

En Español

CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

Departamento de Pediatría y
Medicina de Adolescentes



Índice

Alimentación	1
Amamantamiento	1-2
El biberón como suplemento	2
Comodidad de la madre	2
Dieta de la madre	2
La alimentación con biberón	2
Posición	3
Eructar	3
Higiene	3
Otros alimentos	3
Deposiciones	4
Ictericia	4
Síntomas de enfermedad	4
Citas en el consultorio	5
Sillita para el automóvil	5
Vacunas	5
Amistades y familiares	5
Los bebés son bebés	6
Estimulación del infante	6
Cuidados diarios	6
Ombligo	6
Circuncisión	6
Baño	7
Ojos	7
Nariz y Oídos	7
Cabeza	7
Cuerpo	7
Piel	7
Región del pañal	8
Temperatura de los cuartos	8
Dormir	8
Ropa	9
Al aire libre	9
Horario de Oficinas y Ubicaciones	10

¡Felicidades por su nuevo bebé! Su bebé ahora forma una emocionante y gratificante parte de su familia. Como los bebés vienen sin instrucciones, este folleto fue preparado para ayudarle a usted con los cuidados de su recién nacido. Conforme vaya teniendo más preguntas, le sugerimos que las anote en una lista y las mencione a su pediatra.

Alimentación

Amamantamiento

Los beneficios del amamantamiento son ya bien conocidos. La leche materna está especialmente diseñada para los bebés, es fácil de digerir y está repleta de anticuerpos que combaten la infección. Cada vez que amamanta a su bebé, usted le da a su bebé inmunidad natural para combatir virus y bacteria que se encuentran en su alrededor de su ambiente. Como resultado, los bebés que han amantado tienen menos infecciones respiratorias, del oído y del estómago.

Debido a que la leche materna es fácil de digerir su bebé que amamanta quizá quiera alimentarse cada hora y media a dos horas y media. Cuando está creciendo, su bebé querrá que lo amamante como si fuera una hambrienta oruga, todo el día y sin ningún tipo de horario.

La mayoría de los bebés nos indican cuando tienen hambre. El llorar, succionar o buscar el pezón nos indica que su bebé quiere amamantar. Para incrementar su suministro de leche y satisfacer el hambre del bebé, le recomendamos que observe a su bebé y lo alimente cada vez que se lo pida en vez de hacerlo cuando se le indique el reloj.

Algunas mamás no producen leche inmediatamente, especialmente después de una operación cesárea. Mientras más frecuentemente amamante al bebé o se extraiga usted leche, más rápidamente le bajará la leche. En vez de suplementar con fórmula y esperar a que le baje la leche, la nueva mamá puede ayudar a incrementar su producción de leche colocando a su bebé al pecho cada 2 a 3 horas. El usar una bomba para succionar el pecho después de alimentarlo o entre las comidas también le puede ayudar a acelerar la producción de leche.

Algunos bebés pierden hasta un 10% de su peso al nacer y llegan a recuperar de nuevo su peso de nacimiento al cumplir las dos semanas de vida. Una forma de saber si su bebé está comiendo lo suficiente es que moje de 4 a 6 pañales y que tenga de 2 a 3 deposiciones en un periodo de 24 horas. Su pediatra vigilará que suba de peso de 1/2 a 1 onza diaria.

Mientras que el amamantar a su hijo es la forma más natural de alimentar a su bebé, no siempre resulta tan sencillo para todas las mamás y sus bebés. Puede tomarle varias semanas para que su bebé perfeccione la manera de hacerlo, para mejorar la posición en que lo hace y para incrementar su producción de leche. Con el apoyo adecuado por parte de su familia, su pediatra y el experto en lactancia, el amamantar puede ser una forma muy gratificante de nutrir y unirse a su bebé.

El biberón como suplemento

Una vez que ya está bien establecida la lactancia, usualmente como de las 3 a las 6 semanas de edad, usted le puede ofrecer a su bebé un biberón con la leche materna que se ha extraído una vez al día para que su niño o niña acepte fácilmente que se le alimente con biberón. Esto no afectará la relación que tiene con su bebé durante la lactancia.

Comodidad de la madre

Si usted experimenta incomodidad debido a que sus senos estén demasiado llenos de leche, puede tratar de extraer leche ya sea en forma manual o con una bomba, o puede aplicarse una compresa caliente y húmeda durante 10 a 15 minutos. Puede ayudarle a reducir las molestias si da de lactar frecuentemente, cambia la posición en que alimenta a su bebé y se aplica compresas frías después de amamantar. También le puede causar incomodidad en sus senos el que tenga los pezones secos, agrietados o amoratados. Deje sus pezones al aire libre cada vez que sea posible. Séquelos cuidadosamente después de cada amamantamiento o cúbralos con una capa ligera de su propia leche. También le puede ayudar a aliviar la molestia el aplicarse pomada de 100% lanolina.

