

Biberones, eructos y golpes

Su guía para el cuidado del bebé



Nombre del bebé _____

Fecha de nacimiento _____

Peso _____

Longitud _____

Circunferencia de la cabeza _____

Nombre del doctor _____

Teléfono de la oficina _____

Índice

Emergencias	4
Atención en el hospital	5
Visitas con su pediatra	6
Comportamiento	7
Características físicas de un recién nacido	8
Sueño seguro para los bebés	10
Seguridad	12
Llanto	14
Enfermedad	15
Tabla de dosificación de acetaminofén e ibuprofeno	16
Alimentación	17
Evacuaciones intestinales	19
Dermatitis del pañal	20
Baño	21
Salud bucal	22
Consejos prácticos para padres	23

¡Felicidades!

Este es un momento muy emocionante para su familia. También puede generar muchas preguntas. Sabemos que ser padre puede ser un desafío y estamos aquí para ayudar. En Cook Children's, todo lo que hacemos se centra en brindarle a su hijo la mejor atención posible.

Este folleto incluye preguntas comunes que puede tener sobre el cuidado de su bebé. Si tiene más preguntas o preocupaciones, llame al doctor de su bebé.

Un pediatra debe ver a su bebé unos días después de que salga del hospital. Las visitas regulares son importantes para la revisión de la salud y el desarrollo de su bebé. Hable con su doctor sobre las revisiones de su bebé durante el primer año de vida. Recuerde anotar cualquier pregunta que tenga entre las visitas.

Desde revisiones de rutina hasta problemas más graves, nuestro equipo está aquí para su familia. Porque la infancia debe ser sencilla.

Nota: Toda la información en este folleto es general. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos, consulte a su doctor.



**Encuentre un pediatra
cerca de usted.**

Emergencias

En el caso de los niños, todo puede pasar. Llame a su pediatra si le preocupa la salud de su bebé. Los signos de enfermedad en la primera infancia pueden ser muy sutiles. Una visita al doctor puede ser útil. Llame al doctor de su hijo si su bebé presenta alguno de estos síntomas:

- Fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más. Se niega a amamantar/comer 3 veces seguidas.
- Vómitos persistentes.
- Diarrea: heces más frecuentes o en mayor cantidad. Cambio importante en el color o la consistencia. Las heces amarillas y granuladas son normales.
- Cualquier cambio drástico en el comportamiento del bebé, como convulsiones, llanto excesivo o somnolencia.
- Cambio repentino de color. Tenga en cuenta que es normal que algunas veces las manos y los pies de los recién nacidos se vean morados o azules. Muchos tienen un color amarillo (ictericia) en la primera semana.

Si su bebé tiene una emergencia que pone en riesgo su vida, llame al 911 o vaya al hospital o departamento de emergencias más cercano.

Puede recibir servicios de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Teddy Bear Transport apoya a Cook Children's. Es uno de los programas de transporte pediátrico más grandes del país. También contamos con centros de atención de urgencia de Cook Children's ubicados en toda nuestra región para los síntomas que se presentan cuando el consultorio de su pediatra está cerrado. Visite cookchildrensurgentcare.com para encontrar un centro cerca de usted.

Departamentos de Emergencia de Cook Children's

801 7th Ave.
Fort Worth, TX 76104
682-885-4095 teléfono

4100 W. University Drive
Prosper, TX 75078
945-204-4100 teléfono

Otros números de teléfono de emergencia:



**Encuentre atención de
urgencia cerca de usted.**

Atención en el hospital

Poco después del nacimiento, un pediatra examinará a su recién nacido para asegurarse de que esté sano. El doctor le proporcionará atención de rutina para prepararlo para irse a casa. Las pruebas y exámenes que recibirá su bebé pueden incluir:

