

SU RECIEN NACIDO Y EL PRIMER MES DE VIDA

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

SEGURIDAD

- **SIEMPRE LAVE** sus manos antes de preparar los alimentos, después de cambiar pañales o después de ir al baño para evitar que su bebé contraiga una infección.
- **SIEMPRE COLOQUE** a su bebé **BOCA ARRIBA PARA DORMIR** a menos que su médico le indique lo contrario.
- **ELIMINE** el humo de cigarrillos en los lugares donde se encuentra su bebé (guardería, quien lo cuida, familiares, etc.). Haga de su hogar y auto zonas para no fumadores.
- **SIEMPRE** use un asiento de niño para autos y **ABROCHE** a su niño correctamente en el asiento. Coloque el asiento de niño en el asiento trasero del auto, de frente para la parte posterior del auto.
- **PARA PROTEGER** a su niño durante el primer mes de vida no deje que lo toquen muchas personas. Evite los lugares muy concurridos, las temperaturas extremas y no lo abrigue demasiado.
- **EVITE** que su bebé pase calor al vestirlo con **MUCHAS** ropas o **TAPARLO** con muchas cobijas.
- **NUNCA** deje a su bebé en el auto sin **SUPERVISIÓN**. **NUNCA** deje a su bebé a solas con mascotas ni otros niños pequeños.
- **LLEVE** a su bebé a un proveedor de atención de la salud para los chequeos **PERIÓDICOS** de niño sano y vacunas.
- **LOS PRIMEROS SÍNTOMAS** de que su bebé está enfermo pueden ser fiebre, vómitos, diarrea o si no come. Si su bebé tiene alguno de estos síntomas usted tiene que **LLEVARLO** al proveedor de atención de la salud para ser evaluado y tratado.
- **NO** le tome la temperatura a su bebé por los oídos ni por la boca hasta que no tenga 4 años de edad, es preferible hacerlo rectalmente. Una temperatura rectal de 100.4 grados Fahrenheit (38°C) se considera como fiebre.
- **INSTALE** detectores de fuego en su hogar. **CAMBIE** las baterías dos veces al año por ejemplo cuando cambia la hora en primavera y otoño.
- **NO PERMITA** que su bebé monte en vehículos cuando usted sospeche que el conductor ha estado bebiendo o usando drogas. **NUNCA PERMITA** que una persona que ha estado bebiendo o usando drogas cuide de su bebé.
- **NO** deje a su bebé solo en una bañera con agua ni en lugares altos (i.e. mesa para cambiar el pañal, camas, sofá o sillas). **SIEMPRE** sujételo con una mano.
- **NO** tome bebidas calientes ni fume mientras carga a su bebé.
- **LA MAYORÍA** de los medicamentos son compatibles con la lactancia materna pero lo puede comprobar individualmente con su enfermero(a) o profesional de atención de la salud.

NUTRICIÓN

- **La lactancia materna EXCLUSIVA durante los primeros 4-6 meses de vida sigue siendo la mejor fuente de nutrición de su bebé.**
- **SI ALIMENTA A SU BEBÉ CON EL BIBERÓN, aliméntelo con leche maternizada enriquecida con hierro. NO caliente el biberón en el microondas.**
- **NO alimente a su bebé ACOMODANDO un biberón directamente a su boca. Esto hace que corra el riesgo de ahogarse, de tener infecciones de oído y caries en los dientes desde temprana edad.**
- **Los bebés SALUDABLES NO necesitan tomar agua ya que tanto la leche maternal como la maternizada (si se prepara correctamente) es suficiente para satisfacer las necesidades de líquido del recién nacido.**
- **ES DE ESPERAR que su bebé aumente 2 libras en el primer mes. PREGÚNTELE a su proveedor sobre el programa de WIC.**

CUIDADO e INTERACCIONES

- Muéstrelle **AFECTO** a su bebé al cargarlo, acariciarlo, al hablarle, cantarle y mecerlo.
- Dedique tiempo a **JUGAR** y **HABLAR** con su bebé durante los horarios en que está alerta y descansado.
- Cuando un bebé llora generalmente se le puede **CALMAR** si se le habla o carga. Puede haber ocasiones en las que usted no podrá detener el llanto de su bebé haga lo que haga (tenga **PACIENCIA** en algún momento el bebé se calmará).
- Usted debe cambiar el pañal de su bebé unas 5-6 veces al día por orina y 3-4 veces por deposiciones. El número de deposiciones puede que disminuya y para las 6 semanas los bebés amamantados puede que tengan una deposición cada tercer día.
- **DEDÍQUESE TIEMPO** a sí misma y pase tiempo con su pareja, amigos y miembros de la familia.
- **EVITE** aislarse socialmente.

CRECIMIENTO y DESARROLLO

Las siguientes pautas son típicas en los bebés según se desarrollan:

UN NIÑO DE 1 MES DE NACIDO

- **MUEVE** ambos brazos y piernas
- **RESPONDE** a los sonidos pestañeando, llorando o con movimientos asustadizos.
- **LEVANTA** la cabeza por un tiempo breve cuando está boca abajo.
- **MIRA** a la cara y sigue los movimientos con los ojos. **HA** comenzado a sonreír.
- **Hace** sonidos con la garganta.

Reference: Hagan, JF, Shaw JS, Duncan PM, Eds. 2008: Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents. Third Edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.