Dieta de la madre

La mayoría de las madres pueden comer todo tipo de comida mientras están lactando. Tome suficiente líquido y mantenga una dieta sana para beneficio de usted y de su bebé. Si usted tiene que comenzar a tomar un medicamento nuevo, por favor informe a su pediatra lo más pronto posible.

La alimentación con biberón

Los bebés que se alimentan con fórmula en un biberón usualmente necesitan alimentarse cada 3 a 4 horas. La cantidad de fórmula puede variar. A veces su bebé tomará

4 onzas y a veces solo 1 onza, esto es normal. Al ir creciendo su bebé necesitará más fórmula.

Si usted calienta la fórmula, coloque el biberón en una olla de agua caliente, pero no hirviendo o use un calentador de biberones. Pruebe la temperatura de la fórmula agitando el biberón y dejando caer unas gotas en la parte interior de su muñeca. Se debe sentir tibia y no caliente. La mayoría de los bebés aceptan bien la fórmula fría. No use el horno o microondas para calentar la leche, esto puede causarle graves quemaduras en la boca y en los labios.

Posición

La alimentación es una de las primeras experiencias agradables de su bebé. Ambos deben estar lo más cómodos posibles y le recomendamos que cargue a su bebé durante todos sus alimentos. Abraze a su bebé en una posición mediterránea. Es útil ponerse una almohada sobre su regazo. Este es el momento en que usted y su pequeño deben relajarse y disfrutar uno del otro.

Eructar

Haga que su bebé eructe frecuentemente durante la lactancia y de nuevo después de terminar de alimentarlo. Aún cuando alimente a su bebé correctamente, puede que este trague aire. Puede sacarle el aire deteniendo a su bebé erguido sobre su hombro, o sentándolo en su regazo y dándole palmaditas en la espalda o frotando su cuello. Es normal que su bebé “escupa” pequeñas cantidades de leche cuajada con los eructos.

Higiene

Debe lavar los biberones y los chupones con agua jabonosa caliente y enjuagarlos completamente. Hierva los chupones y los biberones nuevos antes de usarlos por primera vez.

Otros alimentos

La leche materna o la fórmula es la fuente principal de alimentación de su bebé durante los primeros 12 meses. El cereal fortificado con hierro deberá introducirse a los seis meses de edad. No se recomienda que le dé comida sólida ni jugos antes de los 6 meses. La leche materna o la fórmula contienen toda el agua que su bebé necesita, excepto en días extremadamente calurosos. Puede usar agua directamente de la llave y no necesita esterilizarla.

Deposiciones

Su bebé tendrá su primera deposición durante su primer día de vida, esto se conoce como “presentar el meconio”. El excremento de su bebé pasará de ser pastoso y verde oscuro a un color más claro amarillo-verdoso. Si amamanta a su bebé, las heces eventualmente tendrán la apariencia de mostaza clara con partículas semejantes a semillas (suaves y ligeramente aguadas). Si alimenta a su bebé con fórmula, las heces serán color café claro o amarillas y tendrán una consistencia más firme que las de un bebé que amamanta, pero no tan firme como la crema de cacahuate. Tenga en cuenta que es normal que existan variaciones ocasionales en el color y consistencia de las heces.

Ictericia

La coloración de la piel de su recién nacido puede ser amarilla. La ictericia usualmente llega a su punto máximo durante los primeros 3 a 5 días. La alimentación frecuente y la exposición a la luz indirecta del sol durante 15 minutos, 4 veces al día puede ayudar a reducir la ictericia. Asegúrese de llamar inmediatamente a su pediatra si su niño se pone muy amarillo, apático, deja de mojar los pañales o deja de querer comer.

Síntomas de Enfermedad

Por favor llame a su pediatra si su bebé:

- Tiene temperatura de 100.4° F o más (en el oído, recto o en la axila)
- Tiene dificultad para respirar
- Vomita repetidamente
- Está apático o inconsolable
- Se rehúsa a comer
- Moja menos de 4 pañales en 24 horas
- Se incrementa la ictericia (se pone más amarillo)
- Tiene algún síntoma que le preocupe

Si su recién nacido tiene alguno de estos problemas, siempre está disponible un pediatra en la Clínicas de Sansum. Para emergencias llame al 911.