- **Puntuación de Apgar:** la prueba mide la frecuencia cardíaca, la respiración, el tono muscular, la respuesta de reflejos y el color. El doctor o la enfermera toma las puntuaciones a 1 minuto y 5 minutos después del parto.
- **Cuidado de los ojos:** todos los recién nacidos reciben una dosis de ungüento antibiótico para los ojos porque las bacterias en el canal del parto pueden causar infecciones. La hinchazón y la secreción amarillenta deberían desaparecer en unos días.
- **Examen de audición:** todos los hospitales deben revisar la audición de los recién nacidos con una prueba llamada respuesta cerebral auditiva o ABR, por sus siglas en inglés. Esta es una medida general de la audición del bebé.
- **Vacuna contra la hepatitis B:** recomendamos esta vacuna para prevenir la hepatitis B. Se trata de una serie de 3 inyecciones. Su pediatra completará la serie en los meses siguientes.
- **Pruebas de detección para recién nacidos (incluida la PKU):** se trata de un análisis de sangre para detectar enfermedades congénitas. Su bebé nace con estas afecciones. Cuando los doctores pueden identificarlas de forma temprana, pueden tratarlas mejor. Su pediatra volverá a examinar a su bebé a las 2 semanas de vida.
- **Vitamina K:** los recién nacidos tienen niveles ligeramente bajos de vitamina K. Poco después del nacimiento, los bebés reciben una inyección de vitamina K para ayudar con la coagulación de la sangre.
- **Prueba de detección de cardiopatías congénitas:** esta herramienta, junto con el diagnóstico prenatal y los exámenes físicos después del nacimiento, ayuda a detectar cualquier problema cardíaco de inmediato. La detección y el tratamiento tempranos pueden mejorar los resultados más adelante en la vida.

Visitas con su pediatra

La infancia debería ser simple y, siempre que sea posible, libre de enfermedades y lesiones. Las vacunas son la forma más segura y sencilla de proteger a sus hijos de enfermedades infantiles evitables y, a veces, mortales. Consulte con el doctor de su bebé para obtener un calendario de vacunación.

Edad	Vacuna o prueba
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

En Cook Children's, queremos que tenga toda la información que necesita a su alcance. Creamos un cuaderno de atención médica para ayudarlo a mantener la información de salud de su hijo en un solo lugar y actualizada. Vea el cuaderno en cookchildrens.org/health-resources/health-care-notebook. Puede imprimir este documento en inglés, español, árabe o vietnamita. Puede completar la información de su hijo y colocarla en una carpeta. Lleve la carpeta a las visitas a la clínica o al hospital y comparta la información con los cuidadores de su hijo.

Programa revisiones regulares a partir de los 3 a 5 días de vida. Las próximas visitas se realizarán entre las 2 y 4 semanas y los 2, 4, 6, 9, 12, 15 o 18 meses. Después, programará visitas anuales. En Cook Children's, podemos ocuparnos de la tos, mantener las vacunas al día y, en general, asegurarnos de que los niños y sus padres se sientan lo mejor posible.



Descargar el cuaderno de cuidados de salud.

Comportamiento

Su bebé es un individuo y tendrá una personalidad desde el primer día. A medida que pase más tiempo con él, aprenderá más sobre su personalidad. Estas son algunas de las cosas que hacen todos los bebés:

- **Estornudar y tos** — por lo general, no son motivo de preocupación en un recién nacido. Son las formas en que un bebé limpia la mucosidad y el polvo de la nariz y la garganta. No es un signo de resfriado si no hay secreción nasal.
- **Hipo** — es muy común en los bebés después de amamantar.
- **Regurgitar** — es normal que regurgiten pequeñas cantidades de vez en cuando. Llame a su pediatra si su bebé regurgita una gran cantidad con frecuencia o si la regurgita con fuerza y parece dolorosa.
- **Llorar** — los bebés lloran por muchas razones, como tener hambre, estar mojados o ansiosos. Aprenderá qué significan los distintos llantos de su bebé y cómo consolarlo. El llanto en sí no es dañino. Recuerde que este período terminará y que llorar es normal. Está bien alejarse y tomarse un descanso del llanto si se siente frustrado. Pregúntele a su pediatra para obtener más información sobre el Período de PURPLE Crying® (llanto púrpura).
- **Pasar gas** — esto sucede después de que el bebé traga aire. Por lo general, no le causa molestias.
- **Respiración irregular** — a veces, los bebés respiran muy rápido durante unos segundos y luego muy lentamente.
- **Congestión** — las fosas nasales de los bebés son diminutas y no saben respirar por la boca. Incluso un poco de moco en la nariz puede causar congestión. Use una perilla de goma para eliminar el exceso de moco que bloquea las vías respiratorias de su bebé.
- **Dormir** — los bebés recién nacidos duermen hasta 20 horas al día y, por lo general, se despiertan cada 2 a 4 horas para alimentarse. Pueden comenzar a dormir toda la noche a los 1 o 2 meses de edad. Algunos bebés tardan más.

