



# MAMÁ Y BEBÉ BÁSICOS

[sentara.com](https://sentara.com)

 SENTARA®





## ÍNDICE

- 3 Tarjeta extraíble de los síntomas PostParto/ síntomas del bebé

### **CUÍDESE A USTED MISMO**

- 5 Prevención de accidentes/ caídas en el hogar
- 6 Menstruación
- 6 Cuidado Perineal
- 7 Baño
- 7 Sexo
- 7 El cuidado de sus senos
- 8 Su dieta
- 8 Digestión
- 9 Control del dolor por gases
- 9 Ejercicio físico
- 10 Después de un parto por cesárea

- 10 Su examen posparto
- 10 Llamadas telefónicas de seguimiento
- 11 Sus emociones
- 12 Cuándo llamar al médico

### **INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DEL BEBÉ**

- 13 La ictericia y su bebé
- 14 Exámenes del recién nacido

### **EL CUIDADO DE SU BEBÉ**

- 15 Alimentar a su bebé
- 16 ¡Mantenga la calma! /síndrome del bebé sacudido
- 17 El baño
- 18 Patrones de orina y materia fecal
- 18 El cuidado del cordón umbilical



18	Pañales	23	Programas de butacas para automóviles
18	El cde la erupción por pañal	23	Uso de la butaca para automóviles con su nuevo bebé
18	El manejo del malestar del bebé		
19	Vestir a su bebé		
19	Comunicarse con su bebé		
19	Uso de la jeringa de bulbo		
19	Tomar la temperatura de su bebé		
20	Visitas al médico para revisión pediátrica		
20	Cuándo llamar al médico		
21	Entorno de sueño seguro		
22	Prevención de intoxicaciones		
22	Butacas para automóviles		
			<b>SEGURIDAD EN EL HOGAR</b>
		24	Hermanos
		25	Seguridad en el agua
		25	Consejos para prevenir quemaduras
		26	Seguridad animal
		26	Seguridad de armas

## Llame al 911

### Síntomas del posparto:

- ~Dolor en el pecho
- ~Dificultad para respirar
- ~Convulsiones
- ~Pensamientos de lastimarse a usted misma o a su bebé

## Llame a su médico

### Síntomas del posparto:

- ~Temperatura de 38 °C (100,4 F) o más
- ~Sangrado excesivo con coágulos grandes
- ~Dolor o sensibilidad inusual en la zona abdominal
- ~Enrojecimiento, calor, hinchazón, drenaje, apertura de la incisión abdominal
- ~Fatiga en exceso que interfiere con las actividades diarias
- ~Dolor en la parte inferior de la pierna
  - o hinchazón desigual
- ~Secreción vaginal con olor fétido
- ~Dolor de cabeza incesante

## Llame al 911

### Síntomas del bebé:

- ~Dificultad para despertar al bebé
- ~Dificultad para respirar, asfixia
- ~Sangrado rojo brillante de la circuncisión que no se detiene

## Llame a su médico

### Síntomas del bebé:

- ~Temperatura por debajo de 36 °C (97 F) o por encima de 38 °C (100,4 F)
- ~No moja los pañales en un plazo de 24 horas
- ~Vómitos persistentes
- ~Rechaza el alimento
- ~Sangrado rojo claro en la herida del cordón umbilical
- ~Mal olor o secreción en la herida del cordón umbilical
- ~Cualquier sarpullido que no desaparezca
- ~Señales de ictericia (ojos/piel amarillos)
- ~Si cree que su bebé tiene dolor

LA MAYORÍA DE LAS MADRES NUEVAS Y EXPERIMENTADAS SE RECUPERAN  
SIN PROBLEMAS NI COMPLICACIONES.

LA MAYORÍA DE LOS BEBÉS CRECEN Y PROSPERAN SIN  
PROBLEMAS NI COMPLICACIONES.

A PESAR DE SER INUSUALES, LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS  
QUE APARECEN EN LA OTRA PÁGINA SON PREOCCUPANTES Y REQUIEREN  
ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA.

ARRANQUE LA HOJA Y COLÓQUELA  
EN LA HELADERA COMO REFERENCIA.



## *¡Feliz cumpleaños, Bebé!*

Felicidades por el nuevo integrante de la familia. Nos damos cuenta de que probablemente ha pasado los últimos meses esperando ansiosamente la llegada de su bebé. Ahora que su bebé está aquí, quiere que sus primeros días sean especiales. Esta guía responderá a muchas de las preguntas que pueda tener sobre su cuidado y el de su bebé durante las próximas semanas. Sentara se toma en serio la seguridad de su bebé. Su enfermero revisará nuestras pautas de seguridad junto a usted y a su familia. Informe a su enfermero si tiene alguna pregunta o inquietud.

Durante su estancia con nosotros, le enseñaremos los nuevos conceptos básicos para bebés, para que se sienta segura de cuidar a su bebé cuando llegue a casa.

## **CUÍDESE A USTED MISMO**

Durante los primeros días y semanas de la vida de su hijo, sus necesidades pueden pasar a un segundo plano para cuidar a su bebé. Recuerde que usted también necesita atención especial en este momento. Al llegar a casa, debería estar tranquila durante las primeras dos semanas. Escuche a su cuerpo y descance lo suficiente. Una buena regla a seguir es dormir cuando su bebé está durmiendo. Un aumento en el sangrado vaginal o el aumento del dolor es un signo de que usted se está excediendo.

Hable con su médico con respecto a las restricciones de actividad y trate de no subir ni bajar tanto las escaleras. No levante nada más pesado que su bebé durante las primeras semanas. Levante el bebé y otros objetos doblando las rodillas.

Puede comenzar el ejercicio posparto mientras está en el hospital comenzando con los ejercicios de Kegels y caminando alrededor del lugar. Comience con distancias cortas y aumente gradualmente. Evite los viajes en automóvil durante las primeras semanas.

