE

Muchas madres nuevas se preocupan por si sus bebés están recibiendo suficiente leche. Asegúrese de alimentar a su bebé cada vez que muestre señales de tener hambre, como cuando mueve los labios y la lengua, abre la boca, gira la cabeza de lado a lado o se muestra irritable. Su bebé come lo suficiente si para el tercer día de vida:

- Moja tres o más pañales cada 24 horas. (Los pañales descartables de gran absorción pueden dificultar la verificación de si el bebé orinó).
- Evacua 3 o más veces cada 24 horas..
- Tiene heces que cambiaron de color verde oscuro a amarillo.
- Se prende bien al pezón.
- Tiene períodos breves de actividad.
- Emite sonidos de que está tragando después de uno a tres movimientos de succión de la boca.

Debe sentir un poco de congestión en los pechos y es posible que el pecho opuesto gotee mientras está dando de mamar. Un profesional médico debe controlar a los bebés alimentados a pecho que tienen entre 2 y 4 días de vida para comprobar los signos de que se están alimentando bien.

ALIMENTACIÓN Y MEDICAMENTOS

En general, no hay alimentos que debe evitar mientras está dando de mamar. Es importante que no haga dieta mientras da el pecho, porque está comiendo por usted y su bebé. La mejor regla es comer y beber lo suficiente como para calmar el hambre y la sed. Mientras da el pecho, evite beber alcohol y usar tabaco, porque pasan por la leche y son dañinos para el bebé. El alcohol, el tabaco y las drogas ilegales como las anfetaminas (*speed*), la cocaína, la heroína, la marihuana (*pot*) y la fenciclidina pasan a la leche materna y debe evitarlas mientras esté amamantando. Intente reducir el consumo de cafeína mientras amamante. Es probable que una taza de café a la mañana no le haga daño al bebé, pero demasiada cafeína puede causarle problemas, como dormir mal y estar inquieto.

Al amamantar, usted puede tomar la mayoría de medicamentos con seguridad. Sin embargo, hay algunos que pueden afectar al bebé. Es seguro tomar acetaminofén (Tylenol) e ibuprofeno (Advil, Motrin) mientras está dando el pecho, pero no tome aspirina. La codeína y otros analgésicos (calmantes del dolor) de tipo narcótico, usualmente se consideran seguros. Sin embargo, algunas personas pueden procesar (metabolizar) más rápidamente estos medicamentos. Si bien es poco usual, esto puede causar la acumulación en la sangre y en la leche materna de niveles de medicamento por encima de lo usual.

Tenga precaución con los siguientes medicamentos (subtítulo en un morado oscuro):

- codeína
- hidrocodona (*Vicodin* o *Norco*)
- oxicodona (*Percocet*)

Observe síntomas que indiquen que su bebé puede estar recibiendo demasiado medicamento a través de su leche materna. Normalmente, su bebé debe alimentarse de 8 a 12 veces en 24 horas y no debe dormir por la noche más de 4 horas seguidas en 24 horas. Si observa que su bebé está durmiendo más de lo normal, o si tiene problemas para amamantarlo, llame al médico de su bebé. Si su bebé está teniendo problemas para respirar, llame al 911 inmediatamente.

Antes de tomar cualquier medicamento, asegúrese de informarle a su médico y al médico de su bebé, que está amamantando. Consulte siempre al farmacéuta para obtener indicaciones acerca de todos los medicamentos. Esto incluye medicamentos de venta libre (sin prescripción), y productos herbales. Es mejor tomar los medicamentos inmediatamente después de amamantar, que justo antes de hacerlo.



► Cómo cuidarse después del embarazo

(continúa de la página 2)

a su bebé alejado del humo del cigarrillo. El Centro de educación para la salud local tiene información y clases para ayudarla a usted o a su pareja a dejar de fumar o a no volver a caer en el hábito.

EJERCICIO

La mayoría de las nuevas madres están ansiosas por recuperar su figura anterior al embarazo, pero pueden estar tan cansadas que no tienen ganas de hacer ejercicio. Dése un poco de tiempo para recuperarse emocional y físicamente del parto antes de comenzar a hacer ejercicio.

La mayoría de los profesionales médicos recomiendan no comenzar un programa regular de ejercicio hasta que transcurran de 4 a 6 semanas después del parto. Puede comenzar a hacer ejercicios que mejoran el tono muscular del abdomen aproximadamente dos semanas después de un parto vaginal. Si tuvo un parto por cesárea, puede empezar con estos ejercicios una vez que la incisión se haya curado por completo y ya no le duela.

Puede empezar con los ejercicios Kegel poco tiempo después del nacimiento para recuperar el tono muscular de la vagina y el piso pélvico. Los ejercicios Kegel se realizan tensionando los músculos del piso pélvico y las paredes vaginales de 40 a 60 veces por día. Puede comenzar a realizar estos ejercicios mientras aún está en el hospital. Consulte con su enfermera si desea obtener más información. (Consulte "Ejercicios de relajación durante y después del embarazo" de *Healthy Beginnings*, Ejemplar 3).