Características físicas de un recién nacido

Cordón umbilical

- Doble el pañal hacia abajo para exponer el cordón al aire.
- Si el cordón se enrojece, se hincha o duele, llama al pediatra.
- El cordón se cae en 1 a 4 semanas. Después de que se caiga el cordón, el ombligo puede sangrar un poco.

Piel

- Es común que la piel alrededor de las muñecas o los tobillos se despegue o agriete. A medida que crecen nuevas células cutáneas, esta afección desaparece sin tratamiento.
- Los recién nacidos suelen tener una gran cantidad de pelusilla en la espalda, los brazos y las orejas, que pronto se desprenderá y desaparecerá. Los recién nacidos también tienen una capa de piel blanca y cerosa que facilita su paso por el canal del parto y que se desprende durante el primer baño del bebé.
- Las hormonas de la madre pueden hacer que el bebé tenga los pezones hinchados. Esta hinchazón desaparece unos días después del nacimiento. Puede haber una infección si la zona alrededor del pecho está roja, caliente o sensible. Llame a su pediatra si está preocupado.

Nasal

- Retire el exceso de mucosidad con una perilla de goma.

Sarpullido

- Los recién nacidos suelen tener sarpullidos, que pueden parecer zonas rojas con un centro elevado de color amarillo o blanco. Pueden aparecer y desaparecer durante el primer o segundo mes de vida.
- El bebé puede tener milios en la nariz. Son pequeños puntos blancos que desaparecerán pronto.
- Es posible que vea un sarpullido similar a un grano alrededor del cordón umbilical o la zona genital. Este sarpullido suele desaparecer con el baño normal o la exposición al aire. Si el sarpullido no desaparece o empeora, consulte con su pediatra.
- El exceso de ropa o los jabones para la ropa también pueden provocar sarpullidos en la piel. A medida que el bebé se calienta y

suda, se desarrolla irritación en los pliegues de la piel. Mantenga las zonas limpias y secas y evite abrigo demasiado. Pruebe con un jabón para la ropa para pieles sensibles y enjuagar la ropa dos veces.

Estornudar

- Los bebés se limpian la nariz estornudando. Las hormonas de la madre hacen que las membranas mucosas se hinchen, lo que provoca congestión nasal. Al principio, la respiración puede ser ruidosa e irregular.

Ojos

- Es posible que su bebé recién nacido presente hinchazón alrededor de los ojos. Esta hinchazón desaparecerá unos días después del nacimiento. Algunos bebés tienen una zona roja en la parte blanca del ojo. Esto se debe a la presión durante el parto. No necesita tratamiento y desaparecerá en unas semanas.
- Un recién nacido solo puede ver hasta una distancia de entre 20 y 30 cm. Los ojos de su bebé se desviarán y pueden parecer bizcos si un objeto está demasiado lejos para verlo. Su bebé podrá enfocar ambos ojos en un objeto al mismo tiempo a medida que maduren los músculos oculares.

Cabeza

- Su bebé tendrá una cabeza muy grande en comparación con el resto del cuerpo. La cabeza de un bebé puede tener forma de melón después del nacimiento. Volverá a su forma normal unos días después del nacimiento.
- En la parte superior de la cabeza del bebé hay un punto blando, llamado fontanela, donde los huesos aún se están uniendo. Hay una segunda fontanela en la parte posterior del cráneo. Una membrana gruesa cubre estos puntos para proteger la cabeza y el cerebro. Proteja a su bebé de caídas o golpes en la cabeza, ya que esto podría causar lesiones graves o la muerte.

Movimientos

- Su bebé puede hacer movimientos repentinos de brazos o piernas. Estos movimientos de reflejos son normales y desaparecerán a medida que el bebé crezca.

Sueño seguro para bebés

Su bebé comienza a aprender a dormir desde el primer día en casa. Los bebés deben acostarse en su cama somnolientos, pero aún despiertos, si es posible, para que aprendan a dormirse allí. Si el bebé está dormido cuando lo coloca en la cama, no sabrá cómo volver a dormirse sin ayuda. Cuando mece o amamanta a un bebé para que se duerma, está estableciendo un ritual. Estos pueden ser difíciles de romper a medida que el bebé crece.

La asfixia accidental es la principal causa de muerte relacionada con lesiones entre los niños menores de 1 año. Los entornos de sueño inseguros para los bebés son la principal causa de asfixia infantil. Acueste al bebé boca arriba. No necesita almohadas. Debe dormir en una cuna sobre un colchón plano y firme con una sábana ajustada.