## **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES/ CAÍDAS EN EL HOGAR**

- Utilice zapatillas con suelas antideslizantes mientras camina si tiene pisos sin alfombra.
- Si se siente mareada, débil o aturdida al levantarse, pida ayuda.
- Tenga mucho cuidado si tiene alfombras de sitio o pequeñas alfombras.
- Asegúrese de que la zona por donde camine esté ordenada y que las escaleras estén despejadas. Asegúrese de usar los pasamanos al subir o bajar las escaleras.
- Las mascotas pueden ser un riesgo de tropiezo si están bajo los pies.
- Coloque a su bebé en su cuna cuando se sienta somnolienta, de modo que esté protegido también de las caídas.
- Tenga cuidado al caminar con su bebé en los brazos mientras toma analgésicos.



## SUS PREOCUPACIONES ESPECIALES

### MENSTRUACIÓN

Tendrá un flujo menstrual (lochia) durante unas cuatro a seis semanas. Durante los primeros días, el flujo será de color rojo brillante. Poco a poco cambiará de color a rosa después de tres o cuatro días, luego a un color amarillento-blanco después de 10 días. El sangrado puede aumentar con la actividad. Notifique a su médico en caso de sangrado abundante con coágulos. No se recomienda el lavado vaginal. Los tampones no deben utilizarse durante el período posparto ya que podrían provocar fácilmente una infección.

Si no amamanta a su bebé, su primer período puede aparecer entre seis y ocho semanas después del nacimiento del bebé. En las madres lactantes el ciclo menstrual puede no aparecer durante varios meses o hasta que dejar la lactancia. Su primer período puede ser fuerte.

Su período también puede ser irregular durante los primeros dos meses. El hecho de que no tenga un período no significa que no esté ovulando y **puede quedar embarazada mientras amamanta**. Consulte con el médico sobre el control de natalidad.

### CUIDADO PERINEAL

Continúe usando su botella de peri después de cada vez que va al baño durante siete a diez días. Seque el área con un pañuelo seco. Limpie siempre de adelante hacia atrás para ayudar a prevenir la infección. Puede usar jabón suave al lavarse.

El perineo puede estar sensible y dolorido durante varios días y hasta dos semanas después, especialmente si tiene puntos de sutura. Sus puntos se disolverán por sí solos. Para aliviar el malestar, puede hacer varias cosas:

- Los ejercicios de Kegel mejorarán el flujo sanguíneo a la zona y acelerarán la curación.
- Se puede usar un aerosol anestésico o espuma para adormecer ligeramente el área alrededor de los puntos de sutura.
- Tome un baño de asiento, en una bañera limpia o con un lavabo de baño de asiento, sentada en aproximadamente 10 cm (cuatro pulgadas) de agua muy caliente durante 10-20 minutos, tres a cuatro veces al día.
- Tome analgésicos, como paracetamol o ibuprofeno de acuerdo con las instrucciones que figuran en el envase para ayudar a disminuir la hinchazón y el dolor. Su médico puede solicitar analgésicos recetados, en caso de ser necesario.



## BAÑO

Cuando se vaya a casa, puede ducharse o bañarse en cualquier momento, a menos que su médico le indique lo contrario. Evite el uso de polvos, perfumes, lociones, etc., cerca o en su incisión abdominal o perineal o puntos de sutura. Si está amamantando, evite usar polvos, perfumes, lociones o jabón en los pezones.

## SEXO

Su médico le aconsejará cuánto tiempo debe esperar antes de tener relaciones sexuales. La mayoría de los médicos recomiendan esperar de cuatro a seis semanas. Incluso después de que el médico se lo permita, es posible que no esté muy interesada. Esto es normal y puede durar de varias semanas a varios meses. El miedo a las relaciones sexuales debido al dolor contribuye a estos sentimientos. El uso de un lubricante soluble en agua (K-Y Jelly, Lubrafax) puede ayudar en los primeros intentos de tener relaciones sexuales. Un ligero cambio de posición, incluido el uso de una almohada para levantar las caderas, puede ayudar a aliviar el malestar. Cualquier otro problema o pregunta sobre el sexo debe ser discutido con su médico. No olvide el control de la natalidad, hable con su médico sobre la mejor opción para usted.

## EL CUIDADO DE SUS SENOS

- Madres lactantes: consulte la “Guía para la Lactancia Materna Exitosa” proporcionada por nuestros consultores de lactancia.
- Madres de alimentación por biberón: aproximadamente de tres a cinco días después de dar a luz, los senos se hincharán y se llenarán de leche. Esto puede ser incómodo durante varios días y también puede causar goteos. A continuación, figuran algunas indicaciones que la ayudarán durante este tiempo:
- Utilice un sostén de apoyo las 24 horas del día durante al menos dos semanas.
- Evite cualquier cosa que estimule sus pechos, como ponerse frente a la ducha, frotarse los pezones o tocar o manipular los senos con frecuencia.
- Evite el agua caliente sobre sus senos.
- Coloque una compresa de hielo debajo de cada axila para ayudar a disminuir la hinchazón y el dolor. Las compresas de hielo se pueden hacer con: pequeñas bolsas congeladas de verduras, palomitas de maíz congeladas sin utilizar, bolsa de arroz sellada congelada o cualquier cosa pequeña y congelada en una bolsa sellada.
- Aplique hojas frescas de repollo frío en sus pechos; repítalo cada 15 minutos.
- Tome analgésicos, como paracetamol o ibuprofeno de acuerdo con las instrucciones que figuran en el envase para ayudar a disminuir la hinchazón y el dolor.
- NO use ningún tipo de unión mamaria, esto podría dañar el tejido mamario.
- No hay medicamentos seguros que “sequen” la leche.



## SU DIETA

Las comidas bien equilibradas son una parte importante de su dieta. Su cuerpo ha pasado por mucho y necesita una buena nutrición para la curación. Coma regularmente a pesar de que su apretada agenda y su deseo de bajar de peso pueden tentarla a saltarse las comidas. Su médico le dirá si tiene alguna necesidad nutricional especial. Consuma proteínas adicionales todos los días y continúe tomando sus vitaminas prenatales.

Una dieta excesiva puede reducir la cantidad de leche materna si usted está amamantando. Las madres que amamantan tienen mayores necesidades nutricionales. Necesitará entre 300 y 500 calorías al día más de lo habitual. Asegúrese de seguir una dieta rica en calcio. Algunos alimentos ricos en calcio incluyen queso, leche, yogur, verduras de hoja verde, sardinas y salmón. Beba si tiene sed, al menos ocho vasos de agua al día. Limite el consumo de cafeína y las bebidas azucaradas.