Cuando las puntadas de un parto vaginal o la incisión de una cesárea se hayan curado y sienta que recupera su energía, siga estas pautas para elegir un programa de ejercicios:

- Salga a caminar; ésta es una excelente manera de recuperar la línea, y puede llevar al bebé con usted.
- Busque una clase de ejercicios de posparto en la comunidad, dictada por un instructor certificado. Tómese su tiempo para prepararse para la clase, así no se apresura.
- 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 gusta ver cómo sus mamás se ejercitan.
- Durante las primeras seis semanas después del parto evite hacer abdominales completos, levantar las dos piernas, ponerse en cuclillas, llevar las rodillas al pecho o hacer cualquier otro movimiento que ejerza presión sobre la incisión o el perineo.
- Tanto en su casa como en la clase, practique siempre un precalentamiento y una relajación lentos.
- Las sesiones de ejercicio deben ser frecuentes y breves; no aisladas y largas o intensas.
- Haga los ejercicios despacio, cuidando la forma y la postura.
- Descanse entre cada ejercicio.
- No se exija demasiado. Si comienza muy repentinamente o hace ejercicios hasta llegar al punto de la fatiga, puede lastimarse. Es más probable que se ejercite regularmente si hace ejercicio de intensidad moderada.
- Beba agua a menudo durante el ejercicio.
- Informe a su instructor cuánto tiempo ha transcurrido desde el parto, y si tuvo un parto por cesárea.

► Registro de lactancia materna

Use este registro de lactancia materna durante la primera semana que le dé el pecho a su bebé. Encierre en un círculo la hora en que comienza a dar el pecho. Tache un cuadrado por cada pañal mojado y un círculo por cada deposición. El objetivo representa el número mínimo de pañales mojados y de evacuaciones.

Ejemplo:

Objetivos del día 1: 8 a 12 tomas de leche, 1 pañal mojado, 1 evacuación	
tomas de leche: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Complementos _____ _____ _____
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañal mojado: <input checked="" type="checkbox"/>	
evacuación: <input checked="" type="checkbox"/>	

Objetivos del día 1: 8 a 12 tomas de leche, 1 pañal mojado, 1 evacuación	
tomas de leche: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Complementos _____ _____ _____
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañal mojado: <input type="checkbox"/>	
evacuación: <input type="checkbox"/>	

Objetivos del día 2: 8 a 12 tomas de leche, 2 pañales mojados, 2 evacuaciones	
tomas de leche: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Complementos _____ _____ _____
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañal mojado: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
evacuación: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Objetivos del día 3: 8 a 12 tomas de leche, 3 pañales mojados, 3 evacuaciones	
tomas de leche: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Complementos _____ _____ _____
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañal mojado: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
evacuación: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Objetivos del día 4: 8 a 12 tomas de leche, 4 pañales mojados, 3 evacuaciones	
tomas de leche: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Complementos _____ _____ _____
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañal mojado: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
evacuación: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Objetivos del día 5: 8 a 12 tomas de leche, 5 a 6 pañales mojados (6 a 8 para pañales de tela), 3 evacuaciones	
tomas de leche: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Complementos _____ _____ _____
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañal mojado: <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: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Objetivos del día 6: 8 a 12 tomas de leche, 6 a 8 pañales mojados (7 a 10 para pañales de tela), 3 evacuaciones	
tomas de leche: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Complementos _____ _____ _____
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañal mojado: <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
evacuación: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Objetivos del día 7: 8 a 12 tomas de leche, 6 a 8 pañales mojados (7 a 10 para pañales de tela), 3 evacuaciones	
tomas de leche: a.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Complementos _____ _____ _____
p.m. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
pañal mojado: <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
evacuación: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

► Cómo evitar el agotamiento

Después del nacimiento de su bebé, sus emociones oscilarán entre la alegría y la tristeza, pasando por todos los sentimientos que se encuentran entre ellas. Esta montaña rusa de emociones puede deberse a cambios hormonales; a la fatiga del trabajo de parto, al parto y a la hospitalización; a la posible ansiedad de convertirse en madre, o a una variedad de otros factores. Su vida será diferente de lo que era antes de tener al bebé.

- Dormirá menos y se alterarán los horarios de sus comidas.
- Es posible que permanezca en su casa más tiempo del que estaba acostumbrada.
- Tendrá menos energía.
- Tendrá mucho menos tiempo para usted misma y para su pareja, amigos, hogar y pasatiempos.
- La mayor parte de su vida estará centrada en el bebé. Sus principales preocupaciones serán cuánto come y duerme su bebé, qué le quiere decir con cada llanto, cuántos pañales cambia por día y cómo dependen uno del otro en tan poco tiempo.

Durante estas primeras semanas, deberá simplificar su vida. Sus cuatro prioridades son:

- amar y cuidar a su bebé.
- cuidarse a sí misma.
- amar a su pareja.
- conocer a su bebé.