Mantenga a su bebé seguro con estas guías sobre el sueño seguro para bebés:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ El espacio para dormir del bebé solo necesita una sábana bien ajustada. No debe haber cobijas, juguetes ni ropa de cama suelta. Se puede usar un chupón siempre que no tenga clips, cuerdas ni juguetes. Siempre acueste al bebé boca arriba para dormir. Una vez que pueda darse la vuelta y quedar boca abajo, puede dejarlo allí. Los bebés siempre deben dormir en su propia cuna, moisés o corralito.
- ✓ Mantenga abrigados a los recién nacidos mientras duermen. Use un saco de dormir o un mameluco de manga larga. No recomendamos envolverlos en una cobija.

NO HACER lo siguiente:

- ✗ No deje objetos blandos o ropa de cama suelta en la cuna. Esto incluye almohadas, cobijas, juguetes de peluche y protectores de cuna.
- ✗ No use asientos de automóvil, columpios para bebés y otros dispositivos para sentarse para el sueño de rutina.
- ✗ No deje que el bebé se acalore con mantas o envoltorios.
- ✗ No comparta la cama con su bebé. Está bien compartir la habitación.

Cunas

Una cuna debe tener barandales que no estén separados más de 2 3/8 pulgadas. Debe tener un colchón firme y ajustado. No ponga a dormir a un bebé sobre una almohada, un colchón blando o una cama de agua. El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés) se ha asociado con los bebés que duermen boca abajo. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés duerman boca arriba. Mantenga los objetos blandos o la ropa de cama suelta fuera de la cuna para evitar lesiones accidentales o asfixia.



Seguridad

Asientos de seguridad para el vehículo

La ley de Texas exige que todos los niños viajen en asientos de seguridad aprobados por el gobierno federal o en asientos elevados booster hechos para su peso y estatura hasta que tengan 8 años o midan más de 4 pies y 9 pulgadas. Además, todos los pasajeros (incluidos los adultos) que superen esta edad o estatura deben usar el cinturón de seguridad, sin importar dónde se sienten en el vehículo.

Comience a acostumbrarse a viajar en el asiento de seguridad adecuado en el primer viaje en automóvil de su bebé. El lugar más seguro para instalar el asiento de seguridad es en el asiento trasero del medio, mirando hacia atrás. Sostener a un bebé no brinda protección. Reemplace los asientos de seguridad después de 5 años.

¿Sabía que 4 de cada 5 asientos de seguridad no están instalados correctamente? Safe Kids North Texas Fort Worth tiene varias estaciones de instalación de asientos de seguridad en el área metropolitana de Dallas-Fort Worth. Puede programar una cita con un técnico certificado para una instalación GRATUITA del asiento de seguridad. Por favor, llame al 682-885-2634 para obtener más información. Si está esperando un bebé, por favor, programe la revisión del asiento de seguridad entre 4 y 6 semanas antes de la fecha del parto.

Ropa

Los bebés solo necesitan una capa adicional de ropa para mantenerse calientes. Abrigar demasiado a su bebé puede causarle malestar, sarpullido o fiebre leve. Lave la ropa nueva antes de que se la ponga su bebé. Puede sacar a su bebé al aire libre después de la primera semana de vida.

Cuando saque a su bebé, vístalo de manera apropiada para el clima. Limite la exposición a la luz solar. Hable con su doctor antes de usar protector solar en su bebé.

Seguridad en casa

- Cubra todos los enchufes eléctricos con protectores o tapones de seguridad.
- Use pestillos a prueba de niños en todos los gabinetes que contengan limpiadores, productos químicos o medicamentos.
- Nunca deje a un bebé solo en un cambiador, una cama, un sofá o una encimera para evitar caídas.
- Coloque los portabebés en el piso para evitar caídas.
- Nunca deje a su bebé solo en el auto o en la casa.
- Evite ponerle cuerdas o cadenas a su bebé, su ropa o sus juguetes. Esto incluye collares, cordones o cintas para chupones y medallas religiosas.
- Asegúrese de que los cables eléctricos, los cables telefónicos o los cordones de cortinas o persianas estén fuera del alcance de su bebé. Todos estos pueden causar estrangulamiento accidental.

Humo de segunda mano

Fumar es peligroso para su salud y la de su bebé. Los estudios demuestran que la exposición al humo antes y después del nacimiento aumenta cinco veces el riesgo de que un bebé sufra el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés). La exposición al humo aumenta el riesgo de que un bebé sufra resfriados recurrentes e infecciones de oído. Si debe fumar, hágalo fuera al aire libre.