## DIGESTIÓN

El parto puede causar disminución la tonicidad muscular del vientre inmediatamente después del parto. Es posible que no tenga un movimiento intestinal hasta tres días después del parto. Las hemorroides, los puntos de sutura y la falta de líquidos también pueden interrumpir la digestión normal. Uno de los efectos secundarios que puede experimentar al tomar analgésicos es el estreñimiento. Para prevenir el estreñimiento, es necesario beber al menos ocho vasos de agua cada día. Una dieta con muchas frutas y verduras también ayudará a prevenir el estreñimiento. Si sigue teniendo dificultades para mover los intestinos, consulte con su médico acerca de los laxantes o supositorios. Si tiene hemorroides, puede obtener alivio de los baños de asiento, aerosol anestésico o espuma, compresas astringentes frías (como Tucks) o supositorios rectales. Si los síntomas hemorroidales persisten, comuníquese con el médico.



## CONTROL DEL DOLOR POR GASES

Los pacientes con frecuencia se quejan de dolor por gases después de un parto por cesárea. Si experimenta este problema, las siguientes actividades pueden ayudarla a aliviar su malestar:

- Caminar
- Girar de lado a lado en la cama
- Acuéstese boca arriba con las piernas extendidas y una almohada debajo de las rodillas. Levante lentamente la pierna derecha y muévala hacia el abdomen, doblándola en la rodilla y en la cadera. Ponga las manos sobre la rodilla y tire de la pierna hacia el abdomen. Mantenga esta posición durante un recuento de 10, luego baje lentamente la pierna hacia la cama. Realice dos o tres respiraciones profundas y repita el ejercicio con la pierna izquierda. Expulse el gas durante el ejercicio cuando lo necesite.
- Disminuya la ingesta de los alimentos que producen gases, como productos lácteos, bebidas carbonatadas y alimentos grasos. Intente comer comidas más pequeñas y con más frecuencia. Si se le da una orden de analgésicos, tómelos según lo recetado. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta.

## EJERCICIO FÍSICO

Comience lentamente y aumente la cantidad de ejercicio gradualmente. También debe comenzar con ejercicios simples e ir incrementando hasta los ejercicios más extenuantes. Recuerde que tonificar los músculos del estómago llevará tiempo. Un aumento en el sangrado o una sensación inusual de cansancio son signos de que usted se está excediendo. Si tuvo una cesárea, pregúntele al médico cuándo puede comenzar a hacer ejercicio.

Los ejercicios de Kegel se recomiendan para ayudar a restaurar el tono muscular. Este ejercicio consiste en contraer los músculos del perineo con suficiente fuerza para detener un flujo de orina. La contracción se mantiene durante unos segundos y luego se libera. El ejercicio se repite diez veces al menos cinco veces al día. Los ejercicios extenuantes, como ejercicios aeróbicos o trotar, deben evitarse hasta seis semanas después del parto, a menos que se indique lo contrario.

## DESPUÉS DE UN PARTO POR CESÁREA

Si su bebé nació por cesárea, hay algunas cosas adicionales que usted necesita saber. Acaba de pasar por una cirugía mayor y su período de recuperación será un poco más largo que la recuperación después de un parto vaginal. También puede experimentar molestias adicionales por la incisión, así que asegúrese de tomar sus analgésicos, incluso si está amamantando. Esto le permitirá levantarse y moverse más fácilmente, lo que la ayudará a sanar más rápido. Evite conducir un vehículo durante al menos las dos primeras semanas y mientras continúe tomando los analgésicos recetados. Los dolores por gases son a menudo una causa de malestar después de una cesárea. Caminar y seguir los ejercicios enumerados en la sección Manejo del dolor por gases de este folleto la ayudará.

Revise su incisión diariamente para asegurarse de que se está curando de una manera saludable. Evite el calor directo y el hielo en la incisión. Después de ducharse o bañarse, asegúrese de secar completamente la incisión. Si ve enrojecimiento, hinchazón o drenaje de la incisión, llame inmediatamente a su médico. Asegúrese de no levantar, empujar o tirar de algo más pesado que su bebé. Otra forma importante de proteger la incisión es cubrirla con una almohada y aplicar una presión suave al girar, sentarse, toser o practicar la respiración profunda. Esto disminuirá la cantidad de malestar y cualquier tirón en la incisión. Si amamanta, usted puede encontrar que las posiciones de fútbol o de lado son las más cómodas.

## SU EXAMEN POSPARTO

Una parte importante de su recuperación es hacer un seguimiento con su proveedor. Llame al llegar a casa para programar una consulta de control según sus instrucciones de alta.

## LLAMADAS TELEFÓNICAS DE SEGUIMIENTO

Después de su alta, puede recibir llamadas telefónicas para verificar su progreso, para pedir comentarios sobre nuestros servicios o para apoyarla si está amamantando. Aproveche estas oportunidades para hacer preguntas.



## SUS EMOCIONES

Durante nueve meses, usted y su pareja han pasado por muchos ajustes de embarazo. La ansiedad y la depresión son la primera complicación del embarazo y el parto, y afecta a 1 de cada 5 madres nuevas. Durante el período posparto, los niveles hormonales se ajustan a este cambio importante en la vida, relájese y no se sienta culpable por necesitar más descanso y tiempo para usted.

Si estos sentimientos llegan a ser abrumadores e interfieren con comer, dormir o cuidar al bebé, LLAME A SU MÉDICO INMEDIATAMENTE.



Algunos signos de la depresión posparto incluyen:

- Saturación
- Ansiedad
- Tristeza
- Culpa
- Irritabilidad
- Desesperanza
- Agotamiento sin poder dormir

Si siente que podría hacerse daño a usted mismo o a su bebé, comuníquese con el 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

**RED NACIONAL  
DE LÍNEA DE  
ESPERANZA  
1-800-SUICIDE  
(784-2433)**

**APOYO POSPARTO  
VIRGINIA EN  
INFO@POSTPARTUMVA.ORG**



## CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO:

Busque atención médica inmediata **llamando al 911** en caso de experimentar:

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Convulsiones
- Pensamientos de lastimarse a sí mismo o a su bebé

Llame a su médico si experimenta:

- Escalofríos
- Fiebre de más de 38 °C (100,4 F)
- Dolor excesivo al orinar
- Zona hinchada roja y sensible en una parte de la mama
- Enrojecimiento, hinchazón, drenaje o apertura de la incisión
- Sangrado excesivo con coágulos grandes
- Dolor o sensibilidad inusual en la zona abdominal
- Olor fétido de la secreción vaginal
- Signos de depresión posparto
- Dolor de cabeza incesante
- Dolor en la pantorrilla
- Dolor intenso debajo del pecho derecho
- Cambios en la visión

Estos signos/síntomas pueden ser causados por infección, coágulo de sangre/TVP, presión arterial alta/preeclampsia, problemas cardíacos, infección mamaria (mastitis), infección uterina, infección por la incisión, infección del tracto urinario o depresión posparto.



## INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DEL BEBÉ

### LA ICTERICIA Y SU BEBÉ

La ictericia es una de las afecciones médicas más tratadas en recién nacidos sanos. La ictericia es la acumulación de bilirrubina en la sangre, que hace que el bebé tenga un color amarillo en la piel. La ictericia es más fácil de ver a la luz del día o bajo luces fluorescentes y puede ser más difícil de ver en bebés con un tono de piel más oscuro. La ictericia generalmente aparece primero en la cara y se mueve hacia el pecho, el abdomen, los brazos y las piernas a medida que aumenta. El blanco de los ojos también puede volverse amarillos. Los bebés que tienen ictericia pueden ser irritables, quisquillosos o difíciles de despertar y tienen dificultad para alimentarse. La ictericia es más frecuente en bebés alimentados con leche materna que en bebés alimentados con leche maternizada.

Cuando se descomponen los glóbulos rojos, se produce bilirrubina. Antes del parto, el hígado extirpó la bilirrubina para el bebé, pero después del parto es común que el hígado del bebé tome unos días para mejorar en la eliminación de la bilirrubina. La mayoría de los bebés tienen ictericia leve que es inofensiva, pero algunos tienen niveles más altos que necesitan ser tratados para evitar complicaciones a largo plazo.

Por lo general, la ictericia no requiere tratamiento. Cuando se necesita tratamiento, su bebé simplemente se coloca desnudo bajo luces especiales en el hospital o en casa. No debe poner a su bebé a la luz solar directa para intentar tratar la ictericia, ya que el bebé puede enfriarse o quemarse por el sol. Es posible que le pidan que suplemente a su bebé con leche materna extraída o fórmula hasta que la leche se ponga al día con las necesidades de su bebé. La alimentación adecuada de leche materna o fórmula para su bebé promueve la eliminación de la bilirrubina en las heces. Si su bebé no está produciendo deposiciones, la bilirrubina puede ser reabsorbida en el sistema del bebé. Amamante a su bebé entre 8 y 12 veces en un período de 24 horas y recuerde que el calostro actúa como un laxante natural. Si su bebé tiene sueño mientras amamanta, estimule al bebé:

- Frotando los pies

- Colocando al bebé piel con piel
- Frotando la espalda
- Cambiando el pañal

Generalmente, la ictericia disminuirá en aproximadamente 7 a 10 días. Si su bebé muestra signos de ictericia durante más de dos semanas, consulte con el médico de su bebé. El nivel de bilirrubina de su bebé se revisó en el hospital y es posible que deba revisarse de nuevo de 1 a 3 días después del alta (3 a 5 días de edad) porque esto es con frecuencia cuando el nivel de bilirrubina es el más alto.

Bebés con mayor riesgo de desarrollar ictericia:

- Nacido a las 37 semanas o antes.
- Aquellos con bilirrubina alta o ictericia en las primeras 24 horas.
- Aquellos que no se alimentan bien.
- Aquellos con incompatibilidades de tipo de sangre.
- Aquellos que amamantan bien pero la leche no ha bajado por completo.
- Aquellos con susceptibilidad a los hematomas.
- Un hermano que fue tratado previamente por una bilirrubina alta.
- Ictericia que se trató durante su estancia en el hospital.



## EXÁMENES DEL RECIÉN NACIDO

Se le realizaron exámenes metabólicos, cardíacos y auditivos en su bebé mientras estaba en el hospital. En caso de que su bebé necesite permanecer por un período prolongado de tiempo, el calendario para examinarlo puede cambiar. Consulte los folletos que se le han dado para obtener más información sobre estas pruebas. Si su bebé necesita una prueba de seguimiento, asegúrese de que tiene una cita programada.





## EL CUIDADO DE SU BEBÉ

La responsabilidad de un nuevo bebé puede parecer un poco abrumadora al principio. Hay mucho que aprender y usted quiere hacerlo bien. A pesar de sus preocupaciones, todo parecerá algo natural en poco tiempo. Trate de relajarse y disfrutar de su bebé. Además, confíe en sus propios instintos. Cada bebé tiene su propia personalidad. Eventualmente, usted será la experta cuando se trata de su propio bebé.

### LA ALIMENTACIÓN SU BEBÉ

La lactancia materna es la opción más nutritiva para su bebé. Los beneficios de la lactancia materna incluyen la vinculación y la rentabilidad. Los bebés alimentados con leche materna son menos propensos a tener infecciones del oído, enfermedades respiratorias, diarrea, alergias y estreñimiento. La leche materna también es más fácil de digerir para el bebé.

Una vez que vaya a casa, si tiene preguntas, puede consultar la "Guía para la lactancia materna exitosa" que se le dio en el hospital para obtener más información y números de teléfono para comunicarse con su consultor de lactancia.

Usted puede optar por alimentar a su bebé con leche maternizada para bebés. Hable

con su pediatra sobre los tipos de fórmulas y la preparación. Siga las instrucciones del envase. **NO AGREGUE AGUA NI DILUYA LA FÓRMULA.** Esto puede ser perjudicial para su bebé y evita que su bebé absorba los nutrientes que necesita. Si está usando fórmula, pero está teniendo problemas para pagarla, por favor hable con su pediatra, departamento de salud local, despensa de alimentos o agencia de servicios sociales. Al preparar el biberón de su bebé:

- Lávese siempre las manos primero.
- Limpie las botellas con agua caliente y jabonosa o lavavajillas.
- Nunca caliente la leche infantil en el microondas.
- Siempre pruebe la leche infantil dejando caer unas gotas en la muñeca.
- Deseche la leche restante, ya que las bacterias pueden crecer en la fórmula cuando se dejan fuera durante más de una hora.
- Al hacer fórmula para el día, recuerde que sólo dura 24 horas cuando se refrigera.

