

Control de salud: *primera semana*

¡Tener un nuevo bebé es emocionante y desafiante! Como padres, hay mucho por hacer para ayudar a su bebé a mantenerse sano y desarrollarse bien. En cada control de salud le entregaremos un folleto como este para ayudarle a recordar las cosas importantes para hacer en casa. Estamos aquí para ayudar.

La alimentación del bebé

Está por empezar a pasar mucho tiempo alimentando a su bebé. Esta es una buena forma de conocerlo.

- **Aliméntelo únicamente con leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro.** Puede empezar a darle a su bebé agua u otros alimentos en el transcurso de 4 a 6 meses.
- **Alimente al bebé siempre que este tenga hambre.** Algunas señales de que el bebé tiene hambre incluyen chupar o buscar, llevarse las manos a la boca y llorar.
- **Si está amamantando:**
 - Hágalo 8 a 12 veces al día durante 10 o 20 minutos cada vez.
 - Déle al bebé gotas de vitamina D, de acuerdo con las recomendaciones de su proveedor de atención médica.
 - Si tiene inquietudes acerca del amamantamiento, hable con un especialista. Nosotros la podemos remitir a uno.
- **Si está alimentando a su bebé con leche de fórmula:**
 - Aliméntelo cada vez que tenga hambre o déle, en promedio, aproximadamente 2 onzas (60 mL aprox.) cada 2 a 3 horas.
 - Para ayudar a su bebé a desarrollarse y evitar que se ahogue, sosténgalo de tal forma que ambos puedan verse a los ojos.
 - Siga las instrucciones del envase de la leche de fórmula para prepararla, calentarla y almacenarla de manera segura.



Durante las primeras semanas, su bebé pasará la mayor parte del tiempo comiendo y durmiendo.

Mantener a su bebé seguro y sano

Usted comenzará a desarrollar muchas formas nuevas de hacer las cosas. Crear buenos hábitos diarios puede ser de mucha utilidad a la hora de mantener a su bebé seguro y sano.

- **Proteja al bebé de los gérmenes.**
 - Durante los primeros 3 meses de vida, la fiebre puede ser una señal de enfermedad grave. Si cree que el bebé está enfermo, tómese la temperatura rectal. **Si la temperatura es de 100.4°F (38°C) o más, llame a nuestra oficina inmediatamente.**
 - Asegúrese de que usted y cualquier otra persona que cuida de su bebé tengan sus vacunas al día, en especial las vacunas contra la pertusis (tos ferina) y la gripe.
 - Lávese las manos frecuentemente, y pídale a las personas que toquen a su bebé que primero se laven las manos.
 - Proteja a su bebé del humo del cigarrillo y del vapor del cigarrillo electrónico.
 - Evite las personas enfermas.
 - Evite las multitudes.

- **Proteja a su bebé en el automóvil y cuando salga.**

- Ponga a su bebé en un asiento para automóvil orientado hacia atrás, en la mitad del asiento trasero. Nunca ponga el asiento para automóvil de su bebé en un asiento con bolsa de aire.
- **No se distraiga al conducir.** Al conducir, nunca debe beber, usar drogas, enviar mensajes de texto ni usar el teléfono celular. Si su bebé la distrae, oríllese.
- Mantenga a su bebé fuera de la luz solar directa.
- **Nunca deje a su bebé solo en el automóvil.**
- No cargue a su bebé en un canguro hasta que tenga buen control de su cabeza.

- **Proteja a su bebé en casa.**

- Para reducir el riesgo de muerte súbita del lactante, también conocido como **síndrome de muerte súbita del lactante** (SIDS, por sus siglas en inglés), siempre acueste a su bebé de espaldas. No ponga dentro de la cuna protectores acolchados, mantas sueltas ni peluches.
- Su bebé debe dormir en una cuna en la habitación con usted, no en su cama. Utilice una cuna con barrotes que tengan una separación de 2 3/8 pulgadas (6 cm aprox.) y mantenga los lados de la cuna levantados.
- Evite quemaduras manteniendo el calentador de agua a menos de 120 °F (48.8 °C). Pruebe el agua del baño de su bebé sobre su muñeca. Ponga a un lado las bebidas calientes antes de levantar a su bebé.
- Mantenga los números de emergencia a la mano y aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP) para lactantes.



Cita de seguimiento

Su próxima cita de control de niño sano será cuando el bebé tenga 2 semanas de vida.

Fecha: _____ Hora: _____

Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



El bebé y usted: cómo vivir y aprender juntos. Si dio a luz en un hospital de Intermountain, a usted le entregaron este folleto antes de ir a casa.



Página de Facebook
IntermountainMoms



¿Cuándo debo llamar?

Llame a nuestra oficina si su bebé:

- Tiene una temperatura de 100.4°F (38°C) o más
- Si está muy flácido, come poco o a usted le cuesta trabajo despertarlo
- No ha mojado al menos 2 pañales en 24 horas

Ayudar a su bebé a crecer

Recuerde que cuidarse usted misma le ayudará a cuidar mejor de su bebé. En estas primeras semanas, intente descansar y adaptarse al nuevo miembro de la familia.

- **Disfrute de las primeras semanas de vida de su bebé.**

- Pase tiempo sosteniendo, acariciando, cantando y hablándole a su bebé.
- Empiece por crear rutinas para el baño, la alimentación, y la hora del sueño y el juego con su bebé.
- Si necesita despertar a su bebé para que coma, intente darle unas palmaditas suaves, o bien, desvístalo o cámbiele el pañal.
- Para tranquilizar a su bebé, intente tocarlo suavemente, mecerlo o envolverlo. También puede intentar hablarle o cantarle suavemente.

- **Cúidese.**

- Trate de dormir cuando el bebé duerme.
- No trate de hacer todo usted sola. Acepte ayuda de familiares y amigos.
- Si se siente poco interesada en hacer cosas o se siente deprimida o desesperanzada, llame a su médico o a nuestra oficina.

- **Ayude a toda la familia a darle la bienvenida a su bebé.**

- Trate de volver a las rutinas normales de la familia.
- Déles a sus otros niños pequeñas formas de ayudar.
- Trate de pasar algunos momentos especiales a solas con cada uno de los niños y con su pareja.

Well Check: First week

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.