

Su recién nacido



cookchildrens.org

CookChildren's

Nombre del bebé _____

Fecha de nacimiento _____

Peso _____

Talla _____

Circunferencia de la cabeza _____

Nombre del médico _____

Teléfono del consultorio _____

Contenido

Emergencias	4
Atención hospitalaria	5
Consultas al pediatra	6
Comportamiento	7
Características físicas del recién nacido	8
Sueño seguro del bebé	10
Seguridad	11
Llanto	13
Enfermedad	14
Alimentación	15
Evacuaciones	18
Dermatitis del pañal	18
Baño	19
Salud bucal	20
Consejos prácticos para los padres	23

¡Felicitaciones!

Este es un momento muy emocionante para su familia, aunque también surgen muchas preguntas. Sabemos que ser padres es todo un desafío, y estamos aquí para ayudarlo. En el Cook Children's, todas nuestras acciones se centran en brindar la mejor atención posible a su hijo.

Este folleto aborda las preguntas comunes que puede tener sobre el cuidado de su bebé. Si tiene preguntas o inquietudes adicionales, comuníquese con el médico de su bebé. Y si aún está buscando un pediatra, puede visitar cookchildrens.org/locations para encontrar uno cercano a su domicilio.

El pediatra debería comenzar a ver a su bebé unos días después de que se retire del hospital. Las consultas regulares son importantes para verificar la salud y el desarrollo del niño. Hable con su médico sobre los controles del bebé durante su primer año de vida. Recuerde tomar nota de todas las preguntas que le surjan entre consultas.

Nuestro equipo está aquí para su familia, sea por controles periódicos o por problemas de mayor gravedad.

Porque la infancia debe ser simple.



Nota: Toda la información es solo para fines educativos. Para consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte a su doctor.

Emergencias

Cuando se trata de niños, puede suceder cualquier cosa. Llame al pediatra si le inquieta la salud de su bebé. Los signos de enfermedad pueden ser muy sutiles en la primera infancia, por lo que un examen realizado por su médico puede ser útil. Llame al médico de su hijo si nota alguno de estos síntomas:

- Fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más, temperatura rectal.
- Se niega a alimentarse más de dos veces seguidas.
- Vómitos persistentes.
- Diarrea: deposición más frecuente o en gran cantidad y un cambio importante en el color o la consistencia. Las deposiciones amarillentas y granoasas son normales.
- Cualquier cambio drástico en el comportamiento del bebé, como convulsiones, llanto excesivo o somnolencia.
- Cambio repentino de color. Muchos recién nacidos tienen las manos y los pies morados o azules en ocasiones, y muchos presentan un color amarillo/ictericia en la primera semana. Esto es normal.

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

Los servicios de emergencias están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cook Children's cuenta con el apoyo de Teddy Bear Transport, uno de los programas de transporte pediátricos más grande del país. También hay centros de atención de urgencias de Cook Children's ubicados por toda la región para síntomas que surgen cuando el consultorio del pediatra está cerrado. Visite cookchildrensurgentcare.com para buscar una ubicación cercana a su domicilio.

**Departamento de Emergencias
de Cook Children's**
801 7th Ave.
Fort Worth, TX 76104
682-885-4095 teléfono

Otros números telefónicos de emergencia:

Atención hospitalaria

Poco después del parto, se lleva a su bebé a la sala de recién nacidos para su observación y atención de rutina. El pediatra hace un examen físico de su bebé luego del nacimiento y una vez más antes de que se retire del hospital.

Estos son algunos de los exámenes que hacen los médicos para asegurarse de que el recién nacido sea saludable y esté listo para ir a casa.