Para que sus primeras semanas en casa sean más fáciles, usted puede hacer lo siguiente:

- Use una bata de baño o ropa suelta y cómoda.
- Evite tener visitas durante los primeros dos días. Tener menos visitantes le dará más tiempo para conocer a su bebé y descansar.
- Con anticipación cocine y guarde comidas en el congelador, y tenga variedad de alimentos disponibles en el hogar. Infórmese sobre qué restaurantes del vecindario llevan comida a domicilio. Averigüe si hay servicios de entrega de comestibles a domicilio en el área.
- Póngase de acuerdo con un amigo o un miembro de la familia para que la ayude con el trabajo de la casa, los trámites, etc. Dígale a otras personas qué es lo que necesita. Acepte las ofertas de ayuda que le hagan.
- Duerma cuando duerme el bebé.
- Tenga paciencia con usted misma, su familia y su nuevo bebé; todos se están adaptando a un cambio importante.
- Recuerde que la falta de sueño y el agotamiento son sólo temporarios. Con el tiempo el bebé dormirá toda la noche.
- El bebé se volverá más independiente a medida que vaya creciendo. En este momento, depende de usted para todo.

► Posiciones para amamantar

Dar el pecho puede ayudar a que la madre y el bebé establezcan una relación especial. Cuando amamante, usted y su bebé deben estar en una posición cómoda y relajada. Hay muchas formas diferentes de amamantar; es por eso que distintas personas pueden recomendarle diferentes métodos. Lo ideal es que pruebe y use la técnica que funcione mejor para usted y su bebé.

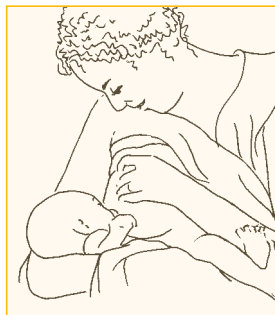
PRENDERSE AL PEZÓN

Un paso importante del amamantamiento es cuán bien el bebé "se prende" al pezón.

- Las orejas, los hombros y la cadera del bebé están alineados y en dirección al techo.
- Asegúrese de que la cabeza del bebé mire directamente a su seno y de que su nariz quede de frente a su pezón.
- Con la mano del lado del seno libre, sostenga los hombros del bebé por detrás y manténgalo bien cerca de usted, con sus pies, trasero y hombros cerca de su cuerpo (recuerde dejar que la cabeza del bebé se incline hacia atrás).
- Para alimentarse, algunos bebés necesitan que la madre se sostenga el seno. Si esto ayuda a su bebé, para sostener su seno coloque el dedo pulgar apenas por encima de la areola (la zona oscura alrededor del pezón) y los dedos debajo del seno, como sosteniendo un sándwich, de modo que quede alineado con la sonrisa del bebé.
- La mano de la madre que sostiene el seno debe estar lejos de la areola.
- Los labios del bebé deben estar hacia afuera, y la boca bien abierta, no sólo entreabierta.
- La areola debe ser más visible arriba del labio superior del bebé que abajo.
- El mentón del bebé debe tocar su seno.
- La mamá debe sentir un tirón firme, pero no dolor.
- Escuchará que el bebé traga, pero no de forma constante al principio.
- Recuerde: el contacto directo piel con piel ayuda al bebé a adaptarse a la vida fuera del vientre de la madre y le enseña a amamantarse.

CUATRO POSICIONES PARA AMAMANTAR

Posición de cuna



- Sostenga al bebé con el brazo del lado del pecho con que lo alimentará. Por ejemplo, si va a darle del pecho derecho, sosténgalo con el brazo derecho para que la cabeza se apoye en la curva de su brazo.

Posición de cuna cruzada



- Esta posición se parece a la de cuna, pero usted sostendrá al bebé con el brazo del lado opuesto al pecho con que lo está alimentando.
- Sostenga la cabeza del bebé colocando su mano en la base de la nuca.
- No empuje la parte posterior de la cabeza del bebé mientras le da de mamar; puede hacer que se salga del pecho.

Posición de agarre o de fútbol americano



- Esta posición suele ser más cómoda para una madre que tuvo un parto por cesárea o que tiene pechos grandes.
- Use almohadas para apoyar el brazo. Sostenga al bebé cerca de su costado, con los pies del bebé hacia su espalda. Sosténgale los hombros y la cabeza con la mano.
- La cara de su bebé queda cerca del pecho del cual se alimentará.

Dar el pecho acostada



- Acerque a su bebé con un brazo y sostenga su seno con la mano del otro brazo.
- Coloque su pulgar por encima de la aureola y el resto de sus dedos por debajo del seno.
- Una vez que el bebé se prendió, ya no necesitará sostener el seno.

Mientras el bebé tenga hambre, succionará, esperará, y tragará aproximadamente una vez por segundo. Cuando haya terminado, dejará de succionar y es posible que se quede dormido.

Puede ocurrir que usted quiera dejar de amamantar cuando el bebé aún está prendido a su pecho. Para interrumpir la succión, coloque su dedo en la comisura de la boca del bebé, entre las encías.