Citas en el Consultorio

La primera visita de su bebé al consultorio se debe programar durante los primeros 2 a 4 días después de haber salido del hospital para revisar si tiene ictericia, hablar de su alimentación y ayudar a responder a sus preguntas. Su pediatra le programará chequeos subsecuentes.

Sillita para el Automóvil

Asegúrese que el primer paseo a casa de su bebé sea seguro. Usted debe tener una sillita para el automóvil aprobada por el gobierno federal para llevar a su bebé a casa cuando salga del hospital. No importa que tan corto sea el camino, por favor use la sillita cada vez que salga en auto. Recuerde que los bebés deben ir viendo hacia atrás hasta que pesen 20 libras y tengan un año de edad. Sus cariñosos brazos nunca son suficientes, aún en los accidentes menores.

Vacunas

Las vacunas son importantes y deben iniciarse cuando su bebé tenga de 6 a 8 semanas de nacido. Su bebé tendrá protección contra la difteria, tétano, tosferina, polio, Haemofilus Influenzae tipo B, neumococo, Hepatitis A & B, sarampión, paperas, rubéola, Rota virus y varicela.

Amistades y Familiares

Los bebés recién nacidos son susceptibles a catarras y enfermedades. Es importante permitir únicamente a personas sin catarro ni enfermedades infecciones que carguen a su bebé. Si un miembro de su familia tiene la más mínima enfermedad, es probable que se la transmita a su bebé. El lavarse las manos es la mejor manera de prevenir la diseminación de enfermedades.

Los Bebés son Bebés

Todos los bebés estornudan, bostezan, eructan, tienen hipo, pasan gas, tosen y lloran. El estornudar es la única forma en que un bebé puede eliminar de su nariz los mocos, la pelusa u ocasionalmente la leche cuajada. El hipo es un espasmo inocuo del músculo del diafragma y puede detenerse con algunos sorbitos de leche tibia o amamantando. La tos es la forma en que el bebé limpia su garganta.

El llorar es la forma en que su bebé le dice que tiene hambre, que tiene frío, que tiene calor, que quiere que lo carguen o que necesita que le cambien el pañal. Usted aprenderá gradualmente a reconocer las necesidades de su bebé. Aún un bebé sano puede llorar alrededor de una hora sin que le haga ningún daño. La mayoría de los bebés lloran, gruñen, pujan y se enrojecen durante la evacuación.

Estimulación del Infante

Al infante le encanta que lo toquen y oír las voces de sus padres y de sus cuidadores. La mejor manera de promover las aptitudes sociales y de desarrollo es dedicando tiempo para hablarle, cantarle y leerle a su bebé. A los bebés les gusta enfocarse en las caras de sus padres y en objetos de colores bastante contrastantes. A pesar de la publicidad, el poner a su bebé por horas frente a la televisión probablemente no producirá a un bebé prodigio.

Cuidados Diarios

Ombigo

Usualmente el cordón umbilical de su bebé se desprende durante las primeras 4 semanas. Por favor manténgalo limpio y seco. Aplíquele alcohol una vez al día para prevenir olor e infección. Llame inmediatamente a su pediatra si nota enrojecimiento o si le sale pus del ombigo.

Circuncisión

El área donde se le quitó piel puede verse enrojecida e inflamada durante la primera semana. Aplíquele vaselina al área enrojecida cada vez que le cambie el pañal para evitar que se le pegue hasta que la piel le haya sanado completamente.

Baño

Puede darle un baño de esponja a su bebé hasta que el cordón umbilical se le desprenda y la circuncisión le sane. Utilice cualquier jabón suave. Si lo baña dos a tres veces por semana es suficiente, pero puede hacerlo más seguido si así lo desea.

Ojos

Para limpiarle los ojos use un algodón remojado en agua fresca.

Nariz y Oídos

Limpie únicamente las partes exteriores con un paño o con un pañuelo facial húmedo. No ponga nada en las orejas de su bebé que sea más pequeño que el tamaño de su codo.

Cabeza

Enjabone suavemente la cabeza de su bebé para lavar su cabello y quitarle la piel reseca que se le está pelando. Enjabone de adelante para atrás para que no le entre jabón a sus ojos. No se preocupe por la mollera del bebé. Puede usar jabón suave o champú para bebé.

Cuerpo

Use cualquier jabón suave. Lave los dobleces de la piel, enjuague la piel y séquelo bien.