- **Prueba de Apgar.** Esta prueba mide la frecuencia cardíaca, la respiración, el tono muscular, el reflejo de irritabilidad y el color. El médico o la enfermera miden la puntuación al minuto y a los cinco minutos después del parto.
- **Vista.** A todos los recién nacidos se les administra una dosis de ungüento antibiótico para los ojos ya que las bacterias que se encuentran en el canal del parto pueden provocar infecciones. Toda hinchazón y secreción amarillenta deben desaparecer en unos días.
- **Examen de detección de audición.** Todos los hospitales tienen la obligación de controlar la audición del recién nacido con una prueba que se denomina respuesta auditiva del tronco encefálico, o ABR (por sus siglas en inglés). Esta es una medición general de la audición del bebé.
- **Vacuna contra la hepatitis B.** Se recomienda administrar esta vacuna a los recién nacidos para prevenir la hepatitis B. Es una serie de tres inyecciones. El pediatra completará la serie en los meses que siguen.
- **Pruebas de evaluación del recién nacido (entre ellas, la prueba de detección de fenilcetonuria o FCU).** Este es un análisis de sangre para detectar enfermedades congénitas. Algunas enfermedades congénitas se pueden tratar con mayor efectividad si se realiza un diagnóstico temprano. El pediatra evaluará por segunda vez a su bebé a las 2 semanas de edad.
- **Vitamina K.** Los recién nacidos tienen niveles levemente bajos de vitamina K. Poco después del parto, se les administra una inyección de vitamina K para contribuir a la coagulación de la sangre.
- **Prueba de detección de cardiopatías congénitas.** La evaluación del recién nacido en busca de defectos cardíacos congénitos es una herramienta que funciona con diagnóstico prenatal y exámenes físicos después del parto que contribuyen a detectar de inmediato cualquier problema en el corazón. La detección y el tratamiento tempranos pueden mejorar los resultados en años posteriores.

Consultas al pediatra

La infancia debe ser simple y sin enfermedades ni lesiones, siempre que sea posible. Las vacunas son la manera más segura y sencilla de proteger a sus hijos de enfermedades infantiles evitables, y a veces fatales. Consulte con el médico de su bebé qué programa de vacunas le recomienda.

En el Cook Children's, queremos que tenga a su alcance toda la información que necesita. Es por eso que, con ayuda de las familias, hemos creado un planificador médico familiar para ayudarlo a mantener la información médica de su hijo actualizada y en un solo lugar. Lo alentamos a que visite cookchildrens.org/health-resources/Pages/health-care-notebook.aspx, imprima este documento en inglés o en español y lo ponga en una carpeta. Lleve la carpeta a las citas en la clínica o a las visitas al hospital y comparta la información con los cuidadores de su hijo.

Se deben programar controles regulares a partir de los 3 a 5 días de vida. Las visitas siguientes tendrán lugar entre las semanas 2 y 4 y en los meses 2, 4, 6, 9, 12, 15 y/o 18. Después de eso, las visitas se programarán una vez al año. En el Cook Children's, podemos encargarnos de la tos, mantener las vacunas al día y en general, asegurarnos de que tanto los niños como sus padres se sientan lo mejor posible. Porque la infancia debe ser simple.

Comportamiento

Su bebé es una persona individual y su personalidad estará presente desde el primer día. A medida que pasa más tiempo con su bebé, aprenderá más sobre su personalidad. A continuación se mencionan algunas cosas comunes a todos los niños:

- **Tos y estornudos.** Por lo general, no son una causa de preocupación en un niño recién nacido. Es la forma que tiene el bebé de limpiar su nariz y su garganta de la mucosidad y el polvo. No es un signo de resfriado, a menos que se presente secreción nasal.
- **Hipo.** Es muy común en los bebés luego de alimentarse.
- **Regurgitación.** Es normal que regurgiten en pequeñas cantidades y de vez en cuando. Llame al pediatra si el bebé regurgita con frecuencia en gran cantidad o si sale con fuerza y parece doloroso.
- **Llanto.** Los bebés lloran por muchos motivos, por ejemplo, si están hambrientos, tienen el pañal húmedo o están inquietos. Descubrirá lo que significan los llantos diversos de su bebé y cómo tranquilizarlo. El llanto en sí no es dañino. Recuerde que esta etapa terminará, el llanto es normal y está bien alejarse y tomarse un descanso del llanto si siente frustración. Consulte al pediatra para obtener más información sobre el período de llanto inconsolable, conocido como PURPLE Crying®.
- **Gases.** Estos suelen ser el resultado de tragar aire y por lo general no son molestos para los bebés.
- **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 ellos no saben cómo respirar por la boca. Incluso una pequeña mucosidad en la nariz puede provocar la congestión. Use una pera de goma para extraer la mucosidad adicional que bloquea las vías respiratorias del bebé.
- **Sueño.** Los bebés recién nacidos duermen hasta 20 horas por día y suelen despertarse cada dos o cuatro horas para alimentarse. Puede que empiecen a dormir toda la noche al mes o a los 2 meses de edad, aunque algunos bebés tardan más tiempo.

