



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de 2 a 5 días (Primera semana)

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

BIENESTAR MATERNO

## Cómo se siente usted

- Pídanos ayuda si se siente triste, decaída o muy agobiada por muchos días seguidos.
- Procure dormir o descansar cuando su bebé duerma.
- Acepte la ayuda de familiares y amigos.
- Pida a sus otros hijos que le ayuden a cuidar al bebé con tareas sencillas y seguras.
- Dedique un tiempo a solas con cada niño.
- Mantenga las rutinas familiares.
- Si le dan consejos que no desea o que no le gustan, sonría, dé las gracias y cambie de tema.

NUTRICIÓN ADECUADA

## Alimentar a su bebé

- Alimente a su bebé sólo con leche materna o fórmula con hierro. No le dé agua en los primeros 6 meses.
- Aliméntelo cuando tenga hambre.
  - Se lleva la mano a la boca
  - Chupa o chasquea los labios
  - Se pone inquieto
- Termine de darle de comer cuando vea señas de que está lleno.
  - Voltea la cara
  - Cierra la boca
  - Relaja las manos

## Si le da pecho

- Amamante a su bebé de 8 a 12 veces al día.
- Asegúrese de que moja de 6 a 8 pañales al día.
- Evite los alimentos a los que usted es alérgica.
- Espere hasta que su bebé tenga de 4 a 6 semanas para darle un chupón.
- Una especialista en lactancia materna puede darle información y apoyo sobre cómo colocar al bebé para que usted esté más cómoda.
- El programa WIC ofrece suministros a las madres que amamantan.

NUTRICIÓN ADECUADA

## Si le da leche de fórmula

- Ofrézcale a su bebé 2 onzas cada 2 a 3 horas, o más si sigue con hambre.
- Cargue a su bebé de tal modo que puedan verse a los ojos mientras lo alimenta.
- No recueste el biberón para que el bebé se lo tome solito.
- Déle un chupón cuando lo vaya a dormir.

## Cuidado del bebé

- Use un termómetro rectal, no un termómetro de oído.
- Tómele la temperatura rectal para ver si tiene fiebre: 100.4 °F/ 38.0 °C o más.
- En bebés de 3 meses de edad o menos, la fiebre es grave. Llámenos si su bebé tiene calentura de 100.4 °F/38.0 °C o más.
- Tome una clase de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar infantil.
- Tenga una lista de números telefónicos para emergencias.
- Pídale a todos que se laven las manos antes de tocar al bebé.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite las multitudes.
- Mantenga a su bebé alejado del sol; póngale protector solar sólo si no hay sombra.
- Es usual que un bebé tenga erupciones entre las 4 y las 8 semanas de edad. Llámenos si esto le preocupa.

CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

## Acostumbrarse a su bebé

- Consuele a su bebé.
  - Acarícielo la cabecita suavemente.
  - Mézalo.
- Inicie rutinas diarias para bañarlo, alimentarlo, dormirlo y jugar con él/ella.
- Ayúdelo a despertarse para que coma:
  - Déle palmaditas suaves
  - Cámbiele el pañal
  - Desvístalo

TRANSICIÓN DEL RECIÉN NACIDO

TRANSICIÓN DEL RECIÉN NACIDO

- Ponga a su bebé a dormir boca arriba.
  - En una cuna, en su alcoba, pero no en su cama.
  - En una cuna que satisfice las normas actuales de seguridad, sin barreras laterales que puedan bajarse y barrotes distanciados a no más de 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> de pulgada. Obtenga más información en el sitio web de la Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).
  - Si la cuna tiene una barrera lateral corrediza que puede bajarse, manténgala siempre arriba y bloqueada. Contacte al fabricante de la cuna para averiguar si hay un dispositivo que impida que la barrera lateral corrediza pueda bajar.
  - Mantenga fuera de la cuna los objetos suaves y las partes sueltas de la cama, como edredones, almohadas, cojines de protección y juguetes.

## Seguridad

- El asiento de seguridad para el auto debe estar en el asiento trasero y orientado hacia atrás en todos los vehículos.
- Su bebé nunca debe viajar en un asiento con bolsa de aire para el pasajero.
- Mantenga su auto y su casa libres de humo de cigarrillo.
- Proteja a su bebé del agua caliente y de bebidas calientes.
- No tome bebidas calientes mientras tiene a su bebé en brazos.
- Ajuste el calentador de agua a menos de 120 °F.
- Revise la temperatura del agua de la bañera con su muñeca.
- Use siempre el cinturón de seguridad y no maneje habiendo bebido.

SEGURIDAD



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 10/11. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de 2 a 5 días (Primera semana)

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

## Qué esperar en la visita de 1 mes

### Hablaremos de:

- Cualquier preocupación que tenga sobre su bebé
- Alimentar al bebé y verlo crecer
- Cómo le va al bebé con el resto de la familia
- Su salud y recuperación
- Sus planes para volver a la escuela o el trabajo
- Cuidados y protección del bebé
- Seguridad en la casa y el auto



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 10/11. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.