► Cómo cuidar al recién nacido

Llevar un nuevo bebé a la casa puede sentirse como una enorme responsabilidad. Traer a casa a un recién nacido puede ser emocionante y, al mismo tiempo, una responsabilidad abrumadora.

LAVARSE BIEN LAS MANOS

Es importante que use buenas técnicas para lavarse las manos antes de tocar al bebé. Lávese las manos con jabón y agua, y frótelas vigorosamente durante al menos 15 segundos. Si usa un desinfectante para manos a base de alcohol, frote con él toda la superficie de las manos.

PERA DE GOMA

Estornudar y toser son maneras normales que tiene el bebé para expulsar el moco de las vías respiratorias. Si en la nariz y la garganta del bebé hay suficiente moco como para que la respiración sea ruidosa, puede usar una pera de goma para sacarle suavemente el moco de la nariz.

ERUCTOS

A menudo los bebés tragan aire mientras comen, lo que puede causarles molestias. A continuación se dan algunas sugerencias sobre cómo evitarlas; y esto implica hacer eructar al bebé después de cada comida:

- Sostenga al bebé derecho y apóyele la cabeza en su hombro. Sosténgale la cabeza y la espalda mientras le da palmaditas suaves en la espalda con la otra mano.
- Siente al bebé sobre su falda. Sosténgale el pecho y la cabeza con una mano mientras le frota suavemente la espalda con la otra.
- Acueste al bebé boca abajo sobre su falda y frótele suavemente la espalda (que mira hacia arriba).

CUIDADO DEL CORDÓN UMBILICAL

- Limpie con especial cuidado el área donde el cordón se une a la piel. Doble el pañal para que quede por debajo del área umbilical, y mantenga 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. Éste 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

Tenga previsto cambiar de 7 a 10 pañales por día. Cuando le cambie los pañales a su bebé, nunca lo deje solo en la mesa cambiadora y asegúrese de tener todo lo que necesita al alcance de la mano. Es importante que limpie al bebé cada vez que le cambie el pañal.

- Limpie la orina y las heces con un paño tibio y húmedo, de adelante hacia atrás.
- Asegúrese de limpiarle todos los pliegues de la piel en el área de los genitales.

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 esto no debe ser motivo de preocupación. Si la orina rosada continúa durante más de un par de días, consulte al pediatra del bebé.

DERMATITIS DEL PAÑAL

A fin de evitar la dermatitis del pañal, asegúrese de limpiar la cola del bebé cada vez que le cambie el pañal y deje que la piel se seque con el aire. Si aparece un salpullido, aplique una pomada como A+D Ointment o Desitin. Llame al pediatra si la dermatitis del pañal no disminuyó en dos días. Evite usar talco o polvo para bebé, ya que podría ser inhalado accidentalmente por su bebé.

EVACUACIÓN

La primera deposición del bebé se denomina meconio, y es pegajosa y de color verde oscuro. La frecuencia de las deposiciones suele variar de un bebé a otro. Algunos bebés, en especial los que toman el pecho, tienen varias deposiciones por día. Otros bebés tienen una o dos por día, y otros tienen una cada dos o tres días. Los bebés que toman el pecho tienden a tener deposiciones flojas y de color amarillo, mientras que los que se alimentan con leche maternizada tienen heces más consistentes. Si las heces de su bebé tienen forma de bolitas, es porque está constipado. Si esto dura más de dos días, debe llamar al pediatra.

(continúa en la página 8)

► Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS)

El Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) o la "muerte de cuna" es la muerte repentina e inexplicable de un lactante menor de 1 año de vida. Aproximadamente uno de cada 5,000 bebés mueren de SMIS cada año en los Estados Unidos. El SMIS es la principal causa de muerte en lactantes entre 1 y 12 meses de vida. La muerte por SMIS suele ocurrir entre los 2 y 4 meses de vida. Es repentina y normalmente tiene lugar mientras el bebé duerme. No se conoce la causa del SMIS, pero existen maneras de reducir las posibilidades de que su bebé lo sufra.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR EL SMIS?

Una de las cosas más importantes que puede hacer para reducir el riesgo de SMIS es colocar al bebé de espaldas para dormir. Esta precaución puede reducir el riesgo de SMIS de un 15 a 20 por ciento. Si su bebé tiene un problema de nacimiento, a menudo regurgita después de comer o tiene problemas de corazón o pulmones, hable con su profesional médico sobre la mejor posición para que duerma. No hay estudios que muestren un aumento del riesgo de ahogos cuando duermen de espaldas. Es importante que el bebé esté sobre su estómago durante el día mientras está despierto, para que fortalezca los músculos de los brazos y las piernas.