Características físicas del recién nacido

Cordón umbilical

- Abroche el pañal debajo del cordón para que quede expuesto.
- Si se enrojece, se hincha o está sensible, llame al pediatra.
- El cordón se cae entre una y cuatro semanas después. Cuando esto suceda puede que el ombligo sangre un poco.

Piel

- Es común que la piel en la zona de las muñecas o los tobillos se descame o se agriete. A medida que crecen las células nuevas de la piel, esto desaparecerá sin tratamiento.
- Los recién nacidos suelen tener vello suave en la espalda, los brazos y las orejas. Este pronto se desprenderá y desaparecerá. Los recién nacidos también tienen un recubrimiento blanco y ceroso en la piel que facilita el paso por el canal del parto. Esto se lava en el primer baño del bebé.
- Las hormonas de la madre pueden provocar hinchazón en los pezones, tanto en las niñas como en los niños. Esta hinchazón desaparece unos pocos días después del nacimiento. Podría haber una infección si la zona alrededor del pecho está enrojecida, caliente o sensible. Llame a su pediatra si algo le preocupa.

Mucosidad

- Extraiga la mucosidad adicional con una pera de goma.

Erupciones

- Los recién nacidos suelen tener erupciones, zonas enrojecidas con un punto blanco o amarillento sobresaliente en el centro, que aparecen y desaparecen durante el primer o los dos primeros meses de vida.
- Puede haber milio, granos pequeños, en la nariz, que desaparecerán pronto.
- Puede que note una erupción como un grano sobresaliente alrededor del cordón umbilical o en el área de los genitales. Esta erupción suele desaparecer con los baños habituales o la exposición al aire. Si la erupción no se va o empeora, consulte con el pediatra.

- El exceso de ropa o los jabones para la ropa pueden provocar erupciones cutáneas. A medida que el bebé se calienta y transpira, se desarrolla una irritación en los pliegues de la piel. Mantenga estas áreas limpias y secas y evite el exceso de ropa. Pruebe un jabón para la ropa diseñado para piel sensible y enjuáguela dos veces.

Estornudos

- Los bebés estornudan para limpiar su nariz. Las hormonas de la madre pueden provocar la hinchazón de las mucosas. Esto hace que la nariz se congestione. Al principio, puede que la respiración sea irregular y ruidosa.

Ojos

- El recién nacido puede tener hinchazón alrededor de los ojos. Esta desaparece unos pocos días después del nacimiento. Algunos bebés tienen un área enrojecida en la parte blanca del ojo. Esto es por la presión durante el parto. No hace falta tratamiento, desaparecerá en varias semanas.
- Los recién nacidos ven hasta unas 8 o 12 pulgadas. Los ojos de su bebé estarán errantes y quizás parezcan cruzados si un objeto está lejos para verlo. Su bebé podrá centrar ambos ojos en un objeto al mismo tiempo a medida que maduren los músculos oculares.

Cabeza

- La cabeza de su bebé será muy grande en comparación con el resto del cuerpo. La cabeza del bebé después del parto puede tener la forma de un melón. Regresará a su forma normal en unos días.
- En la parte superior de la cabeza del bebé, donde los huesos aún están creciendo, hay un punto blando llamado fontanela. Hay una segunda fontanela en la parte posterior del cráneo. Estos puntos están cubiertos por una membrana gruesa que protege la cabeza y el cerebro. Proteja a su bebé de caídas o de golpes en la cabeza, ya que podría causarle una lesión grave o incluso la muerte.

Movimientos

- Puede que su bebé mueva de forma repentina los brazos o las piernas. Estos movimientos reflejos son normales y desaparecerán a medida que el bebé crezca.