Consulte <https://www.cdc.gov/cronobacter/prevention.html> para obtener más información sobre cómo alimentar a su bebé.

## ¡MANTENGA LA CALMA! ¡NUNCA SACUDA A SU BEBÉ!

Tener un bebé es un evento muy emocionante y feliz, sin embargo, también puede ser un momento muy agotador. Sus patrones de sueño han cambiado, su cuerpo puede estar físicamente cansado de una nueva experiencia y sus niveles hormonales están fluctuando. Añada el estrés de aprender muchas cosas nuevas a la vez, cuidar a un recién nacido y superar cualquier sentimiento de duda y podría sentirse frustrada y abrumada. Es posible que no tenga tanta paciencia como de costumbre y que tenga sentimientos encontrados hacia el bebé cuando lllore. Los bebés lloran por muchas razones y algunos lloran más que otros. Llorar es la forma de que su bebé le comunique que necesita algo, como un cambio de pañal o que está hambriento, cansado, aburrido o sobreestimulado. A veces los bebés lloran sin importar lo que haga para tratar de consolarlos. Muchos de los sentimientos que usted puede tener durante el llanto del bebé son normales, a continuación hay algunas cosas que puede tratar de calmar a su bebé.

### TÉCNICAS PARA CALMAR A UN BEBÉ:

- Compruebe si el bebé necesita un cambio de pañal, tiene hambre o tiene fiebre.
- Ponga al bebé en una cuna, aléjese y vea si se calma por su cuenta.
- Acurruque al bebé cerca suyo y camine o muévase lentamente mientras habla o canta suavemente.
- Coloque al bebé firmemente en un columpio de bebé.
- Vaya a dar un paseo en el auto o un paseo con el cochecito.
- Frote suavemente la espalda del bebé.

### TÉCNICAS PARA MANTENER LA CALMA:

- Tómese un descanso de vez en cuando; pida ayuda a un amigo o pariente de confianza.
- Hable con alguien acerca de cómo se siente.
- Busque grupos de apoyo para padres.
- Consulte con su médico de atención primaria si el llanto es excesivo durante largos períodos de tiempo.

El síndrome del bebé sacudido es una forma de traumatismo craneoencefálico que ocurre cuando un cuidador frustrado “agita o sacude” a un niño. La mayoría de las veces esto ocurre porque el cuidador no puede detener el llanto del bebé.

Sacudir a su bebé puede causar:

- Ceguera
- Convulsiones
- Problemas en el aprendizaje
- Discapacidades físicas
- Muerte

**RECUERDE  
¡NUNCA SACUDA  
A SU BEBÉ!**



## EL CUIDADO DE SU BEBÉ

### EL BAÑO

Su bebé debe bañarse cada 1 a 3 días. Dale al bebé un baño con esponja o en la bañera según las recomendaciones de su pediatra. Necesitará los siguientes elementos:

- Toalla
- Paño para lavar
- Jabón/champú suave
- Cambio de ropa
- Pañal

Nunca deje a su bebé desatendido. Mantenga una mano sobre el bebé en todo momento. Tenga todo lo que necesita a su alcance. Pruebe el agua antes de colocar a su bebé en el baño. Debe estar tibio, no caliente. Asegúrese de que el ambiente esté caliente y libre de corrientes de aire. A continuación, siga estos pasos:

- Lave un área a la vez. Comience por la cabeza y siga hasta los dedos del pie. Comience el baño lavando la cara con agua corriente y un paño suave, no use jabón. Para mantener los ojos limpios, recuerde lavar de párpados internos a externos. Llame a su médico de atención primaria si nota algún drenaje crujiente verde o grueso alrededor de los ojos.
- Lave el cuerpo, los brazos y las piernas del bebé usando solo agua durante la primera semana, luego se puede usar un jabón suave. Con un paño separado, lave la parte inferior y el área genital del bebé. Para lavar a los niños, consulte el folleto de circuncisión para obtener más información. Cuando lave a las niñas, asegúrese de lavar de adelante hacia atrás para prevenir infecciones de la vejiga.
- El último paso es lavar el cabello del bebé (se recomienda la retención de fútbol). Trate de evitar que entre agua a los oídos. Humedezca el cabello y use un jabón/champú suave. Algunos bebés pueden tener costra láctea (cuero cabelludo seco y escamoso). Use un cepillo suave en el cuero cabelludo y seque bien la cabeza.
- Seque al bebé y vístalo.
- Evite llevar al bebé al frío inmediatamente después de un baño.

## PATRONES DE ORINA Y MATERIA FECAL

Su bebé debe tener de seis a ocho pañales húmedos por día y de una a cinco deposiciones al día. Algunos bebés sólo tienen un movimiento intestinal cada dos días más o menos y esto también puede ser normal. Las deposiciones pueden ser amarillas, marrones o verdes y pueden ser firmes, sueltas o pastosas. Por lo general, los bebés alimentados con leche materna tienen movimientos intestinales más frecuentes y flojos que los bebés alimentados con fórmula. Las heces acuosas indican diarrea y las heces duras indican estreñimiento. Algunos bebés pueden gruñir y ponerse rojos al mover sus intestinos, y mientras las heces estén blandas, el bebé no estará estreñido.

## EL CUIDADO DEL CORDÓN UMBILICAL

Mantenga el cordón umbilical limpio y seco. Mover el cordón para limpiar no daña al bebé. El cordón debe caerse en aproximadamente dos semanas. Asegúrese de que el pañal no cubra el cordón.

## PAÑALES

Si usa pañales desechables, asegúrese de que no estén demasiado apretados. Lave los pañales de tela en un jabón suave sin productos químicos adicionales (como el suavizante de tela) añadidos al agua. Los calzoncillos de plástico deben estar sueltos, no ajustados.