Para reducir los riesgos de SMIS:

- Acueste al bebé sobre un colchón o cama firmes para que duerma. No lo ponga en una cama de agua, piel de cordero, almohada u otra superficie blanda para dormir.
- Mantenga los materiales blandos, como almohadas o peluches, lejos de la cabeza del bebé.
- Use un ventilador en la habitación del bebé.
- Asegúrese de que la cara y la cabeza del bebé no estén tapadas mientras duerme. La frase "los pies al pie" se refiere a que los pies del lactante deben tocar el pie de la cuna; las mantas estar bien metidas debajo del colchón de la cuna y llegar sólo hasta el pecho del bebé.
- Otra opción para evitar los riesgos que presentan las mantas es abrigar al bebé con un enterito o pijama de una pieza, y no usar nada para taparlo.
- Cuando su bebé tenga entre 2 y 4 semanas, y se amamante bien, considere darle un chupón cuando lo acueste a dormir. Una vez que el bebé se duerma, no vuelva a colocárselo en la boca. No lo obligue a tomar el chupete si no lo quiere.
- No fume cerca del bebé ni permita que otras personas lo hagan.
- Amamante a su bebé.
- No permita que el bebé sienta demasiado calor. Vista a su bebé con una capa más de ropa de la que usted usa para estar cómoda en el mismo ambiente.

Asegúrese de que el responsable del cuidado del bebé esté al tanto de estas recomendaciones.

(continúa en la página 9)

► Infecciones del recién nacido

Los bebés recién nacidos pueden sufrir infecciones con facilidad porque sus defensas contra las infecciones no están totalmente desarrolladas. Cuando un bebé comienza a desarrollar una infección, puede presentar los siguientes síntomas:

- No come bien.
- Está muy somnoliento y ni siquiera se despierta para comer.
- Se siente irritable y no se calma después de comer.
- Respira rápido (más de 60 respiraciones por minuto).
- Tiene problemas para mantener una temperatura normal (una temperatura rectal normal está entre 97.5° y 100.4 °F ó 36.4° y 38 °C; una temperatura axilar normal está entre 97.0° y 99.4 °F ó 36.1° y 37.4 °C).
- Muestra un cambio en su conducta.

Muchos recién nacidos sanos tienen estos síntomas de vez en cuando. Sin embargo, si no desaparecen, el bebé debe ser examinado. Si la infección empeora, el bebé puede presentar los siguientes síntomas:

- Tiene la piel pálida o grisácea.
- Respira con esfuerzo.
- Tiene un color azulado alrededor de los labios y la boca.
- Tiene una temperatura corporal baja (una temperatura rectal por debajo de 97.5 °F ó 36.4 °C; o una temperatura axilar por debajo de 97.0 °F ó 36.1 °C), a pesar de estar vestido o envuelto en una manta.
- Tiene una temperatura corporal alta (una temperatura rectal superior a 100.4 °F ó 38 °C; o una temperatura axilar superior a 99.4 °F ó 37.4 °C).

Algunos recién nacidos pueden tener una infección en una parte específica del cuerpo. En estos casos, usted advertirá:

- Enrojecimiento o hinchazón de la piel, especialmente alrededor del cordón umbilical o el área de la circuncisión, y mal olor.
- Enrojecimiento, hinchazón o secreciones amarillas en los ojos.
- Ampollas en la piel.

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

BAÑO

Aunque no es necesario bañar al bebé todos los días, éste dormirá mejor después de un baño. Además, es un buen momento para examinarle la piel en busca de salpullidos.

- Puede usar una toallita mojada para dar a su bebé un baño de esponja hasta que se le caiga el cordón.
- Lave con agua y jabón las arrugas alrededor del cuello, axilas, piernas y genitales con especial cuidado.
- Aunque hay muchos productos para bebés, ellos no necesitan aceites, talcos ni lociones. Los productos que tienen almidón de maíz tienden a empeorar las dermatitis de pañal.
- Use un jabón hipoalergénico suave (como Dove o Cetaphil) y agua.
- Nunca deje al bebé solo en el baño, ni siquiera por un momento.
- Verifique la temperatura del agua con la parte interna de su muñeca; debe estar tibia, 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 con puntas redondeadas. Lo ideal es cortar las uñas del bebé mientras duerme.

LAVADO DE ROPA

Lave todas las prendas nuevas antes de usarlas. Puede usar cualquier detergente suave, pero evitar los suavizantes de telas porque los bebés son sensibles a ellos.

CUIDADO DEL PENE CIRCUNCIDADO

Para el método de Plastibell:

- Limpie el pene del bebé lavándolo suavemente con agua 3 veces al día o durante los cambios de pañal después del primer día.
- Puede aplicarse vaselina al anillo de Plastibell después de limpiarlo.
- El anillo debe caerse 4 a 10 días después de la circuncisión. No saque el anillo de Plastibell porque puede hacer que sangre.



Para los métodos de Gomco o Mogen:

- Cambie la gasa y el vendaje con vaselina cada vez que se ensucie con heces. Continúe con el cambio de vendajes hasta 48 horas después de la circuncisión.
- Limpie el pene del bebé lavándose suavemente con agua durante el cambio de pañal.