Sueño seguro del bebé

Es importante que le enseñe a su bebé a dormir desde el primer día en su hogar. Se debe poner a los bebés en la cama cuando están somnolientos pero aún despiertos, en lo posible, para que aprendan a quedarse dormidos allí. Un bebé que está completamente dormido al ponerlo en la cama no sabe cómo dormirse de nuevo sin ayuda. El bebé que solo sabe quedarse dormido mientras se alimenta o lo mecen está estableciendo una costumbre que deberá realizarse habitualmente a la hora de dormir.

La asfixia accidental es la causa principal de muerte por lesión en los niños menores de 1 año. Los entornos de sueño poco seguros son la causa principal de asfixia en los bebés. Se debe acostar a los bebés boca arriba sin almohadas. Deben dormir en una cuna sobre un colchón plano y firme que esté protegido con una cubierta impermeable debajo de la sábana.

La asfixia accidental es la causa principal de muerte por lesión en los niños menores de 1 año. Para mantener a su bebé seguro, siga estas pautas sobre el sueño seguro de los bebés.

LO QUE DEBE HACER:

- Deje a su bebé en la cuna cuando duerme, incluso durante las siestas.
- Solo haga dormir a su bebé sobre superficies firmes con sábanas bien ajustadas.
- Coloque al bebé boca arriba para dormir. No es seguro que los bebés que no pueden voltearse duerman de costado o boca abajo.
- Mantenga abrigados a los recién nacidos cuando duermen. Use una bolsa de dormir para bebés o un mameluco de mangas largas. Ya no se recomienda envolverlo.

LO QUE NO DEBE HACER:

- ✗ No deje objetos blandos o ropa de cama suelta en la cuna. Por ejemplo, almohadas, mantas, juguetes de peluche y chichoneras.
- ✗ No use asientos de seguridad, columpios para bebés u otros asientos como lugar para dormir periódicamente.
- ✗ No abrigue en exceso al bebé con mantas ni lo envuelva.
- ✗ No comparta la cama con su bebé. Compartir la habitación está permitido.

Cunas

La cuna de su bebé debe tener barras con no más de 2-3/8 pulgadas de separación y debe tener un colchón firme que se ajuste a la perfección. Nunca debe colocarse a un bebé sobre una almohada, un colchón suave o una cama de agua. El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) ha sido asociado con bebés que duermen boca abajo, por lo que la Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés duerman boca arriba. Deje los objetos blandos o la ropa de cama suelta fuera de la cuna para evitar lesiones o asfixia accidentales.



Seguridad

Asientos de seguridad

Las leyes de Texas exigen que todos los niños viajen en asientos de seguridad aprobados por las autoridades federales o en asientos infantiles hechos según su peso y su medida hasta los 8 años o hasta que midan más de 4 pies y 9 pulgadas. Además, todos los pasajeros (incluso los adultos) que superen esa edad o esa altura deben usar cinturón de seguridad, sin importar en qué parte del vehículo se sienten.

Comience el hábito de viajar en el asiento de seguridad adecuado desde el primer viaje en automóvil del bebé. La mejor protección es con el asiento de seguridad sujetado en el medio del asiento trasero, mirando hacia atrás. Sostener a un bebé en los brazos no brinda protección. Recuerde que se deben reemplazar los asientos de seguridad cada cinco años.

¿Sabía que cuatro de cada cinco asientos de seguridad se instalan de manera incorrecta? Safe Kids del condado de Tarrant tiene varios puestos de ajuste de asientos de seguridad por toda el área metropolitana. Puede hacer una cita con un técnico certificado para un ajuste GRATUITO. Llame al 682-885-2634 para obtener más información. Si está por tener un hijo,

programe la verificación del asiento de seguridad entre cuatro y seis semanas antes de la fecha del parto.

Vestimenta

Los bebés solo necesitan una prenda adicional para mantenerse abrigados. El exceso de ropa puede provocarles malestar, sarpullidos por calor o fiebre leve. Lave la ropa nueva antes de que su bebé la use. Puede sacar al bebé luego de la semana de edad.