## EL CUIDADO DE LA ERUPCIÓN POR PAÑAL

A ningún bebé le gusta estar mojado, así que cambie los pañales con frecuencia. Después de cada evacuación intestinal, limpie a fondo el área del pañal. Algunos bebés tienen piel sensible y reaccionan a las toallitas del pañal. Puede usar jabón suave y agua. Si su bebé tiene una erupción cutánea, puede usar una pomada para la erupción del pañal.

## EL MANEJO DEL MALESTAR DEL BEBÉ

Hay varias cosas que puede hacer para ayudar a consolar a su bebé, como:

- Envolverlo
- Sostenerlo
- Hablar con el bebé
- Mecerlo
- Amamantarlo
- Ofrecerle el chupete





## EL CUIDADO DE SU BEBÉ

### LA VESTIMENTA DE SU BEBÉ

Un bebé no requiere más ropa que un adulto. Vista a su bebé como lo haría usted mismo, de acuerdo con la temperatura. No arrope a su bebé en una manta para dormir.

### COMUNICARSE CON SU BEBÉ

Los recién nacidos duermen la mayor parte del tiempo entre la alimentación, pero a medida que el bebé crece, habrá un aumento en los períodos de estar despierto. Los bebés necesitan y disfrutan de la estimulación, así como el tiempo boca abajo durante el juego. Usted debe acurrucar, mecer, hablar y cantarle a su bebé. Los bebés pueden ver y oír. Los móviles de colores brillantes que tocan música y pequeños sonajeros suaves son juguetes maravillosos para el recién nacido. ¡Nada es tan fascinante como el rostro y la voz humana!

### EL USO DE LA JERINGA DE BULBO

La jeringa de bulbo se puede utilizar para eliminar cualquier moco en la boca o la nariz de su bebé que pueda dificultar la respiración. Para utilizar correctamente la jeringa, apriete/ contraiga primero el bulbo y, a continuación, inserte la punta de la jeringa en la boca o la nariz del bebé. Suelte la presión sobre el bulbo para permitir que se produzca la succión. Quite e inicie el proceso de nuevo. La jeringa de bulbo que recibió en el hospital, debe reemplazarse con una jeringa de bulbo de punta ancha que se puede desmontar para facilitar la limpieza. La jeringa de bulbo debe limpiarse con agua jabonosa tibia.

### TOMAR LA TEMPERATURA DE SU BEBÉ

Utilice un termómetro diseñado para su uso con recién nacidos. Bajo el brazo es la forma más precisa y segura de obtener la temperatura de un recién nacido. Siga las instrucciones del paquete. Consulte al médico de su bebé si tiene preguntas sobre los diferentes tipos de termómetros.



## EL CUIDADO DE SU BEBÉ

### VISITAS AL MÉDICO PARA REVISIÓN PEDIÁTRICA

Durante el primer año, su bebé debe hacerse exámenes regulares a pesar de que aparentemente esté bien. Si nace prematuro, su bebé puede ser elegible para los Servicios de Intervención Temprana. Seguimiento según lo recomendado por el médico de su bebé y no se pierda las consultas para que los hitos del bebé se puedan documentar. Su bebé también recibirá vacunas contra enfermedades prevenibles como la difteria, el tétanos, la tos ferina, la poliomielitis, el sarampión y otras. Mantenga buenos registros de las vacunas de su hijo, ya que son necesarias para asistir a la escuela y la guardería.

### CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO

Llame al 911 si su bebé tiene:

- Sangrado rojo brillante de la circuncisión que no se detiene
- Dificultad para despertar.
- Dificultad para respirar o asfixia.

Llame al médico si su bebé tiene:

- Temperatura inferior a 36 °C (97 F) o más de 38 °C (100,4 F).
- Mal olor o secreción en la herida del cordón umbilical.
- Sangrado rojo intenso en la herida del cordón umbilical.
- No moja los pañales en un plazo de 24 horas.
- Cualquiera sarpullido que no se desaparezca.
- Vómitos persistentes.
- Signos de ictericia (piel u ojos amarillos).
- Rechaza el alimento.
- Si cree que su bebé tiene dolor.
- Cualquier cambio inusual en el comportamiento
- Vómito verde lima



## ENTORNO DE SUEÑO SEGURO

Cada año bebés mueren como resultado de ambientes inseguros para dormir. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda las siguientes pautas para reducir el riesgo de muerte súbita inesperada del lactante (SUID):

RECUERDE LAS PAUTAS PRINCIPALES PARA EL SUEÑO SEGURO.

- **Solo:** Nunca duerma con su bebé en la cama, silla o sofá.
- **De espaldas:** Siempre coloque a su bebé de espalda para dormir.
- **Cuna:** Siempre coloque a su bebé en una cuna o moisés con un colchón firme y una sábana ajustada.
- Nunca tenga almohadas, mantas, protectores, animales de peluche o ropa de cama suelta en la cuna.
- Habitación compartida durante al menos 6 meses hasta el año.
- Lleve a su bebé a su cama sin almohadas, sábanas o mantas cerca del bebé cuando se alimente o reconforte.
- ¡Nunca duerma con su bebé!
- No es seguro conciliar el sueño en una silla reclinable mientras sostiene a su bebé. Coloque a su bebé en su cama cuando esté cansada.
- Considere usar un chupete limpio al colocar a su bebé a dormir (si se amamanta, use una vez que la lactancia esté bien establecida).
- Evite el uso de productos que pretendan prevenir la muerte súbita: hable siempre con su proveedor de atención médica.
- No se recomienda dormir en ningún tipo de portaasientos para bebés, cochecitos, columpios o eslingas infantiles.
- Reducir el riesgo de que se desarrollen manchas planas en la cabeza del bebé: proporcione “tiempo boca bajo” mientras está despierto y evite largos períodos en butacas para automóviles, portaequipajes o rebotadores.
- Evite que su bebé se sobrecaliente por la noche: vista al bebé con un durmiente ligero y mantener la temperatura ambiente entre 18 °C y 20 °C (65-70 F).
- Evite fumar alrededor de su bebé. Esto incluye humo el humo en la ropa, muebles, etc.

Si después de leer esta información tiene preguntas adicionales, comuníquese con el médico de su bebé.

