



Healthy Beginnings

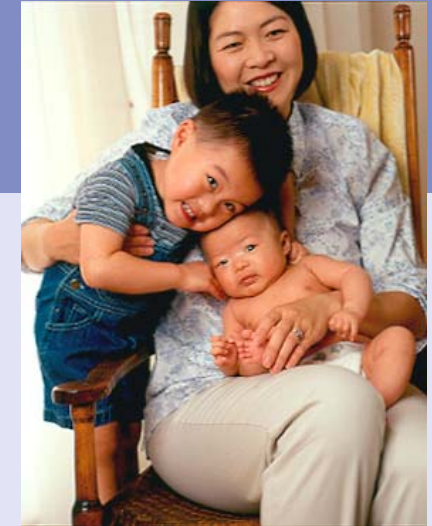
VISITA DE GRUPO SOBRE EL CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

¡Bienvenidos y *Felicitaciones!*

Kaiser Hayward. Fremont. Fremont West

Temas de hoy

- su estadía en el hospital
- bienvenida a pediatría
- cuidado del recién nacido
- cuidado de sí misma
- recursos de Kaiser Permanente





healthy beginnings

NEWBORN CARE GROUP VISIT

Bienvenidos al Departamento de Pediatría!

La Clínica de Pediatría

- Citas Rutinas: Lunes a Viernes
- Citas Urgentes: Lunes a Viernes hasta la 7:00pm y Sábado/Domingos
- Doctores y enfermeras quienes hablan Español

Línea de Citas y Consejos

- Accesible 24 horas
- Hayward: 510-675-4020 Fremont: 510-248-3050



Elección de un proveedor



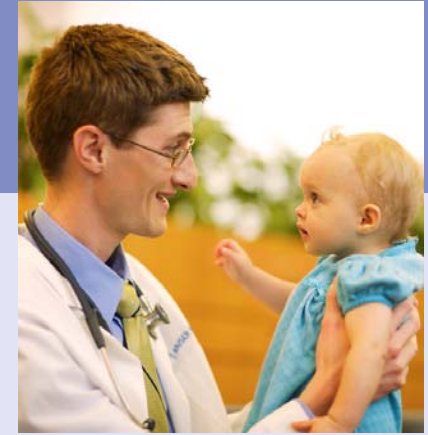
- kp.org/mydoctor (en inglés)
- filosofía, disponibilidad, idioma
- consejos de amigos, vecinos o familiares



healthy beginnings

Programa de citas pediátricas

NEWBORN CARE GROUP VISIT



- entre los 2 y 4 días
- a las 2 semanas
- a los 2, 4, 6 y 9 meses
- a los 12 meses
- a los 18 meses
- a los 2 años
- programe las citas para chequeos de salud con anticipación.



Vacunas




- Proteja a su bebé contra muchas enfermedades.
- El riesgo de la vacuna es menor que el de la enfermedad.
- La vacuna contra la hepatitis B se ofrece al nacer.
- Otras vacunas se aplican aproximadamente a los 2 meses de vida.
- Recibirá información adicional en la cita de examen de salud de la semana 2.
- Más información: kp.org/mydoctor (en inglés)



La Temperatura

- Una temperatura normal por el recto es entre:
98 ° - 100.3 ° F
- Por el recto es mas precisa
- Use un termómetro digital
- Vista a su bebé cómodamente

 Llame al doctor si tiene una temperatura por el recto mas de 100.3 ° F



Respiración de su bebé

- Respiración normal: hasta 60 respiraciones por minuto
- Puede subir hasta 100 respiraciones por corto tiempo
- Respirando sin esfuerzo, fácilmente, puede ser como roncando
- Respiración periódica es normal

Llame al doctor si:

- Trabaja duro para respirar
- Respira muy rápido por tiempo extendido
- Color de piel es azul, morado, oscuro



Abdomen

- La frecuencia de excremento puede ser entre 1 vez por cada comida hasta 1 vez por cada semana
- Suave con semillitas y amarillo
- Abdomen es suave; no doloroso
- Un poco de vómito es normal

Llame al doctor si:

- Abdomen inflamado/tenso, doloroso
- Vomita con frecuencia
- Sangre en el excremento
- Color rojo alrededor del ombligo o hinchado



Color de Piel

- Todos los bebés son rosados en color por alta cantidad de glóbulos rojos en sus sistemas.