Cuando lo haga, vístalo según sea apropiado al clima. Limite la exposición a los rayos solares. Hable con su médico antes de ponerle protector solar a su bebé.

Seguridad en el hogar

- Cubra todos los tomacorrientes con enchufes o tapas de seguridad.
- Use pasadores a prueba de niños en todos los gabinetes en los que haya limpiadores, productos químicos y medicamentos.
- Nunca deje al bebé solo sobre el cambiador, la cama, el sillón o la encimera.
- Coloque los portabebés en el piso para evitar caídas.
- Nunca deje a su bebé solo en el automóvil o en la casa.
- Evite cordones y cadenas en el bebé, su ropa o sus juguetes. Por ejemplo, collares, cordones o cintas para chupetes y medallas religiosas.
- Asegúrese de que los cables eléctricos, de teléfono o las cuerdas de cortinas y persianas estén fuera del alcance del bebé. Todos estos pueden causar asfixia accidental.

Humo de segunda mano

Fumar es peligroso para su salud y para la salud de su bebé. Las investigaciones muestran que la exposición al humo de segunda mano antes y después del nacimiento aumenta cinco veces el riesgo del bebé de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). La exposición al humo aumenta el riesgo del bebé de tener infecciones en el oído y resfriados recurrentes. Si tiene que fumar, hágalo afuera.

Temperatura del agua

Baje el termostato del calentador de agua hasta los 120 grados Fahrenheit para prevenir el riesgo de quemaduras. Siempre verifique la temperatura antes de poner al bebé en la bañera y permanezca con él en todo momento.

Para obtener más información sobre cómo mantener seguro a su hijo, visite cookchildrens.org/health-resources/safety/.

Llanto

Para los bebés, el llanto es un método de comunicación. Pronto sabrá identificar si el bebé llora por hambre, aburrimiento, dolor, enojo o alguna otra cosa.

Hay varias cosas que puede hacer para tratar de tranquilizar al bebé cuando llora, entre ellas:

- Verifique si tiene hambre, sueño o tiene el pañal húmedo.
- Haga más cosas con su bebé.
- Saque a su bebé a dar un paseo o una vuelta en el automóvil o baile con él.
- Use sonidos tranquilizantes como música, canciones de cuna, sonido de fondo, agua que gotea, etc.
- Un baño caliente, contacto de piel a piel, un masaje.

Algunos bebés están molestos en diversos momentos a lo largo del día. Esto es normal.

Entre las semanas 2 y 6 de edad, el llanto del bebé es cada vez mayor y puede resultar estresante para los padres. Recuerde que este período terminará. Está bien tomar un descanso si siente frustración. En ese caso, lo mejor es dejar al bebé en la cuna o en algún otro lugar seguro y tomar un descanso. Si es posible, llame a alguien que lo releve. Sacudir a un bebé puede hacerle daño, incluso puede ser fatal. Consulte al pediatra para obtener información sobre el período de llanto inconsolable, conocido como PURPLE Crying®.

Algunos bebés tienen cólicos. Puede que su bebé sufra cólicos si grita sin cesar durante varias horas al día y varios días seguidos. Se desconocen las causas de los cólicos. El bebé debería superarlos a los 3 o 4 meses de edad. Si le preocupa que el llanto del bebé sea anormal, consulte con el médico.

Enfermedad

El sistema inmunitario de su bebé aún no ha madurado. Puede contraer enfermedades de otras personas, así que es importante que limite la exposición del bebé a grupos de personas o a quienes puedan estar enfermos. Evite las guarderías hasta que comience a recibir las vacunas a los 2 meses de edad.

Recuerde lavarse las manos antes de que usted o cualquier otra persona cargue al bebé.

Resfríos

Es inevitable que los bebés y los niños tengan resfríos de vez en cuando. Suelen implicar goteo nasal o tos y por lo general puede tratarlos en su hogar. Los bebés recién nacidos suelen tener mucosidad nasal durante el primer o segundo mes que les provoca estornudos y respiración ruidosa. Use una pera de goma para extraer la mucosidad.