Piel

Durante las primeras semanas, la piel de su bebé se pondrá seca y se pelará, especialmente las manos y los pies. Consulte a su doctor en caso de cualquier salpullido. A muchos bebés les salen granitos en la cara, cráneo y pecho entre la segunda y sexta semana de nacido. Esta condición no requiere tratamiento y no predice como será la piel de su hijo cuando sea adolescente. Esto se quita en 1 a meses.

Algunos bebés tienen piel sensible. Los productos hipoalergénicos y sin fragancia tienden a ser los más suaves. Solo porque algún producto es “natural” o “especial para bebés” no significa que no pueda ser irritante.

Región del Pañal

Cambie el pañal de su bebé cada 2 a 4 horas cuando esté despierto, o lo más pronto posible después de cada evacuación. Lave la zona del pañal con un paño suavcito con jabón suave y agua. Seque completamente dándole palmaditas. Puede usar crema de óxido de zinc para ayudar a prevenir y tratar un caso ligero de salpullido por el pañal. Es normal que a una niña recién nacida le salga una pequeña cantidad de flujo con sangre de su vagina durante las primeras 2 semanas.

Temperatura de los Cuartos

Trate de mantener una temperatura confortable y constante en el cuarto de su bebé (de 68° F a 73° F).

Dormir

Su recién nacido puede dormir mucho. Sin embargo, algunos bebés requieren dormir relativamente poco—solo unas 14 horas al día. Los infantes siempre deberán dormir boca arriba para prevenir SIDS (síndrome de muerte repentina de un infante).

Ropa

Vista a su bebé igual que como se viste usted, exceptuando una capa más de ropa para dormir. Algunos bebés son sensibles a ciertos materiales, así que vigile que no tenga salpullido en las áreas de contacto con la ropa. Debe lavar la ropa nueva antes de ponérsela a su bebé. Puede lavar la ropa de su bebé aparte de la ropa del resto de la familia durante el primer mes.

Al Aire Libre

Puede sacar a su bebé a pasear todo lo que usted quiera pero evite los lugares congestionados. Los ojos de su bebé pueden ser sensibles a la luz. Además, debe proteger la piel de su bebé de quemaduras por el sol evitando la exposición directa al sol, vistiéndolo con pantalones ligeros y con mangas, un sombrero de ala y si fuera necesario aplicándole una mínima cantidad de protector solar.

¡Una vez más, felicidades por el nacimiento de su bebé! Es un privilegio para nosotros el atender a su recién nacido. Le agradecemos sus preguntas. ¡Esperamos poder observar el crecimiento de su niño junto con usted!

Nombre del Niño: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Largo: _____

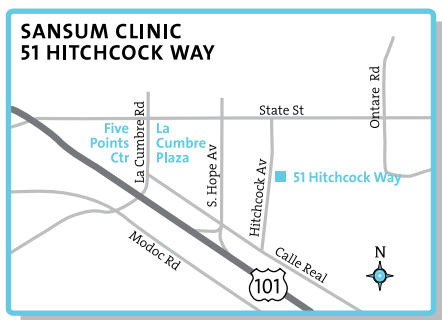
Pediatra: _____

Telefono: _____

Horario de Oficinas y Ubicaciones

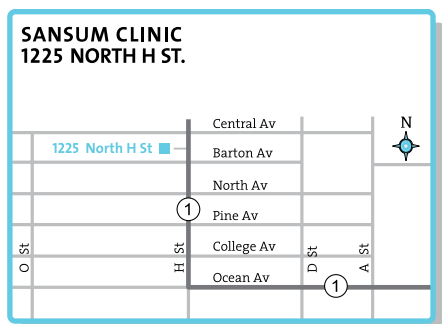
Santa Barbara – (805) 563-6211

51 Hitchcock Way
Santa Barbara, CA 93105
Lunes-Viernes, 8 AM a 5 PM



Lompoc – (805) 737-8760

1225 North H Street
Lompoc, CA 93436
Lunes-Viernes, 8 AM a 5 PM



Notes

Notes

Notes

La Clínica Sansum es una organización de atención a la salud sin fines de lucro que provee una amplia variedad de servicios de salud de alta calidad en nuestra comunidad.



Una Organización Sin Fines de Lucro
P.O. Box 1200
Santa Barbara, CA 93102-1200

Visita www.sansumclinic.org

La Clínica Sansum es una Corporación de Beneficio al Público de California sin fines de lucro tipo 501 (c) (3) con clínicas localizadas desde Carpintería hasta Santa María y con más de 150 médicos afiliados, la cual está acreditada por el Instituto de Qualisad Medica.

Rev. 7/11