## PREVENCIÓN DE INTOXICACIONES

Si su hijo alguna vez ingiere una sustancia que podría ser venenosa, llame al Centro de Control de Intoxicaciones inmediatamente. Recuerda que muchas sustancias, como los medicamentos para niños y las vitaminas, pueden ser tóxicas si su hijo toma más de la dosis recomendada. El Centro de Control de Intoxicaciones le preguntará qué comió o bebió su hijo, cuánto tragó y su edad y peso. No le dé ningún tratamiento de emergencia por su cuenta, el Centro de Control de Intoxicaciones le dirá lo que debe hacer. El número de teléfono del Centro de Control de Intoxicaciones de Virginia es:

1-800-222-1222, ponga este número de teléfono en su celular o cerca del teléfono de casa.

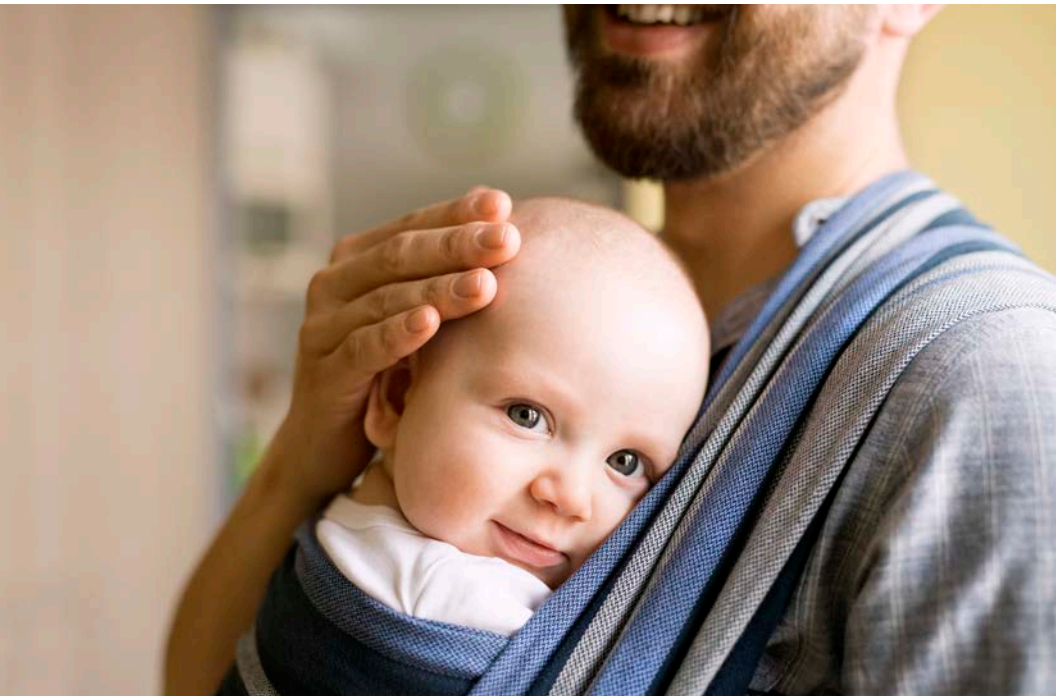
Para prevenir la intoxicación:

- Mantenga los medicamentos y productos para el hogar en el envase original.
- Guárdelos bajo llave donde los niños no puedan alcanzarlos.

## BUTACAS PARA AUTOMÓVILES

Consulte los siguientes recursos para conocer los requisitos más actuales de la ley estatal.

- <http://www.vdh.virginia.gov/ofhs/prevention/cps/laws.htm> 1-800-732-8333
- [www.buckleupnc.org](http://www.buckleupnc.org)





## PROGRAMAS DE BUTACAS PARA AUTOMÓVILES

Las butacas para automóviles pueden estar disponibles para las familias a través de su departamento de salud local. Los departamentos de salud requieren que tome una clase sobre cómo instalar y utilizar correctamente una butaca para automóvil la antes de que le entreguen una. Usted debe llamar y hacer los arreglos para esta clase con varias semanas de antelación. Las butacas se entregan y recogen en el departamento de salud. El número de la línea de información del Departamento de Salud de Virginia para la Seguridad de los Pasajeros Infantiles es 1-800-732-8333. Una segunda fuente del estado, si hay butacas disponibles, se puede encontrar llamando al 211 o visitando [www.211virginia.org](http://www.211virginia.org).

## USO DE LA BUTACA PARA AUTOMÓVILES CON SU NUEVO BEBÉ

Para que su butaca para automóviles funcione correctamente, debe instalarse y utilizarse correctamente. Los siguientes son algunos recordatorios que pueden ayudarla a garantizar la seguridad y comodidad de su bebé cuando viaja en una butaca de seguridad para automóvil:

1. Para la seguridad de su bebé, es MUY IMPORTANTE que lea y siga las instrucciones que vienen con la butaca para automóviles (las instrucciones varían con diferentes fabricantes). No se deben utilizar productos como posicionadores de cabeza e insertos de butaca que no estuvieran con la butaca cuando se compraron.
2. La butaca de seguridad de su nuevo bebé debe:
  - Cumplir con los estándares federales de seguridad.
  - Ser una butaca de seguridad solo para bebés o convertible.
  - Ser una butaca nueva o usada que tenga las instrucciones del fabricante y todas las piezas. Consulte la fecha de caducidad.
  - No tener grietas en la carcasa de la butaca ni daños en las correas o hebillas.
3. Para vestir a tu bebé para un viaje seguro:
  - Ponga a su bebé en un traje con piernas; no utilice ningún otro tipo de ropa, a menos que tenga un corte de hendidura para las correas del arnés.
  - No vista a su bebé con ropa voluminosa ni lo envuelva en una manta. Esto puede hacer que las correas del arnés y el clip del retenedor se ajusten incorrectamente y puede causar sobrecalentamiento.
  - No coloque nada detrás de su bebé o debajo de la parte inferior del bebé. Esto evitaría que su bebé esté asegurado con las correas.
4. Siga las instrucciones del manual del automóvil y de la butaca para automóviles sobre cómo instalar y colocar a su bebé en la butaca de seguridad.
5. Su AAA local, departamento de bomberos, escuadrón de rescate o estación de policía pueden ayudarlo con la instalación de butacas para automóviles.
6. También puede buscar en [www.safekids.org](http://www.safekids.org) técnicos de butacas para automóviles o visitar <http://www.vdh.virginia.gov/ofhs/prevention/CPS/>.
7. Nunca saque a su bebé de la butaca de seguridad mientras el automóvil se está moviendo. Encuentre un lugar seguro y deténgase si su bebé necesita atención. Su bebé estará a salvo y, a medida que crezca, entenderá que subirse al automóvil significa estar abrochado, ¡siempre!