 Llame al doctor si:

- Tiene colores anormales: morado, azul, pálido, muy amarillo



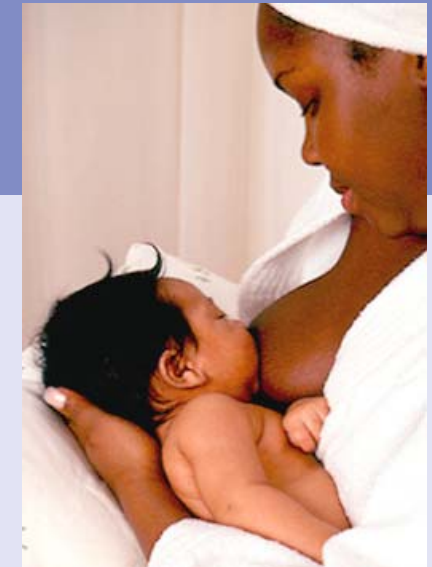
Señales de enfermedad

Llame al médico si el bebé:

- Tiene más de 100.3 F o menos a 98 °F de temperatura, tomada por vía rectal.
- Respira más rápido (más de 60 veces por minuto).
- Está muy somnoliento (duerme 4 horas o más) o no come bien.
- Tiene tos o vómito frecuentes.
- Tiene cambios de comportamiento: está inquieto o letárgico (sin energía).
- Moja menos pañales.
- Tiene enrojecimiento, hinchazón o mal olor alrededor del cordón umbilical o la zona de la circuncisión.
- Tiene la piel de color anormal o cambia de color.



Lactancia (amamantamiento)



Recomendaciones de la AAP (Academia Americana de Pediatría):

- Alimente a su bebé sólo con leche materna durante los primeros 6 meses
- Continuar dando pecho por los menos 12 meses, y después de ese tiempo; por lo que la mamá y el bebé lo desee
- Siga las señales del bebé para alimentarlo, al menos de 8 a 12 veces al día.
- Use el chupón (chupete) sólo después de que la lactancia esté bien establecida (el bebé debe tener al menos 1 mes).
- Comience con un suplemento de vitamina D entre los primeros 2 meses.



Calidades de La Leche Materna

- La nutrición perfecta para su bebé
- La leche mas natural para su bebé
- Es el alimento mas suave para digerir
- Contiene anticuerpos
- Comida gratis
- Reduce los riesgos de ciertos infecciones y enfermedades para los bebes y mamas



healthy beginnings

NEWBORN CARE GROUP VISIT

Somos Baby-Friendly™





Amamantamiento

Evite el agua y formula a menos que su pediatra lo recomienda

 Llámenos si tiene preguntas o problemas:

- Línea de lactancia: 510-784-2804
- Línea de citas y consejos:
 - Hayward: 510-675-4020
 - Fremont: 510-248-3050



Rutina en el hospital

- vínculo con el bebé y contacto piel a piel
- lactancia (amamantamiento)
- puntaje de Apgar
- seguridad del bebé
- medicamentos
- pruebas de detección y de audición
- certificado de nacimiento y número de Seguro Social
- Primeros meses como padres



Sueño



Recomendaciones de la American Academy of Pediatrics:

- Coloque al bebé boca arriba para dormir.
- El bebé debe dormir sobre una superficie firme.
- No deje objetos blandos ni ropa de cama suelta en la cuna.
- Asegure bien las almohadillas que rodean la cuna (deben ser delgadas y firmes, no “tipo almohadas”).
- Ajuste bien la cobija.
- Duerma en el mismo cuarto, pero en otra cama.
- Use un chupón (chupete) para la siesta o la hora de dormir (después de que la lactancia esté bien establecida) cuando el bebé tenga 1 mes de vida.
- Use un ventilador para mantener el ambiente aireado.



