Llevando al Bebé a la Casa

Página de notas o fotografías

Asientos de Seguridad para Carros: Asegúrese de que su Bebé Viaje con Seguridad

Para asegurar a su bebé, póngalo en un asiento de seguridad para bebés, siempre que viaje en auto o taxi. El bebé no estará protegido si lo sienta en su falda o le pone los brazos a su alrededor. Eso está prohibido por ley. Será necesario que el bebé tenga un asiento para carros cuando deje el hospital.

El asiento de seguridad protege a su bebé solamente si lo usa correctamente. Elija un asiento que se adapte a la altura y al peso de su bebé. Consulte la etiqueta de seguridad para obtener esta información. Para asegurarse de que ha instalado el asiento correctamente, siga bien las instrucciones que le dan, o llame al 1-800-CAR-SAFE (no tienen personal que habla español). Debe asegurarse de que el bebé queda cómodo y que el cuerpo y la cabeza estén bien apoyados. Todas las personas del carro también deben usar cinturón de seguridad.

Los niños SIEMPRE deben viajar en el asiento trasero del carro hasta los 13 años de edad. Los asientos para bebés deben ponerse de cara hacia atrás hasta que el niño pese por lo menos 20 libras (9 kilos) y haya cumplido un año. Si bien es natural que usted prefiera estar cerca, ningún bebé ni niño debe sentarse en el asiento delantero. **Nunca ponga a un niño en el asiento delantero si el carro tiene bolsas de aire de seguridad.**

Si usted no tiene o no puede comprar un asiento de seguridad para el carro, llame al 1-800-CAR-SAFE (no tienen personal que habla español) para saber sobre programas que prestan asientos de seguridad. Los asientos de seguridad de segunda mano pueden ser inseguros. Utilice solamente asientos de seguridad que tengan etiqueta de seguridad.

Para obtener más información sobre los asientos de seguridad, llame al Auto Safety Hotline (Línea de seguridad en carros), al 1-800-424-9393. Tienen personal que habla español.

Seguridad para Dormir

Al principio, querrá que su bebé duerma en un “moisés” o cunita al lado de su cama y cuando crezca lo pondrá en una cuna normal. La mayoría de las cunas nuevas cumplen con normas de seguridad, pero usted debe revisarla de todos modos. Si es posible, evite usar cunas viejas. Si no está segura de que la cuna de su bebé está en buenas condiciones, llame al 1-800-83-DANNY (no tiene personal que habla español). Asegúrese de que:

- Los espacios entre los barrotes no miden más de 2 y 3/8 pulgadas (6 centímetros).
- La pintura no está pelada y no contiene plomo.
- El colchón es firme y liso
- El colchón cabe bien (no deben caber más de 2 dedos entre el colchón y el lado de la cuna).
- Las barandas tienen al menos 26 pulgadas (66 centímetros) de altura desde el colchón.
- Los postes de las esquinas no poseen una altura superior a 1/16 pulgadas, con decoración incluida.
- Los tornillos estén ajustados y que no falte ninguno.

Mantenga las barandas levantadas y cerradas cuando el niño esté en la cuna. No ponga la cuna cerca de ventanas, cuerdas de persianas (mini blinds), cortinas, calentadores ni estantes con cosas que puedan caer sobre el bebé.

Los recién nacidos duermen entre 12 y 20 horas al día. Cada bebé tiene su propio modo de dormir. Al principio, los bebés suelen dormir más durante el día que durante la noche. Su bebé podrá tomar muchas siestecitas cortas, o algunas largas. Quizás tome algún tiempo para que el patrón de dormir de su bebé sea regular.

Cuando los padres pierden sueño, puede causar tensión en la familia. Si usted está muy cansada, no podrá cuidar bien de sus niños. Intente dormir cuando duerme su bebé. Para alentar al bebé a que duerma durante la noche, quizás necesite hacer las siestas del día más cortas. Si tiene preguntas sobre los hábitos de dormir de su bebé, hable con su médico, enfermera o llame a la Parental Stress Line (Línea de asistencia para padres con estrés) al 1-800-632-8188.

Síndrome de Muerte Repentina Infantil (siglas en inglés: SIDS)

El SIDS es la muerte inexplicable de un bebé saludable. El SIDS es muy poco común. Es más común en los bebés entre los 2 y 4 meses de edad. No conocemos la causa, pero algunas cosas pueden reducir el riesgo de que esto ocurra.