Los signos más comunes de enfermedad en los recién nacidos y los niños pequeños pueden ser:

- Fiebre superior a los 100.4 grados Fahrenheit, temperatura rectal, si es dentro de los primeros 3 meses de vida.
- Deposiciones líquidas, en cantidad y frecuentes.
- Vómitos fuertes.
- Imposibilidad de orinar cada seis u ocho horas.
- Rechazo repetido a alimentarse.
- Palidez, somnolencia o irritabilidad.

Llame al pediatra si su bebé desarrolla alguno de estos síntomas.

Alimentación

La leche materna es la mejor fuente de nutrición que puede darle a su bebé y le proporciona la mejor protección contra las infecciones. Los expertos concuerdan en que el amamantamiento durante el tiempo que sea es beneficioso para usted y para su bebé. Si opta por no amamantar o no puede hacerlo, la fórmula para bebés es la mejor alternativa a la leche materna. Recomendamos las fórmulas que contienen hierro.

Siga dando leche materna o de fórmula a su bebé hasta que cumpla 1 año. No les dé leche de vaca a sus hijos antes de esa edad. No proporciona los nutrientes que necesitan para desarrollarse y a los bebés les cuesta digerirla.

Cuándo alimentarlo

Deje que su bebé establezca los horarios para alimentarse durante los primeros dos meses de vida. La mayoría de los bebés que se amamantan lo hacen cada dos o tres horas. Comience con cinco minutos en cada pecho y aumente el tiempo un minuto cada día. Finalmente, su bebé se alimentará entre 10 y 20 minutos en cada pecho.

Los bebés que se alimentan con fórmula suelen hacerlo cada tres o cuatro horas y deberían tomar 2 o 3 onzas por vez durante las primeras dos semanas y 4 o 5 onzas durante la tercera y cuarta semanas. Sin embargo, puede que los bebés a los que les cuesta aumentar de peso tengan que alimentarse con mayor frecuencia.

Es posible que los bebés lloren cuando tienen hambre. Antes de ofrecerle alimentarse, revise si el pañal está húmedo o interactúe con su bebé. Por lo general, los bebés no necesitan que se los despierte para alimentarlos.

Cuánto alimentarlo

Se dará cuenta si su bebé come lo suficiente por su crecimiento. El pediatra lo pesará y lo medirá en cada visita.

Durante los primeros días de vida, los bebés suelen perder entre 4 y 10 onzas; los que se amamantan quizás un poco más. Esto no es motivo para preocuparse. Para el día 10, la mayoría de los bebés recuperan el peso que perdieron.

El bebé que se alimenta lo suficiente:

- Está satisfecho.
- Duerme bien entre comidas.
- Humedece el pañal entre seis y ocho veces al día.
- Aumenta de peso.

Eructos

Hacer que su bebé eructe cuando se alimenta, o después, ayuda a extraer el aire que haya tragado. Es normal que su bebé regurgite en pequeñas cantidades. Hacer que eructe más seguido o durante más tiempo puede reducir la regurgitación.

Amamantamiento

A los bebés les puede llevar tiempo aprender a alimentarse. Los primeros días de amamantamiento son períodos de aprendizaje tanto para la madre como para el bebé.

Cuando comience a amamantar a su bebé, saldrá un fluido claro o amarillento de sus pechos que se llama calostro. Es rico en nutrientes y, aunque la cantidad es pequeña, es suficiente para el recién nacido.

Debe amamantarlo de ambos pechos cada vez. Puede extraerse leche y almacenarla en el refrigerador hasta 24 horas o almacenarla en el congelador. Las madres que amamantan deben seguir tomando las vitaminas prenatales. Algunos medicamentos pasan al bebé mediante la leche materna. Si está tomando algún medicamento, sea recetado o de venta libre, hable con su médico si está planificando amamantar.

En el Cook Children's, tenemos especialistas en lactancia de tiempo completo que asisten a las madres para extraer su leche y amamantar y las ayudan a entender los beneficios de la leche materna para los recién nacidos. Tenemos muchos recursos disponibles para las mamás a las que les cuesta amamantar o extraerse leche. Consulte al pediatra para obtener más información.