Temperatura del agua

Baje el termostato de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit para evitar el riesgo de quemaduras. Siempre revise la temperatura antes de poner a su bebé en la bañera. Muchas tiendas venden juguetes para el baño con capacidad de revisión de temperatura para que sepa cuándo el agua está demasiado caliente. Permanezca con su bebé en todo momento.

Para obtener más información sobre cómo mantener a su hijo seguro, visite [cookchildrens.org/health-resources/safety](https://www.cookchildrens.org/health-resources/safety).



**Aprender más sobre cómo
mantener a su hijo seguro.**

Llanto

El llanto es la forma en que los bebés se comunican. Rápidamente sabrá si su bebé llora de hambre, de aburrimiento, de dolor, de enojo o por alguna otra razón.

Hay varias formas de consolar a su bebé cuando llora, entre ellas:

- Verificar si su bebé tiene hambre, está cansado o mojado.
- Aumentar las actividades con su bebé.
- Salir a caminar, ir en auto o bailar con su bebé.
- Reproducir sonidos relajantes como música, canciones de cuna, ruido blanco, agua goteando, etc.
- Darle un baño tibio a su bebé, contacto piel con piel o un masaje.

Algunos bebés estarán inquietos en distintos momentos del día. Esto es normal.

Entre las 2 y las 6 semanas de edad, el llanto del bebé aumenta de manera constante y puede generar tensión en los padres. Recuerde que este período terminará. Está bien tomar un descanso si se siente frustrado. Si se frustra, es mejor dejar a su bebé en la cuna o en algún otro lugar seguro y tomar un descanso. Si es posible, llame a alguien para que lo releve. Es perjudicial, incluso fatal, sacudir a su bebé. Pídale información a su pediatra sobre el Período de PURPLE Crying® (llanto purpura).

Algunos bebés tienen cólicos. Los cólicos son cuando su bebé grita sin parar durante varias horas al día, durante varios días seguidos. Se desconocen las causas de los cólicos. Su bebé debería superar los cólicos a los 3 o 4 meses de edad. Si le preocupa que el llanto de su bebé sea anormal, consulte con su doctor.



**Aprender sobre PURPLE
Crying® (llanto purpura).**

Enfermedad

El sistema inmunológico de su bebé todavía se está desarrollando. Su bebé puede contraer enfermedades de otras personas. Es importante limitar la exposición de su bebé a grupos de personas o personas que puedan estar enfermas. Evite la guardería hasta que su bebé comience a recibir vacunas a los 2 meses de edad.

Recuerde lavarse las manos antes de que usted o cualquier otra persona manipule a su bebé.

Resfriados

Los resfriados ocasionales son inevitables en los bebés y los niños. A menudo implican secreción nasal o tos. Por lo general, los resfriados se pueden tratar en casa. Los bebés recién nacidos suelen tener mucosidad nasal durante el primer o segundo mes que puede provocar estornudos y respiración ruidosa. Use una perilla de goma para eliminar la mucosidad.

Los signos comunes de enfermedad en el recién nacido y el lactante incluyen:

- Fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más, tomada rectalmente (si es menor de 3 meses).
- Heces acuosas, abundantes y frecuentes.
- Vómitos intensos.
- No mojar el pañal cada 6 a 8 horas.
- Rechazar repetidamente la alimentación.
- Palidez, somnolencia o irritabilidad.

Por favor, llame a su pediatra si su bebé presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente.

Tabla de dosificación de acetaminofén e ibuprofeno

Se basa en el peso del niño. No medir con cucharaditas. Use siempre la jeringa, cuchara o taza medidora que viene en la caja. Use esta tabla sólo como una guía. Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

Acetaminofén (Tylenol®)

Se puede dar cada 4 a 6 horas. No dar más de 5 dosis en 24 horas.
No dar a bebés menores de 2 meses.

Peso (en libras)	Suspensión líquida para bebés	Suspensión líquida para niños	Tableta masticable suave para niños	Tableta masticable para menores	Dosis regular en tableta para adultos
	160 mg/5 mL	160 mg/5 mL	80 mg cada una	160 mg cada una	325 mg cada una
6 to 11	1.25 mL				
12 to 17	2.5 mL	2.5 mL			
18 to 23	3.75 mL	3.75 mL			
24 to 35	5 mL	5 mL	2 tabletas	1 tableta	
36 to 47		7.5 mL	3 tabletas	1.5 tabletas	
48 to 59		10 mL	4 tabletas	2 tabletas	
60 to 71		12.5 mL	5 tabletas	2.5 tabletas	1 tableta
72 to 95		15 mL	6 tabletas	3 tabletas	1.5 tabletas
96 o más		20 mL	8 tabletas	4 tabletas	2 tabletas

Ibuprofeno (Motrin®, Advil®)

Se puede dar cada 6 a 8 horas. No dar más de 4 dosis en 24 horas. **No dar a bebés menores de 6 meses.** Si su hijo pesa 11 libras o menos, hable con su pediatra para que le indique la dosis.