- **Acueste al bebé a dormir boca arriba.**
- Use un colchón firme y liso.
- No ponga almohadas, colchas, o juguetes de peluche en la cama del bebé.
- Utilice una sábana ajustable en la cuna.
- Ayude al bebé a eructar antes de ponerlo a dormir.
- No le ponga demasiada ropa.
- No eleve demasiado la temperatura de la habitación.
- No ubique la cuna del bebé cerca de una ventana.
- No permita que nadie fume cerca del bebé.
- Amamante a su bebé.
- Si su bebé es prematuro o enfermizo, pregúntele al proveedor de cuidado de salud sobre la mejor posición para dormir.

La cuna es el lugar más seguro para que su bebé duerma. Si quiere estar cerca del bebé durante la noche, lleve la cuna a su habitación y ubíquela al lado de su cama. Esto hará que la alimentación, así como la calma del bebé sean más fáciles de lograr, para luego volverlo a colocar en su cuna.

Para obtener más información, llame al teléfono de emergencia de SIDS (Síndrome de muerte repentina infantil) al 1-800-641-7437.

Cuidado del Recién Nacido

Mucho de lo que necesita saber sobre el cuidado de su bebé lo aprenderá experimentando. La siguiente información podrá ayudarle.

Sosteniendo al bebé

Su bebé no podrá tener control de su propia cabeza por un par de meses. Hasta entonces, necesitará su ayuda. Estas son algunas maneras de cómo sostener al bebé ofreciéndole buen apoyo a la cabeza.

Sosténgalo delante de usted para que pueda ver el mundo.
Póngale una mano debajo de las nalguitas y la otra sobre el pecho.

Tómelo sobre su hombro, con una mano debajo de las nalguitas y la otra detrás de la cabeza y el cuello del bebé.

Sosténgalo en un brazo, con su mano debajo de las nalguitas y su brazo codo apoyando la espalda y la cabeza del bebé.

Bañando y Vistiendo a su Bebé

Durante el primer par de semanas, bañe a su bebé con una esponja. Evite usar la bañera hasta que se le haya desprendido el cordón umbilical y el ombligo haya sanado. Para darle un baño con esponja, lave al bebé en una superficie firme y plana, como una mesita de cambiar pañales o una mesa cubierta con una toalla. Mantenga cubiertas las partes del bebé que no está lavando para que no le dé frío.

Los bebés se queman fácilmente. Asegúrese de que el agua que utilizará para bañarlo no esté demasiado caliente ni fría. Pruébela en la parte interior de su muñeca o use un termómetro para medir la temperatura del agua. Debe estar segura de que el calentador de agua en su hogar esté puesto a 120ºF (49 grados centígrados) o menos.

Antes de comenzar, tenga listos todos los artículos para el baño.

- Toallita suave y limpia para lavarlo
- Toallas
- Jabón y champú suaves
- Ropa limpia
- Bolitas de algodón nuevas
- Pañales limpios

Una o dos veces por semana, lávele la cabeza con champú. Enjuague bien y no deje que le caiga champú en los ojos. Una vez el ombligo haya sanado, puede bañar al bebé en la bañera o bañito para bebés. Sosténgalo con seguridad. Los bebés son resbalosos cuando están mojados. Sosténgale la cabeza todo el tiempo. Algunos bebés se enojan cuando se les pone en el agua, así que tenga paciencia.

Recuerde: Nunca deje al bebé solo en el agua, ni por un solo minuto. El bebé se puede ahogar rápidamente con muy poca agua.

Para Darle al Bebé un Baño con Esponja o en la Bañera:

1. Comience con los ojos. Use una bolita de algodón mojada con agua tibia y sin jabón. Limpie suavemente alrededor de los ojos desde la nariz hacia fuera.

2. Use una toallita para limpiarle la cara. Un jabón suave está bien para la cara, pero no cerca de los ojos. Limpie **alrededor** de las orejas, pero no dentro del oído.

