

El examen de una semana después del nacimiento

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____



“Antes de amamantar a mi bebé, lo pongo cerca de mi pecho”.

Miembro de Kaiser Permanente

Su bebé puede estar listo para...

- responder a los sonidos mediante el parpadeo, llanto o sobresalto
- mirar el rostro y seguir objetos con sus ojos
- mover brazos, piernas y cabeza

Alimentación

- La leche materna es el mejor alimento para su bebé.
- Dele el pecho a su bebé cada 1½ ó 3 horas.
- Despierte a su bebé para darle el pecho si han pasado más de 3 horas desde la última vez que lo alimentó (ver al dorso).
- Si no da el pecho, utilice leche maternizada que contenga hierro. (Consulte a su médico si utiliza leche maternizada con bajo contenido de hierro).
- Dele entre 1½ y 3 onzas de leche maternizada cada 2 a 4 horas.
- No dé miel a su bebé durante el primer año de vida. La miel puede enfermar a su bebé.

Hábitos saludables

- Proteja a su bebé de la tos ferina. La tos ferina (también llamada “pertusis”) es una enfermedad contagiosa grave. La tos ferina puede hacer que los bebés dejen de respirar o que tosan tanto que no puedan respirar.
- Asegúrese de recibir la dosis de refuerzo “Tdap” (contra tétano, difteria y tos ferina) poco después de que nazca su bebé. Es seguro vacunarse aunque esté amamantando.
- Todos los adultos que tengan contacto directo con bebés menores de 12 meses deberían recibir la dosis de refuerzo “Tdap”, esto incluye a padres, abuelos (hasta los 65 años de edad), hermanos adolescentes y trabajadores de guarderías infantiles.
- No fume ni exponga a su bebé al humo de cigarrillo. El tabaco aumenta el riesgo de padecer síndrome de muerte infantil súbita (SMIS o muerte de cuna), infecciones de oído, asma, resfríos y neumonía. Si desea dejar de fumar, comuníquese con su médico o acuda al Departamento de Educación de la Salud. Además, puede comunicarse

con una línea gratuita de ayuda al 1-800-662-8887.

- Lávese las manos antes de alzar a su bebé.
- Aleje a su bebé de lugares con mucha gente o de personas enfermas.
- Limpie cuidadosamente el cordón umbilical con un hisopo con agua y déjelo secar al aire hasta que se caiga.
- Proteja a su bebé de los rayos solares. Use sombrero, lentes oscuros, pantalones y una camiseta de mangas largas para proteger la piel del bebé. Utilice un bloqueador de sol (hipoalérgico, con FPS 15 o más) sobre la piel expuesta al sol.
- Elija un médico personal o enfermera especializada para su bebé.

Seguridad

- Evite el SMIS (muerte de cuna). Coloque a su bebé de espaldas (no de lado o boca abajo). Recuéstelo en su cuna sobre un colchón firme y plano.
- Los bebés deben dormir cerca de su madre en cuna o moisés seguros, pero no en la misma cama. Si tiene alguna inquietud sobre dormir en la misma cama, consulte a su médico o enfermera especializada.
- Utilice un asiento para automóvil cada vez que viaje en automóvil. Colóquelo en el asiento trasero mirando hacia atrás. No se puede usar asientos para automóvil que miran hacia atrás con bolsas de aire del lado de acompañante. Si tiene alguna inquietud sobre los asientos para automóviles, comuníquese con la línea de seguridad automovilística al 1-800-424-9393.
- No caliente el biberón en el microondas. La leche caliente puede provocar quemaduras en la boca del bebé. Siempre coloque algunas gotas de leche maternizada en su muñeca antes de dar el biberón para controlar la temperatura.
- No descuide a su hijo cuando haya un animal, incluso mascotas de la familia.

Aprenda a reconocer los signos de agresión de sus mascotas.

Educación de los hijos

- Es normal que su hijo tenga hipo, estornude, respire de manera irregular, esté congestionado y cruce los ojos.
- Nunca sacuda al bebé. Sacudir o pegarle al bebé puede provocar lesiones graves, incluso la muerte.
- El aire o el viento frío no provocan infecciones en el oído ni neumonía. Vista a su bebé con la misma cantidad de ropa que utiliza usted y utilice un sombrero en el invierno.