## SEGURIDAD EN EL HOGAR

### HERMANOS

Sugerencias para ayudar a estas situaciones:

- Trate de ignorar o quitarle importancia a los comportamientos regresivos de juego.
- Felicite comportamientos apropiados para la edad, como vestirse o jugar solos.
- Permita que los hermanos toquen y sostengan al bebé cuando estén interesados, con supervisión.
- Enséñeles lo que pueden hacer con/para el bebé, no sólo lo que no pueden hacer.
- Reconozca sentimientos negativos, o brinde ayuda para expresar esos sentimientos. Con su comprensión, ambos pueden resolver problemas en cuanto a lo que les ayudará a sentirse mejor.
- Sea firme en que no se permite golpear o cualquier tipo de acto contundente.
- Planifique actividades o refrigerios para el hermano cuando los padres estén ocupados con el bebé.
- Dale al hermano una muñeca nueva o un animal de peluche para cuidar junto a los padres.
- Planifique una hora específica cada día para que cada padre pase con su hermano para permitir ese tiempo especial “solo”.
- Anime a sus familiares o amigos a pasar tiempo con el hermano, ya sea jugando en la casa o tomando una salida divertida.
- Tenga regalos pequeños para el niño mayor para aquellos momentos en los que podría sentirse mal.
- Muestre cómo jugar con el bebé y luego haga hincapié en cómo reacciona el bebé al alcanzarlo o sonreír.

## SEGURIDAD EN EL AGUA

Los niños deben ser vigilados/supervisados por un adulto en todo momento alrededor del agua. Los niños pueden ahogarse en sólo una pulgada o dos de agua. Manténgase siempre al alcance de los niños mientras están dentro/alrededor del agua. Nunca deje a su hijo desatendido para contestar el teléfono, recuperar algo que olvidó, cuidar de otro niño, etc.

Algunas precauciones de seguridad adicionales a seguir:

- Mantenga a los niños pequeños fuera del baño a menos que esté con ellos; mantener las puertas cerradas en todo momento.
- Mantenga todas las bañeras de hidromasaje y las bañeras de hidromasaje cubiertas con una cubierta con cerradura.
- Mantenga las piscinas cerradas (o la puerta que las rodea) en todo momento cuando no esté en uso.
- Mantenga los productos químicos, etc. utilizados para limpiar/mantener las bañeras de hidromasaje, las piscinas cerradas y cubra o deséchelas después de su uso.
- Vigile a los niños cerca de hoyos abiertos, pozos, fuentes, piscinas, lagos, ríos, etc. Asegúrese de rellenar agujeros abiertos en su patio.
- Aprenda RCP (generalmente es ofrecido por la Cruz Roja o los hospitales locales).

## CONSEJOS PARA PREVENIR QUEMADURAS

Los niños menores de cuatro años corren el mayor riesgo de sufrir un traumatismo por quemaduras que causen muerte y daño. Las quemaduras son la causa más común de riesgo.

Estos son algunos consejos que puede usar en casa para mantener a su hijo a salvo:

- Nunca caliente los biberones en un microondas.
- Ajuste el calentador de agua de su hogar a menos de 48 °C (120 F).
- Siempre compruebe la temperatura del agua, para asegurarse de que no esté demasiado caliente en la piel, antes de colocar al niño en el baño. (Hay artículos para comprar para ayudarle a ver si el agua está demasiado caliente)
- Ubique al niño lejos de los grifos en la bañera.
- No deje al niño solo en el lavabo o en la bañera.
- No sostenga a un niño mientras beba bebidas calientes o alimentos.
- Use quemadores traseros y coloque las manijas de la olla hacia la parte posterior de la estufa.
- Revise los alimentos calentados en el microondas antes de alimentar a los niños pequeños.
- Mantenga a los niños fuera de la cocina mientras cocinan.
- Mantenga los líquidos calientes y los alimentos alejados de los bordes de las mesas o los mostradores.
- Utilice humidificadores de niebla fría o vaporizador en lugar de vaporizador de vapor caliente.

## SEGURIDAD ANIMAL

Incluso los animales más amorosos tendrán que hacer transiciones a un nuevo bebé en el hogar y pueden reaccionar de muchas maneras. Recuerde lavarse las manos después del contacto con su mascota.

Los siguientes consejos pueden ayudar a su mascota a adaptarse a su nuevo bebé:

- Artículo personal del bebé, como una manta o sombrero usado en el hospital llevado a casa antes de la llegada del bebé para que su mascota esté al tanto del aroma del bebé.
- Pida a otra persona que tome el bebé para que pueda darle a su mascota un cálido, pero tranquilo, bienvenido.
- Tenga algunas golosinas a mano para distraer a su mascota.
- No obligue a su mascota a acercarse al bebé.
- Supervise siempre cualquier interacción entre su bebé y su mascota.
- Brinde amor a su mascota cuando el bebé esté durmiendo.

## SEGURIDAD DE ARMAS

Hable con sus hijos sobre los peligros de las armas y dígales que se mantengan alejados de las armas.

Para aquellos que eligen tener un arma en el hogar:

- Mantenga siempre el arma descargada y cerrada.
- Asegure bajo llave y almacene balas/clips en otro lugar.
- Asegúrese de ocultar las llaves de las cajas fuertes.







**¡MUCHAS GRACIAS  
POR  
ELEGIR SENTARA!**



S E N T A R A®

**sentara.com**

Sentara Healthcare participa del Programa de  
Compensación de Lesiones Neurológicas Relacionadas con  
el Nacimiento de Virginia Para obtener más información,  
consulte en [www.vabirthinjury.com](http://www.vabirthinjury.com)

*Sentara Healthcare complies with applicable Federal Civil Rights Laws and does not exclude, deny benefits to, or otherwise discriminate against any person on the grounds of race, culture, color, religion, marital status, age, sex, sexual orientation, gender identity or gender expression, national origin or any disability or handicap.*

(12/2019)