CUIDADO DEL PENE SIN CIRCUNCISIÓN

Si decide no circuncidar a su bebé, cuidar del pene es una tarea fácil. Durante el primer año de vida no es necesario tirar del prepucio hacia atrás a fin de limpiarlo. Cuando tenga 1 o 2 años, puede tratar de jalar el prepucio parcialmente hacia atrás para lavarlo, pero nunca debe forzarlo. Cuando su hijo tenga 5 ó 6 años, enséñele a retirar el prepucio y limpiar debajo de éste al menos una vez por semana.



CÓMO TOMAR LA TEMPERATURA

Si su bebé está enfermo, tendrá que controlarle la temperatura. Puede tomársela en el recto o debajo del brazo. Sin embargo, las temperaturas rectales son más precisas que las axilares en los primeros 2 meses de vida del bebé.

Para tomar la temperatura rectal:

1. Use un termómetro digital.
2. Ponga un poco de vaselina (como Vaseline) en la punta sensora del termómetro.
3. Coloque al bebé sobre su falda, boca abajo y con las nalgas para arriba.
4. Sepárele las nalgas y con suavidad inserte el termómetro un cuarto de pulgada dentro de la apertura rectal.
5. Sostenga el termómetro en su lugar con una mano y con la otra sostenga al bebé.
6. Espere dos minutos o hasta que el termómetro suene.
7. Saque el termómetro. El rango de una temperatura rectal normal está entre 97.5° y 100.4 °F (36.4° y 38 °C).

Para tomar la temperatura axilar (debajo del brazo):

Coloque el termómetro debajo del brazo del bebé durante cuatro o cinco minutos o hasta que suene. El rango de una temperatura axilar normal está entre 97.0° y 99.4 °F (36.1° y 37.4 °C).

El mercurio es un material peligroso, y si un termómetro de vidrio se rompe puede producirse una exposición al mercurio. La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda usar termómetros electrónicos (digitales) en casas donde hay niños. Si compra uno de estos termómetros, úselo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.



► Signos de enfermedad

Pronto conocerá los patrones de su bebé y reconocerá las conductas que parecen inusuales. Jamás dude en llamar a un profesional médico si cree que algo anda mal o si tiene dudas. Si su bebé presenta alguno de los siguientes síntomas, llame a su pediatra:

- **Conducta:** cambio notable, irritabilidad fuera de lo común, somnolencia excesiva, inquietud en general.
- **Ojos:** enrojecimiento o secreciones.
- **Boca:** placas blancas (aftas) en el paladar y los lados internos de la boca, o en la lengua.
- **Cordón umbilical:** hinchazón, mal olor, secreción de pus, enrojecimiento de la piel que lo rodea.
- **Evacuaciones:** presencia de sangre o moco.
- **Tomas:** falta de apetito, sudoración excesiva durante la toma.
- **Respiración:** dificultad para inhalar o exhalar, respiración rápida persistente.
- **Fiebre:** temperatura rectal de más de 100.4 °F (38 °C); temperatura en la axila de más de 99.4 °F (37.4 °C).
- **Baja temperatura:** temperatura rectal por debajo de 97.5 °F (36.4 °C); temperatura axilar por debajo de 97.0 °F (36.1 °C).
- **Vómitos:** vómitos frecuentes o excesivos.
- **Piel:** color que parece muy amarillento o de tono anaranjado

► Ictericia y hepatitis B

COLORACIÓN AMARILLENTA DE LA PIEL DEL BEBÉ (ICTERICIA)

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

Llame a la enfermera de pediatría 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 de su bebé decidirá si es necesario un tratamiento.
- Si no se requiere tratamiento, la ictericia normalmente disminuirá en una semana y desaparecerá en dos semanas.
- Es posible que algunos recién nacidos con ictericia deban ser colocados bajo luces especiales en el hospital. La luz ayuda a eliminar la bilirrubina del cuerpo.

VIRUS DE LA HEPATITIS B

El virus de la hepatitis B causa una enfermedad hepática que es grave y a veces fatal. La vacuna contra la hepatitis B previene la infección y sus complicaciones. En el hospital le ofrecerán esta vacuna para su bebé.

► Prueba de audición del recién nacido

Antes de darle el alta en el hospital se le ofrecerá la oportunidad de realizar una prueba de audición a su bebé. Las pruebas de audición tardan unos pocos minutos y se realizan mientras su bebé duerme. Recibirá los resultados antes de irse del hospital. Su bebé obtendrá una calificación de "aprobado" o "remisión" en la prueba de audición.

PRUEBA DE AUDICIÓN: "APROBADO"

Este resultado muestra que la audición de los dos oídos de su bebé es normal. Es importante prestar atención al desarrollo del lenguaje y el habla del bebé. Si tiene alguna inquietud acerca de la audición del bebé, comuníquese con el pediatra.

PRUEBA DE AUDICIÓN: "REMISIÓN"

Este resultado no significa necesariamente que su bebé tiene una pérdida de audición. Muchos tienen que repetir la prueba porque no siempre resulta posible hacer una buena evaluación la primera vez. Es mejor repetir la prueba cuando el bebé tiene entre 1 semana y 1 mes de edad. El hospital hará una cita para que se repita la prueba.