Peso (en libras)	Suspensión líquida para bebés	Suspensión líquida para niños	Tableta masticable suave para niños	Tableta masticable para menores	Dosis regular en tableta para adultos
	50 mg/1.25mL	100 mg/5 mL	50 mg cada una	100 mg cada una	200 mg cada una
12 to 17	1.25 mL				
18 to 23	1.875 mL	3.75 mL			
24 to 35		5 mL	2 tabletas		
36 to 47		7.5 mL	3 tabletas		
48 to 59		10 mL	4 tabletas	2 tabletas	
60 to 71		12.5 mL	5 tabletas	2.5 tabletas	
72 to 95		15 mL	6 tabletas	3 tabletas	
96 ó más			8 tabletas	4 tabletas	2 tabletas

Estas instrucciones son sólo una guía general. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, llame a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.

Alimentación

La leche materna es la mejor fuente de nutrición que puede darle a su bebé. Le brinda la mejor protección contra las infecciones. Los expertos coinciden en que la lactancia materna, independientemente del tiempo que dure, es buena para usted y para su bebé. Si decide no amamantar o no puede hacerlo, la fórmula infantil es la mejor alternativa a la leche materna. Recomendamos fórmulas que contengan hierro.

Mantenga a su bebé con leche materna o fórmula hasta que cumpla su primer año. No le dé leche de vaca a su hijo hasta que cumpla un año. No le proporciona la nutrición que necesita para desarrollarse y es difícil de digerir para el bebé.

Cuando alimentar

Durante los dos primeros meses de vida, deje que su bebé establezca el horario de alimentación. La mayoría de los bebés amamantados se alimentan cada dos o tres horas. Comience con cinco minutos de cada pecho y aumente el tiempo de alimentación por 1 minuto cada día. Con el tiempo, su bebé se alimentará de 10 a 20 minutos de cada pecho.

Los bebés alimentados con fórmula suelen alimentarse cada 3 o 4 horas. Dele de 2 a 3 onzas por alimentación durante las dos primeras semanas. Dele de 4 a 5 onzas durante la tercera y cuarta semana. Los bebés que tienen problemas para aumentar de peso pueden necesitar alimentarse con más frecuencia.

Los bebés pueden llorar cuando tienen hambre. Antes de ofrecerle comida, revise si hay un pañal mojado o interactúe con su bebé. Por lo general, no es necesario despertar a su bebé para alimentarlo.

Cuanto alimentar

Puede saber si su bebé está comiendo lo suficiente por su crecimiento. Su pediatra pesará y medirá a su bebé en cada visita.

Durante los primeros días de vida, los bebés generalmente pierden entre 4 y 10 onzas; los bebés amamantados pierden un poco más. No se preocupe: para el día 10, la mayoría de los bebés recuperan lo que han perdido.

Un bebé que está comiendo lo suficiente:

- Está contento.
- Duerme bien entre las alimentaciones.
- Tiene de 6 a 8 pañales mojados al día.
- Está aumentando de peso.

Eructar

Hacer eructar a su bebé durante o después de la alimentación ayuda a eliminar el aire que tragó. Es normal que su bebé regurgite (devuelva) en pequeñas cantidades. Hacer eructar a su bebé con más frecuencia o durante un período más prolongado puede reducir la regurgitación.

Amamantar

Los bebés pueden tardar un tiempo en aprender a amamantar. Los primeros días de lactancia son un período de aprendizaje tanto para la madre como para el niño.

Cuando empiece a amamantar a su bebé, saldrá de sus pechos un líquido transparente o amarillento llamado calostro. Es rico en nutrientes y, aunque la cantidad es pequeña, es suficiente para su recién nacido.

Debe amamantar de ambos pechos en cada toma. Puede extraerse leche materna y guardarla en el refrigerador hasta 24 horas o guardarla en el congelador. Una madre que amamanta debe seguir tomando vitaminas prenatales. Algunos medicamentos pasan al bebé a través de la leche materna. Si está tomando algún medicamento, recetado o de venta libre, hable con su doctor si planea amamantar.