3. Lávele el cuello, pecho, brazos y piernas. Asegúrese de lavar debajo de los brazos y en los pliegues de la piel.

4. Finalmente límpiele el área genital y luego entre las nalguitas.

5. Séquelo suavemente y bien con una toalla limpia.

Vistiendo a su Bebé

Su bebé se moverá mientras lo viste. Use ropas fáciles de poner y quitar. Las ropas con aperturas amplias para el cuello, abrochadores tipo "snap" y telas que se estiran o de punto, son buenas. Abra bien la apertura para el cuello antes de ponerlo sobre la cabeza del bebé y tenga cuidado al meter los brazos del bebé a través de las mangas. Abrigue al bebé apropiadamente de acuerdo a la temperatura. La temperatura del área donde duerme el bebé debe ser igual a la del resto de la casa.

Pañales

Su bebé podrá necesitar un nuevo pañal antes o después de cada comida, y cada vez que se ensucia. Esto puede significar hasta ocho cambios de pañal al día. Los padres pueden escoger pañales desechables o pañales de tela. Hay bebés que sufren reacciones alérgicas a los pañales desechables, o a los detergentes que se usan para lavar los pañales de tela. Si su niño sufre una reacción, pruebe otra marca o tipo de pañal, o de detergente.

Cuidado del Cordón Umbilical

Para prevenir que se infecte:

- Mantenga el cordón limpio y seco.
- Doble el borde del frente del pañal para que quede debajo del cordón umbilical.
- Limpie suavemente con agua caliente el área donde el cordón toca al ombligo.

Por lo general, el cordón se desprende dentro de 1 – 3 semanas después de nacer el bebé. Si el área del cordón parece rojiza, irritada, le sangra, le sale líquido o tiene mal olor, llame a su médico o enfermera.

Cuidado de la Circuncisión

Si le han hecho la circuncisión al bebé, puede tener dolor y sangrar un poco. Ponga un poco de vaselina en una gasa y envuélvale el pene. Cambie la gasa cada vez que le cambie el pañal. Si le deja el pañal mojado por mucho tiempo, se le irritará el pene. La circuncisión podrá tomar entre 1 y 2 semanas para curarse. Si el pene sangra, le sale líquido o tiene mal olor, llame al médico o enfermera.

Para Cambiar el Pañal:

Cambie a su bebé con frecuencia para prevenir el sarpullido o “rash”. Necesitará un pañal limpio y una toallita suave, que esté limpia y mojada. Tal vez deba cambiarle toda la ropa.

1. Lávese las manos con jabon y agua.
2. **SIEMPRE mantenga una mano sobre el bebé.**
3. Quítele el pañal sucio.
4. Limpie al bebé:
   - ➟ Las niñas deben limpiarse desde adelante hacia atrás para evitar esparcir los gérmenes.
   - ➟ No estire el prepucio (piel que cubre el pene) del niño que no ha sido circuncidado.
5. Seque completamente al bebé.
6. Póngale un pañal limpio.
7. Enjuague los pañales de tela usados y póngalos en un cubo con tapa.
8. Meta los pañales desechables usados en una bolsa de plástico y échelos a la basura.
9. Lávese las manos otra vez.

Sarpullido

La mayoría de los bebés sufren de sarpullido de vez en cuando. Estas son algunas sugerencias:

- Lave el área con agua y un jabón suave, en lugar de toallas premojadas comerciales o “baby wipes”.
- Séquelo completamente.
- Utilice vaselina o una crema para el sarpullido.
- Cambie el pañal con más frecuencia.

Si no se cura el sarpullido en unos cuantos días, llame a su médico o enfermera.

Proteja a su Bebé del Humo del Cigarrillo o Cigarro

El cuidado de su bebé también implica su protección. Mantenga su hogar libre de humo de cigarrillo o cigarro. Pídale a las personas que no fumen cerca del niño. Los bebés que están expuestos al humo de cigarrillo o cigarro tienen más:

- Alergias
- Ataques de asma
- Gripe
- Hospitalizaciones
- Infecciones de oído
- Problemas de alimentación
- Pulmonía
- Resfríos
- Riesgo del SMIS

Si usted dejó de fumar mientras estaba embarazada, trate de no comenzar de nuevo. La tensión de ser madre podrá tentarla a empezar a fumar otra vez. Existen muchos programas que le pueden ayudar a usted y a los miembros de su familia a dejar de fumar. Pregúntele al médico o a la enfermera o llame a la línea para dejar de fumar al 1-800-8-DEJALO.

Nunca debe fumar mientras sostiene o alimenta a su bebé. Si está amamantando, consulte con su médico o consejera de lactancia sobre cómo reducir la nicotina en su leche de pecho. El fumar le roba la energía y reduce la cantidad de leche de pecho que puede producir.