Es mejor que el bebé duerma durante la repetición de la prueba de audición. Para preparar a su bebé para la repetición de la prueba, se recomienda lo siguiente:

- Trate de que el bebé no duerma antes de la cita.
- Alimente al bebé justo antes de la prueba, para ayudarlo a que se duerma.
- Traiga una cobijita, pañales adicionales, un cambio de ropa y leche materna extraída o fórmula adicional (si usa).

Usted y el pediatra de su bebé recibirán los resultados de la repetición de la prueba de audición. Es probable que el bebé pase este segundo examen. Algunos pueden necesitar una evaluación más completa para un diagnóstico de la audición.

► Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS)

(continúa de la página 7)

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL SMIS?

- Kaiser Permanente: **kp.org**
- Programa del SMIS del Departamento de Servicios de Salud de California: **1-800-369-SIDS (1-800-369-7437)**
- Campaña Back to Sleep (De espaldas para dormir) del National Institute of Child Health & Human Development (Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano): **1-800-505-2742**
- American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría): **aap.org**
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos: **cdc.gov**

► Vacúnese contra la tos ferina

La tos ferina es una enfermedad contagiosa que puede transmitirse fácilmente de una persona a otra a través de la tos. Es extremadamente seria para los bebés. Si no se aplicó una dosis de refuerzo de la vacuna Tdap durante el embarazo, proteja a su bebé aplicándosela poco tiempo después de su nacimiento. Es seguro aplicarse la vacuna durante la lactancia materna. Su pareja y otros miembros de la familia también deben vacunarse lo más pronto posible. Si tiene un hijo preadolescente de entre 10 y 12 años, también se recomienda la aplicación de una vacuna de refuerzo en sus consultas de rutina. Consulte al profesional médico si tiene alguna pregunta o si no está segura de si necesita la vacuna de refuerzo.

► Aplíquese la vacuna contra la gripe

Ayude a prevenir la gripe vacunándose una vez al año. La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir la gripe respiratoria durante toda la temporada. El mejor momento para aplicarse la vacuna es octubre o noviembre. Se recomienda la vacuna contra la gripe para los adultos y los niños de más de 6 meses. No debe vacunarse contra la gripe a los niños menores de 6 meses.



► Cuidados de los bebés prematuros tardíos

Los bebés prematuros tardíos (LPI, por sus siglas en inglés) nacen entre las semanas 34 y 36 de embarazo. Estos bebés, que también se conocen como prematuros casi a término, tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud porque han nacido prematuramente. Es posible que si su bebé nace antes de tiempo requiera cuidados en el hospital durante más de uno o dos 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 frecuentemente
- Alimente a su bebé con frecuencia: 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 mojados y los que tienen heces)
- Evite que el bebé se enfríe manteniendo el contacto piel con 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 día 6 de vida
- tiene menos de 4 evacuaciones amarillas en 24 horas para el día 4 de vida
- se pone cada vez más amarillo (ictericia)
- aumenta menos de 8 onzas (227 g) por semana
- tiene fiebre

Llame al 911 si el bebé tiene dificultad para respirar.

► Otros recursos

A continuación se muestra una lista de recursos que la ayudarán a cuidar de sí misma y de su bebé.

SITIOS DE INTERNET

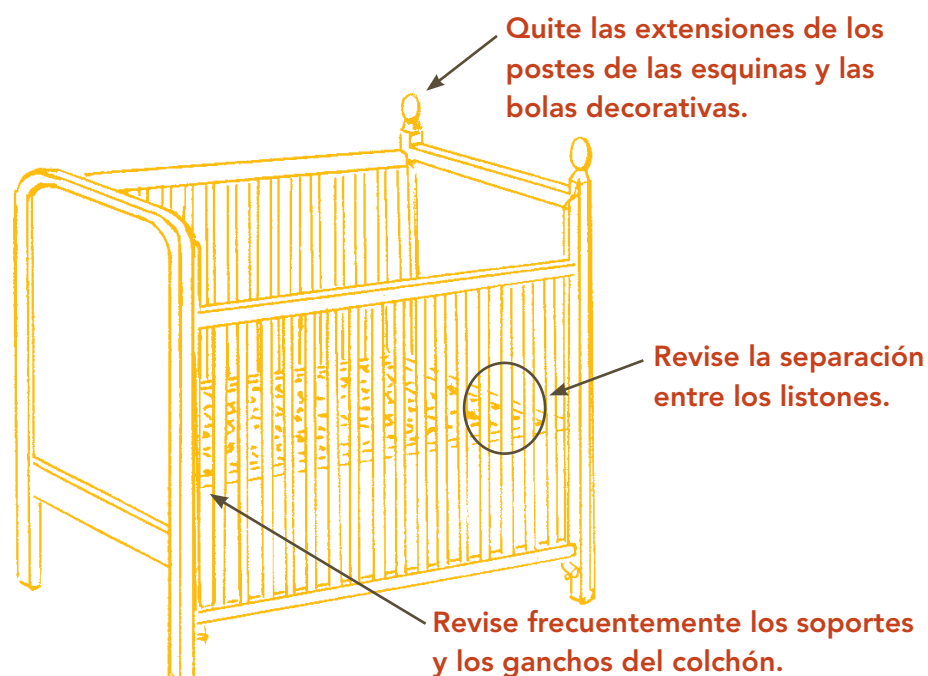
- Conéctese a nuestro sitio web en kp.org o kp.org/embarazo.
- La Leche League International: lalecheleague.org

La información de *Healthy Beginnings* no intenta diagnosticar problemas de salud ni sustituir el asesoramiento médico o la atención que recibe de su profesional médico. Si tiene problemas de salud continuos o si tiene más preguntas, consulte a su profesional médico. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de la medicación, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca; se puede utilizar cualquier producto similar.