Consejos para amamantar

Información básica:

- Dele el pecho a su bebé cada 1 1/2 ó 3 horas (o entre 8 y 12 tomas cada 24 horas).
- Durante las primeras 2 semanas de vida, despierte a su bebé para alimentarlo si transcurrieron más de 3 horas desde la última vez que lo alimentó.
- Deje que su bebé vacíe el primer seno. Ofrezca el segundo seno si el bebé aún tiene hambre.
- Consuma alimentos saludables y beba mucho líquido, especialmente agua, para mantenerse saludable.
- Descanse cuando su bebé duerme.
- Evite usar pezones artificiales (chupetes, biberones) durante las 2 primeras semanas de vida.
- Intente alimentar a su bebé cada 1 1/2 ó 3 horas si lo alimenta con biberón.

Si su bebé tiene sueño y es hora de comer, intente...

- cambiarle el pañal
- desvestirlo y quítese usted misma su camiseta para favorecer el contacto piel a piel
- frotar suavemente sus dedos en la espalda del bebé

¿Qué sucede si no puedo hacer que mi bebé se prenda al pecho?

- Coloque el cuerpo de su bebé enfrente a su cuerpo (pecho con pecho).
- Sostenga su seno con sus dedos debajo del seno y el dedo pulgar por encima. Mantenga los dedos y el pulgar alejados de la areola (la zona de piel oscura alrededor del pezón).

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.

- Use su pezón para rozar suavemente el labio inferior del bebé.
- Cuando su bebé abra mucho la boca, acerque a su bebé al seno rápidamente.
- Intente colocar la mayor parte posible del seno en la boca de su bebé.
- Si aún tiene problemas para amamantar a su bebé (y el bebé tiene más de 2 días de vida), comuníquese con su médico o profesional médico para obtener ayuda.

¿Cómo sé si mi bebé se está alimentando lo suficiente?

Al tercer día de vida usted debe...

- advertir que sus senos están hinchados (congestión)
- advertir que gotea leche del otro seno al amamantar
- esperar que su bebé se alimente cada 1 1/2 ó 3 horas, o al menos 8 veces por día

Al tercer día de vida su bebé debe...

- prenderse bien al pecho
- tener 3 deposiciones por día
- tener heces de leche materna (amarilla y aguada), no heces de meconio (verde oscuro y pegajosa)
- mojar al menos 6 pañales por día

Además, la piel de su bebé no debe presentar un color amarillo intenso o naranja (ictericia). Comuníquese con su médico o profesional del cuidado de la salud si considera que su bebé no se alimenta lo suficiente.

Enfermedad y fiebre

¿Cómo tomo la temperatura del bebé?

La temperatura rectal es la más precisa y es lo que se recomienda durante los 2 primeros meses de vida. La temperatura de la axila y del oído no son confiables a esta edad.

- Sólo tome la temperatura de su bebé si lo nota caliente o si considera que su bebé puede estar enfermo.
- La temperatura rectal normal es entre 97.5 °F y 100.4 °F.
- Coloque a su bebé boca abajo sobre su falda.
- Coloque vaselina en el extremo del termómetro e introduzca el termómetro suavemente en el recto (ano) entre 1/4 y 1/2 pulgada.

- Deje el termómetro en el recto hasta que el termómetro pite.
- Mire la temperatura en la pantalla digital.

¿Cómo sé si mi bebé está enfermo?

Los bebés recién nacidos pueden contraer infecciones con facilidad. Comuníquese con su médico o profesional del cuidado de la salud de inmediato si su bebé presenta alguno de los síntomas que aparecen a continuación:

- fiebre superior a 100.4 °F (38 °C) tomada por el recto o superior a 99 °F (37.2 °C) tomada en la axila
- temperatura inferior a 97.5 °F (36.5 °C) tomada por el recto o 96.5 °F (36 °C) tomada en la axila
- respiración rápida (respira más de 60 veces por minuto)
- diarrea, vómitos o tos frecuente
- enrojecimiento o hinchazón alrededor del cordón umbilical o el lugar de circuncisión

También llame si su bebé parece tener sueño todo el tiempo y no quiere despertarse ni siquiera para comer.

Otros recursos

American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) aap.org

Kaiser Permanente kp.org

La Leche League International lalecheleague.org

Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5—American Academy of Pediatrics

Dr. Mom's Guide to Breastfeeding—Neifert

The Nursing Mother's Companion—Huggins

Guía práctica de Healthwise® y Kaiser Permanente (Kaiser Permanente Healthwise Handbook)

Visite el Centro o Departamento local de Educación de la Salud.

Comparta este

folleto con todas las personas que cuidan a su hijo.



El próximo examen se realiza cuando su bebé tenga 2 semanas de vida. Asegúrese de asistir a su cita con el médico después del parto.



Aconsejamos que los padres elijan un médico personal o enfermera especializada para su nuevo bebé.