Llanto

- Atender al bebé cuando llora no significa que lo esté “malcriando”.
- Los bebés lloran para comunicarse.
- Al responder al llanto del bebé, le enseña a confiar en usted.
- Cuándo debe llamar para pedir un consejo.





Cómo calmar al bebé inquieto



- contacto piel a piel
- alimentación
- arropamiento, arrullo (canción de cuna), succión
- movimiento: mecer, acunar, caminar
- viaje en automóvil
- sonidos tranquilizantes: agua, música suave
- cómo mantenerse tranquilo

Mantenga a su bebé seguro

- Nunca debe sacudir a un bebé ni pegarle.
- Coloque al bebé boca arriba para dormir.
- No fume cerca del bebé.
- Lávese las manos antes de sostenerlo.
- Utilice un asiento de seguridad para bebés cuando viaje en automóvil.
- Póngale protección solar.
- Reduzca la temperatura del calentador de agua.
- Los miembros de la familia deben vacunarse contra la gripe y la tos ferina.





Información de revisión de asientos de automóvil en su localidad

- Un total de 7 de cada 10 niños no están **asegurados correctamente** en los asientos de seguridad.
- **La instalación adecuada de los asientos de seguridad para niños** reduce el riesgo de lesiones fatales en un 71 por ciento para los lactantes y en un 54 por ciento para los niños pequeños que son transportados en vehículos (nhtsa.dot.gov).
- Llame al 1-866-Seat-Check (1-866-7328-24325, opción 2) o visite **seatcheck.org**.
- Información sobre **recursos locales** para la instalación y la revisión de los asientos de automóvil.



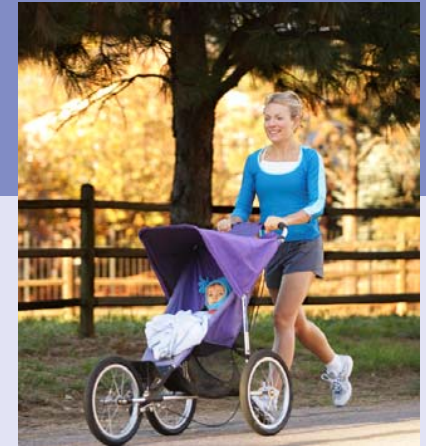
El cuidado del recién nacido

- baño
- cambio de pañales
- alimentación
- métodos para calmar al bebé
- cómo tomarle la temperatura
- cuidado del cordón umbilical y la zona de la circuncisión
- cuidado de las uñas



Cuidado de sí misma

- limite la cantidad de visitantes
- duerma cada vez que el bebé duerme
- mantenga una dieta saludable
- haga ejercicio moderado
- deje que le ayuden
- busque con quién hablar
- depresión posparto (*baby blues*)
- cree una red de apoyo





healthy beginnings

Recursos de Kaiser Permanente

NEWBORN CARE GROUP VISIT



- Consulte el boletín en línea [Healthy Babies](#) (Bebés saludables).
- Vea los videos sobre el [Cuidado del recién nacido](#).
- Visite kp.org/espanol.
- Departamento de Educación para la Salud-510-784-4531
- *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise® y Kaiser Permanente.*
- Línea de Consejos de Pediatría.



Hoy hemos hablado sobre:

- cómo reconocer las señales de enfermedad
- prevención de enfermedades por medio de la vacunación
- cómo mantener seguro a su bebé
- cómo alimentar, calmar, bañar y cambiarle los pañales al bebé
- creación de una red de apoyo
- recursos