El fumar causa enfermedades y accidentes. Los incendios ocurren más a menudo en hogares donde hay fumadores. En un incendio, los bebés sufren más daño que cualquier otra persona.

Cómo Cuidarse a Sí Misma

Es fácil olvidarse de su propia salud cuando se cuida de un recién nacido. Recuerde, su bebé necesita que **usted** esté saludable. Pregúntele a su médico o enfermera cómo debe cuidarse después del nacimiento de su bebé. Tómelo con calma; lleva por lo menos 6 semanas recuperarse del parto. Toma más tiempo si se está recuperando de un parto por cesárea. Limite las visitas de amigos y parientes. Aprenda a aceptar la ayuda que se le ofrece.

Podrá sentir algunas molestias tales como, estreñimiento, hemorroides, dolor al orinar y dolores en el cuerpo. Llame a su médico o enfermera enseguida si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Sangrado que empapa más de una toallita por hora durante más de algunas horas
- Sangrado rojo brillante después del cuarto día posterior al parto
- Dolor nuevo o más agudo
- Temperatura superior a 100.4°F (38°C) durante ocho horas
- Temperatura superior a 101°F (38.4°C)

Examen de Posparto y Planificación Familiar

Usted debe someterse a un examen de posparto 6 semanas después del parto. Su médico o enfermera examinará el modo en que usted se recupera. Ellos podrán ayudar a decidir sobre el mejor método de planificación familiar para usted.

Usted PUEDE quedar embarazada inmediatamente después del nacimiento de su bebé. Los condones son el mejor método para evitar otro embarazo antes de su examen médico.

También asegúrese de hacerse un examen médico cada año, que incluya un examen de los senos y el pap smear (papanicolaou).

Usted No Está Sola

El cuidado de un bebé puede causar tensión. Podría sentirse agotada. Tendrá menos tiempo para la limpieza de la casa y otras cosas. Pero lo más importante es cuidarse a sí misma y a su bebé.

Todas las madres y padres nuevos necesitan ayuda y apoyo. Puede obtener ayuda en la casa, respuestas para sus preguntas y apoyo emocional. Puede encontrar un programa de visitas al hogar, llamando al Children's Trust Fund (Fondo Fiduciario para Niños) al 1-888-775-4KIDS (no tienen personal que habla español). Otros recursos disponibles son:

- El médico o la enfermera de su bebé
- Las enfermeras del hospital donde nació su bebé

- Servicios de apoyo de adopción, tales como la Open Door Society (Sociedad de Puertas Abiertas)
- Su instructora de parto o consejera de lactancia
- La Visiting Nurse Association (Asociación de Enfermeras Visitantes) de su localidad
- Grupos de apoyo para madres nuevas
- Grupos de apoyo para madres que dan el pecho
- Clases para padres sobre la crianza de los niños
- Grupos de ejercicio para el posparto
- Parental Stress Line (Línea de asistencia para padres con estrés) al 1-800-632-8188 (tienen personal que habla español)
- El programa local de WIC al 1-800-WIC-1007
- Las "Doulas", mujeres capacitadas para proporcionar apoyo físico y emocional a madres de recién nacidos y sus familias

Para obtener más información, vea las páginas 194 y 221 a 225.

Si es posible, pida a su familia y amigos que la ayuden. Pueden traerle algo de comer, ir de compras, cuidar de sus otros niños o cuidar del bebé, mientras usted toma una siesta.

La Depresión Puerperal y la Depresión Posparto

Durante las primeras semanas posteriores al nacimiento, muchas mamás se sienten tristes, ansiosas, alteradas, temerosas o confundidas. Algunas madres se sienten culpables por sentirse mal. Estos sentimientos, llamados “depresión puerperal” son **normales** y desaparecen rápidamente.

Usted necesita ser cuidada tanto como lo necesita su bebé. El apoyo emocional puede venir de parte de los amigos, la familia, otras madres y grupos de apoyo. Usted está haciendo un trabajo muy importante. Necesita ayuda para hacerlo. Toma tiempo adaptarse a los cambios ocurridos en su vida.