En Cook Children's, contamos con especialistas en lactancia a tiempo completo que ayudan a las madres con la extracción de leche y la lactancia materna. También ayudan a las familias a entender los beneficios de la leche materna para su recién nacido. Tenemos muchos recursos para las madres que tienen problemas con la lactancia o la extracción de leche. Pregunte a su pediatra para obtener más información.



Conéctese con nuestra especialista en lactancia virtual.

Fórmula

Refrigere toda la fórmula abierta o mezclada. Tire la fórmula que no haya usado después de 48 horas. Aquí tienes algunas opciones de fórmula:

- Puede comprar fórmula lista para usar en biberones o latas de 32 onzas. Vierta la fórmula directamente en biberones para alimentar. Estos pueden ser caros. No se mezclan con agua de la llave, que tiene el flúor necesario.
- Mezcle la fórmula concentrada con agua. Guárdela en un recipiente limpio en el refrigerador. Vierta en biberones para alimentar después de mezclar bien.
- La fórmula en polvo necesita 1 copita de polvo por cada 2 onzas de agua. Mezcle hasta que quede suave. Puede mezclar la fórmula en cantidades más grandes y guardarla en el refrigerador. Siempre sigue las instrucciones de mezcla del paquete.

Cuando alimente con biberón, nunca apoye el biberón y deje que su bebé se alimente. El biberón puede deslizarse a la posición incorrecta. La lactancia es un momento importante para crear un vínculo con su bebé.

Alimentos sólidos

El sistema digestivo de su bebé no está preparado para los alimentos sólidos hasta los 4-6 meses de edad. Añadir alimentos sólidos demasiado pronto puede provocar alergias alimentarias. Nunca le dé miel a su bebé. La miel puede contener esporas de *Clostridium botulinum* (botulismo), que pueden causar enfermedades graves en los bebés. Su pediatra le ayudará a decidir cuándo empezar a darle alimentos sólidos. ¡Prepárese para un pequeño desastre al principio!

Evacuaciones intestinales

Es probable que las heces de su bebé cambien de color, suavidad y frecuencia con el tiempo. Los bebés amamantados tienen heces líquidas y amarillas. Los bebés alimentados con fórmula tendrán heces de color amarillento-canela. Es normal que haya cambios menores en las heces.

Algunos bebés pueden tener una evacuación intestinal con cada comida; otros pueden tener una evacuación intestinal una vez cada 36 a 48 horas. Otros pueden pasar 7 días sin una evacuación intestinal. No hay patrones de evacuaciones intestinales normales. Todas las primeras heces de un bebé son negras y parecidas al alquitrán; esto se llama meconio. Si las heces de su bebé son constantemente muy duras y secas, llame a su pediatra.

A medida que su bebé crece y comienza a comer alimentos sólidos, las evacuaciones intestinales pueden ocurrir con menos frecuencia. No le dé a su bebé un enema, supositorio o laxante. El estreñimiento no es posible en los bebés que están siendo amamantados. Espere cambios en la consistencia a medida que agregue alimentos a la dieta del bebé.

Dermatitis del pañal

Cambie los pañales sucios de inmediato para prevenir la mayoría de los casos de dermatitis (rozadura) del pañal. Si a su bebé le aparece una erupción, lave suavemente la zona del pañal con agua y jabón suave y deje que se seque al aire por completo. Las toallitas húmedas para bebés pueden irritar la erupción. Cuando cambie el pañal, use ungüento Balmex[®], Desitin[®] o A&D[®] para proteger la piel de su bebé de una mayor irritación. Si se forman ampollas o la erupción no mejora después de 3 días, llame a su pediatra.

Baño

No es necesario bañar a su bebé todos los días. Limpie las áreas al cambiarle el pañal y después de alimentarlo. Un baño completo 2 o 3 veces por semana es suficiente hasta que su hijo tenga la edad suficiente para ensuciarse de verdad.

Un bebé está listo para su primer baño tan pronto como se le caiga el cordón umbilical y la circuncisión este curada. Puede bañar a su bebé en cualquier momento del día, aunque los baños antes de acostarse pueden ayudarlo a dormir. Mantenga todos los materiales a la mano y quédese con su bebé todo el tiempo. Una toallita en el fondo de la bañera evita que se resbale.