► Temas de seguridad

La seguridad de su bebé en el parto fue un tema primordial en su mente. A medida que crezca y comience a explorar el mundo, la seguridad debe seguir siendo importante.

- **De espaldas para dormir:** Cuando acueste a su bebé a dormir, colóquelo siempre de espaldas. (Consulte "Síndrome de muerte infantil súbita [SMIS]" en la página 7).
- **Chupones (chupetes):** Cuando su bebé ya tenga entre 2 y 4 semanas y se amamante bien, considere darle un chupón durante las siestas y por la noche. (Consulte "Síndrome de muerte infantil súbita [SMIS]" en la página 7). Nunca use un chupete hecho en casa o una tetina puesta en el anillo de una botella de plástico; el bebé puede aspirar la tetina y ahogarse. No ate el chupete a una cinta. Los chupetes no deben sumergirse ni bañarse en nada dulce. Revise y limpie el chupón con frecuencia.
- **Miel:** No debe darse miel a los bebés menores de 1 año de edad. La miel puede enfermar a los bebés.
- **Recomendaciones sobre la cuna:**
 - A fin de impedir que la cabeza del bebé quede atrapada, los listones de la cuna no deben tener una separación de más de $2 \frac{3}{8}$ pulgadas.
 - Quite las extensiones de los postes de las esquinas y las bolas decorativas.
 - Ajuste periódicamente todas las tuercas, los pernos y los tornillos.
 - No ate juguetes cruzando la cuna porque el bebé se puede ahorcar con ellos.
 - Asegúrese de que la pintura no tenga plomo.
 - El colchón del bebé debe ser firme y quedar bien ajustado contra el borde de la cuna.
 - No coloque almohadas, edredones, pieles de cordero o acolchados cerca del bebé cuando duerme.
 - Quite los protectores laterales de la cuna cuando el bebé tenga 5 meses de vida.
 - Es posible que las cunas más antiguas no cumplan con las normas de seguridad.



- **Sueño seguro:** Los bebés deben dormir cerca de las madres en una cuna o moisés, pero no en la misma cama. Está bien llevar al bebé a la cama para darle de comer o consolarlo, pero vuelva a colocarlo en su cuna o moisés cuando estén listos para volver a dormir. Si tiene alguna pregunta sobre dormir con el bebé en su cama, hable con su profesional médico.
- **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. Si transporta el bebé en un asiento de automóvil para bebé, abróchele siempre el cinturón. Nunca deje a un bebé en un portabebé sobre una superficie alta sin atención.
- **Seguridad:** La seguridad de su bebé comienza en el hospital y necesita continuar en la casa. No caliente la leche o el biberón en el microondas.
- **Evite las quemaduras:** Regule el calentador de agua en temperatura tibia o baja (por debajo de 120 °F). No caliente la leche o el biberón en el microondas.
- **Humo de cigarrillo:** Mantenga a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Es mejor que no permita fumar en la casa o el automóvil.
- **Detectores de humo:** Instale detectores de humo en todos los dormitorios de la casa. Pruebe las alarmas todos los meses.
- **Asientos para automóvil:** La ley exige que usted tenga un asiento para automóvil para transportar a su bebé. Los asientos para automóvil pueden salvar a su bebé de lesiones o la muerte. Use uno de estos asientos cada vez que transporte a su bebé en automóvil. Asegúrese de que esté bien instalado. El asiento para automóvil debe colocarse en el asiento trasero, mirando hacia atrás. Nunca use un asiento para automóvil en el asiento delantero de un automóvil con bolsas de aire. Si tiene alguna pregunta sobre los asientos de automóvil para bebés, llame a la línea directa 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 que los niños no queden atrapados accidentalmente adentro.
- **Sacudones:** Nunca sacuda a su bebé. Sacudirlo o moverlo bruscamente puede causarle lesiones graves o la muerte.
- **Seguridad con las mascotas:** Nunca deje a su bebé o a niños pequeños solos con una mascota. Hable con su veterinario o pediatra si tiene alguna inquietud.
- **Televisión:** Los niños menores de 2 años no deben ver televisión o videos, ya que pueden afectar el desarrollo cerebral.

Los bebés son un reto físico y emocional, y también muy divertidos. El tiempo que comparte con su bebé pasará rápidamente; atesore cada momento.