Fórmula de lactancia

Ponga en el refrigerador todas las fórmulas abiertas o mezcladas. Deseche toda fórmula sin usar pasadas las 48 horas. Estas son algunas opciones de fórmula:

- Puede comprar fórmula lista para usar en frascos o en latas de 32 onzas. Vierta la fórmula directamente en el biberón. Estas fórmulas pueden ser costosas y no requieren que use agua del grifo, que contiene fluoruro reglamentario.
- La fórmula concentrada debe mezclarse con agua. Guárdela en un recipiente limpio en el refrigerador. Mézclela bien y viértala en el biberón para alimentar al bebé.
- La fórmula en polvo requiere 2 onzas de agua por cada cucharada de polvo. Mézclela hasta que no tenga grumos. Puede mezclar cantidades mayores de fórmula y guardarla en el refrigerador.



Cuando use el biberón, nunca deje que el bebé se alimente solo, pues el biberón podría deslizarse a una posición incorrecta. El amamantamiento es un momento importante para generar un vínculo con su bebé.

Alimentos sólidos

El sistema digestivo de su bebé no estará listo para los alimentos sólidos hasta los 4 o 6 meses de edad. Iniciar con los alimentos sólidos muy pronto puede provocar alergias a alimentos. Nunca le dé miel a su bebé. La miel puede contener esporas de clostridium botulinum (botulismo), que puede provocar enfermedades graves en los bebés. El pediatra le ayudará a decidir cuándo comenzar a darle alimentos sólidos. ¡Prepárese para un poco de lío al principio!

Evacuaciones

Es probable que con el tiempo las deposiciones de su bebé cambien de color, consistencia y frecuencia. Los bebés que se alimentan de leche materna tienen deposiciones líquidas y amarillentas. Los que se alimentan con fórmula tienen deposiciones de color amarillento-tostado. Los pequeños cambios en las deposiciones son normales.

Algunos bebés evacúan cada vez que se alimentan; otros quizás lo hagan cada 36 o 48 horas. Otros quizás pasen siete días sin deposiciones. No hay patrones normales para esto. Las primeras deposiciones del bebé son negras como brea; esto se llama meconio. Si la deposición de su bebé sigue siendo dura y seca, llame al pediatra.

A medida que el bebé crezca y empiece a consumir alimentos sólidos, las evacuaciones disminuirán. No use enemas, supositorios ni laxantes en el bebé. No es posible que un bebé que amamanta tenga estreñimiento, pero puede esperar cambios en la consistencia a medida que añada alimentos sólidos.

Dermatitis del pañal

Cambiar los pañales sucios de inmediato puede evitar la mayoría de los casos de dermatitis del pañal. Si su bebé desarrolla una erupción cutánea, bañe suavemente la zona del pañal con jabón suave y agua, y deje que el aire la seque por completo. Las toallitas para bebés pueden irritar las erupciones. Cuando cambie el pañal, use ungüento Balmex®, Desitin® o A&D® para evitar que la piel de su bebé se irrite aún más. Si se forman ampollas o la erupción no mejora luego de tres días, llame al pediatra.



Baño

Su bebé no necesita bañarse a diario. Haga limpiezas localizadas cuando cambie el pañal o luego de las comidas. Un baño completo dos o tres veces por semana es suficiente hasta que su hijo tenga edad para ensuciarse de verdad.

El bebé está listo para su primer baño en cuanto se le sale el cordón umbilical y se ha cicatrizado la circuncisión. Puede bañarlo en cualquier momento del día, aunque los baños antes de ir a la cama pueden ayudar a su bebé a dormir. Tenga a la mano todo lo que necesite y quédese con su bebé todo el tiempo. Un paño en la parte inferior de la bañera evita que se resbale.

Estos son algunos consejos para lavar diversas partes del bebé:

- **Cara.** Lávela con agua común. No es necesario usar jabón.
- **Ojos.** Use un tapón de algodón mojado en agua tibia, y muévalo desde la nariz hacia abajo.
- **Nariz y orejas.** Limpie solo las partes externas con un hisopo húmedo.
- **Boca.** Limpie las encías del bebé dos veces al día con un paño limpio y húmedo.