A continuación, se ofrecen algunos consejos para lavar las distintas partes del cuerpo del bebé:

- **Cara:** lavar con agua regular. No es necesario usar jabón.
- **Ojos:** usar un algodón humedecido con agua tibia, desde la nariz hacia abajo.
- **Nariz y orejas:** limpiar solo las áreas externas con un cotonete de algodón húmedo.
- **Boca:** limpiar las encías del bebé dos veces al día con un paño limpio y húmedo.
- **Cabeza:** trabajar de adelante hacia atrás para evitar que el jabón entre en contacto con los ojos. Enjabonar suavemente. La zona blanda no es especialmente delicada, pero no frotar con mucha fuerza.
- **Cuerpo:** usar un jabón suave como Dove® sin fragancia, Baby Magic® o JOHNSON'S® baby wash. Asegúrese de lavar los pliegues de la piel y enjuagar bien.
- **Protección de la piel:** está bien usar pequeñas cantidades de lociones para bebés, pero evite los aceites y el talco.
- **Circuncisión:** en los bebés circuncidados, la cabeza del pene puede verse roja y en carne viva y puede tener una secreción blanquecina o amarillenta durante varios días. Esté atento a la hinchazón o el sangrado. Solo use agua tibia para limpiar el pene hasta que se haya curado por completo. Si tiene preguntas específicas, llame a su pediatra.
- **Pene no circuncidado:** no se requiere ningún cuidado especial. No intente retraer el prepucio.

- **Cuidado vaginal:** es normal que las niñas tengan una pequeña cantidad de secreción vaginal o sangrado. El baño normal limpiará el área vaginal.
- **Cuidado del área del pañal:** cambie el pañal de su bebé lo antes posible después de cada evacuación intestinal u orina. Lave el área con un paño suave o una bolita de algodón y agua. Asegúrese de que el trasero del bebé esté completamente seco antes de ponerle un pañal nuevo. Si usa pañales de tela, evite usar calzoncillos de plástico o goma sobre el pañal porque retienen la humedad y pueden causar sarpullido. Si usa toallitas húmedas para bebés compradas en tiendas, le recomendamos toallitas sin alcohol.

Salud bucal

Puede empezar a cuidar la salud bucal de su hijo desde el primer momento.

- Comience temprano - limpie las encías del bebé después de comer con un paño suave y húmedo.
- Use un cepillo de dientes para bebés cuando le salga el primer diente.
- Cepillar por 2 minutos por la mañana y antes de acostarse. Use un cepillo de dientes adecuado para su edad.
- No comparta vasos, popotes, ni cucharas, ni lamba los chupones. Los gérmenes que provocan caries pueden pasar a la boca del niño.
- Lleve a su hijo al dentista cuando tenga 1 año o cuando le salga el primer diente.

Consejos prácticos para padres

Ser padre es difícil. Queremos que sepa que no está solo. Los pediatras de Cook Children's ofrecen más recursos y consejos prácticos sobre muchos temas de seguridad y desarrollo. Estamos aquí para ayudarlo con las visitas de revisión, vacunas, enfermedades, problemas de conducta y trastornos del aprendizaje. Queremos ayudar con las preguntas que todos los padres tienen. Podemos brindarle a su hijo un hogar médico y asegurarnos de que reciba la atención y el cuidado que necesita. Nuestros doctores tienen acceso directo a especialistas y servicios pediátricos en Cook Children's Medical Center y clínicas especializadas.

La atención médica más eficaz es preventiva. Esto incluye:

- Buena nutrición, incluida la lactancia materna cuando sea posible.
- Prevención de enfermedades a través de vacunas.
- Evitar peligros conocidos como el humo del tabaco.
- Prevenir accidentes e intoxicaciones.

Todo esto es importante para criar a un niño sano.

Las ideas, opiniones, información y conocimientos médicos pueden cambiar. Todos los padres reciben muchos consejos, algunos buenos y otros cuestionables. Sus instintos lo ayudarán en la vida con un recién nacido. La información en este folleto es solo para referencia. Llame a su pediatra para obtener información actualizada y cuando tenga preguntas.

Notas

Números de teléfono importantes

A veces puede resultar difícil saber cuándo debe llamar al doctor de su hijo o acudir a un centro de atención de urgencias o al departamento de emergencias. Descargue esta planilla práctica para ayudarle a decidir si su hijo necesita atención primaria, de urgencia o de emergencia.



Sepa a dónde ir.



Acceda a nuestros recursos de atención al recién nacido en línea.