A veces, las madres primerizas experimentan sentimientos de tristeza y ansiedad que no desaparecen rápidamente o empeoran. Es probable que esto sea una depresión de posparto. Llame a su médico o enfermera si:

- Piensa en hacerse daño a sí misma o al bebé
- Siente que no puede cuidar del bebé o de sí misma
- Pierde interés en la vida
- Siente ansiedad, miedo, o falta de esperanzas
- Tiene problemas al tratar de dormir
- No puede pensar claramente
- No tiene apetito
- Llora con facilidad

Es importante obtener ayuda para usted y para su bebé inmediatamente.

Cómo Alimentarse Correctamente al Ser Madre Primeriza

Durante este tiempo de muchas actividades, es difícil concentrarse en su propia dieta. Trate de tener a mano alimentos saludables como refrigerios y comidas rápidas. Trate de elegir una variedad de alimentos dentro de cada grupo.

- **Frutas.** Trate de tener variedades de frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas. Debe comer 2 tazas de frutas por día.

- **Verduras.** Trate de comer 3 tazas por día. Coma más verduras de hoja verde oscura, como el brócoli y la col. Coma más vegetales de color naranja, como zanahorias y batatas. También frijoles y arvejas, como porotos negros y lentejas.

- **Productos lácteos y otros alimentos que contengan calcio.** Trate de tomar 3 tazas de leche baja en grasas, yogur y queso todos los días. Si no puede consumir productos lácteos, elija aquellos que no contengan lactosa o que sean enriquecidos con calcio.

- **Cereales integrales.** Consulte las etiquetas en los cereales, panes, arroz y pastas. Averigüe si los cereales como el trigo, la avena, el arroz y el maíz son llamados “integrales”. Al menos la mitad de las 6 raciones deben contener cereales integrales.

- **Proteínas.** Elija carnes sin grasa y de aves. Trate de comer más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas. Incluya 2 ó 3 raciones de proteínas por día.

Vitaminas

Siga tomando las vitaminas que tomaba mientras estaba embarazada. Para proteger su salud y la de los embarazos futuros, asegúrese de tomar 400 microgramos de ácido fólico cada día, de los alimentos que usted consume y una vitamina. Alimentos altos en acido fólico son:

- Espárragos
- Habichuelas o frijoles
- Brócoli
- Cereales con ácido fólico añadido
- Verduras de hoja verde
- Frijoles y guisantes secos
- Jugo de naranja
- Espinaca

Si consume un complemento multivitamínico diariamente también obtendrá el ácido fólico que necesita.

Manteniéndose en Forma

El ejercicio es un gran modo de eliminar la tensión y obtener más energía.

Caminar. Es uno de los modos más fáciles de mantenerse en forma. Camine y lleve de paseo a su bebé.

Use un video de ejercicios. Existen videos especiales para madres nuevas. Los podrá hallar en su biblioteca local. Mientras hace ejercicio, ponga al bebé en una silla infantil o en una colcha en el piso. El bebé también disfrutará de la música y de sus movimientos.

Tome una clase de ejercicios. Muchos YMCA/YWCA (centros comunitarios) y clubes de salud ofrecen clases de ejercicios de posparto. Algunos programas también ofrecen cuidado de niños.

Su Nueva Familia

Todo cambia cuando llega un nuevo bebé a la casa. Todos adquieren nuevas funciones y responsabilidades. Tomará tiempo para que las parejas y los niños mayores, amigos y familiares cercanos se acostumbren al nuevo bebé. Su propio sentido de quién es cambia cuando usted se convierte en madre de un niño.

El bebé necesita mucha atención de su parte. Los demás miembros de la familia podrán sentirse excluidos. Permita desde un principio que el bebé y la familia se conozcan. Si tiene pareja, deje que pase tiempo cuidando al bebé. Pídale que sostenga al bebé, que lo hamaque, le cambie el pañal o le dé el biberón.

Otros niños en la familia podrán sentir que no reciben suficiente atención. Trate de dedicar tiempo para compartirlo especialmente con sus otros niños. Dígales que los quiere mucho, aunque ahora esté ocupada con el bebé. Trate de incluirlos en las actividades diarias de su bebé. También pueden leer o dibujar juntos. Unos minutos signfican mucho para un niño.

Un bebé toma mucho tiempo y energía. Es difícil para las parejas encontrar momentos para ellos. Trate de respetar los sentimientos de su pareja. La comunicación es muy importante. Dígale a su pareja lo que usted necesita.

Habrán ajustes, pero dentro de poco, su bebé no será recién llegado, será parte de la familia.