- **Cabeza.** Lave la cabeza del frente hacia atrás para evitar que entre jabón en los ojos. Enjabone suavemente. El punto blando no es especialmente delicado, pero no lo frote con mucha fuerza.
- **Cuerpo.** Use un jabón suave tal como Dove sin perfume, Baby Magic® o jabón líquido para bebés JOHNSON'S®. Asegúrese de lavar los pliegues de la piel y enjuáguelas bien.
- **Protección de la piel.** Está bien si desea usar lociones para bebé en pequeñas cantidades, pero evite aceites y talcos.
- **Circuncisión.** En los bebés circuncidados, la cabeza del pene puede verse enrojecida y en carne viva y puede tener una secreción blanca o amarillenta durante varios días. Vigile que no haya hinchazón o sangrado. Use solo agua tibia para limpiar el pene hasta que cicatrice por completo. Si tiene preguntas específicas, llame a su pediatra.
- **Pene no circuncidado.** No requiere cuidados especiales. No intente retraer el prepucio.
- **Cuidado vaginal.** Es normal que las bebés tengan secreción o sangrado vaginales en pequeña cantidad. El baño normal limpiará el área vaginal.
- **Cuidado del área del pañal.** Cambie el pañal de su bebé lo antes posible luego de cada evacuación u orina. Lave la zona con un paño suave o un tapón de algodón y agua. Asegúrese de que las nalgas de su bebé estén completamente secas antes de poner el pañal nuevo. Si usa pañales de tela, evite colocar pantalones de plástico o de goma encima de este ya que retienen la humedad y pueden provocar dermatitis. Si usa toallitas de bebé compradas en las tiendas, le recomendamos las que no tienen alcohol.

Salud bucal

Puede empezar de inmediato a mantener saludable la boca de su bebé.

- Empiece pronto: limpie las encías del bebé después de las comidas con un paño suave y húmedo. Use un cepillo de dientes para bebé cuando le salga el primer diente.
- Cepille durante dos minutos por la mañana y antes de acostarse. Use un cepillo hecho para la edad del bebé.
- No comparta tazas, popotes o cucharas ni lama el chupete. Los gérmenes que causan caries podrían pasar a la boca del bebé.
- Lleve a su hijo al dentista cuando cumpla 1 año o cuando le salga el primer diente.





Consejos prácticos para los padres

Ser padre no es fácil. Queremos que sepa que no está solo. Los pediatras de Cook Children's están aquí para ofrecerle recursos adicionales y consejos prácticos sobre diversos temas de seguridad y desarrollo para ayudarlo a formar una familia saludable. Estamos aquí para ayudarlo con las visitas de chequeo del niño sano, vacunas, enfermedades, problemas de conducta y trastornos de aprendizaje o para responder todas las preguntas que tengan los padres. Estamos aquí para proporcionar a su hijo un hogar médico y asegurarnos de que reciba la atención y el cuidado que necesita. Como parte de una red integrada, nuestros médicos tienen acceso directo a servicios y especialistas pediátricos en el Cook Children's Medical Center y en las clínicas especializadas.

La atención médica preventiva es la más efectiva. La buena nutrición, incluso el amamantamiento cuando sea posible, la prevención de enfermedades mediante vacunas, la evitación de peligros conocidos como el humo de tabaco y la prevención de accidentes e intoxicaciones son todas importantes para criar a un hijo sano.

Las ideas, opiniones, información y conocimientos médicos cambian. Todos los padres reciben muchos consejos, algunos buenos y otros discutibles. Sus instintos le ayudarán en la vida con un recién nacido. La información brindada en este folleto es solo de referencia. No dude en llamar a su pediatra para pedirle información actualizada y cuando surjan preguntas.

Notas especiales _____

Números telefónicos importantes _____

Nuestra Promesa

Sabiendo que la vida de cada niño es sagrada, la Promesa de Cook Children's es mejorar la salud de cada niño de nuestra región a través de la prevención y tratamiento de afecciones, enfermedades y lesiones.

CookChildren's®