

tu hijo @TM

veamos lo que está ocurriendo con tu hijo durante esta etapa de su desarrollo...

su nacimiento



¡Bienvenido a un nuevo mundo! Ningún padre ni madre está verdaderamente preparado para los cambios que representa la llegada de una nueva criatura. Es un momento maravilloso, pero que a su vez supone un reto. Habrá nuevas preocupaciones, nuevos sentimientos y experiencias completamente nuevas. Recuerda, pide ayuda cuando la necesites y no esperes que todo vaya a marchar perfectamente.

la salud de tu hijo

toma nota...

Según la Academia Americana de Pediatría, debes informar a tu médico si durante la segunda, tercera y cuarta semana de vida notas que tu bebé se comporta de la siguiente manera:

- Mama lentamente o con dificultad.
- No parpadea ante una luz intensa.
- No enfoca la vista ni sigue con los ojos el movimiento de objetos cercanos.
- Rara vez mueve los brazos y las piernas, parece estar rígido.
- Sus miembros parecen excesivamente sueltos o flojos.
- La mandíbula inferior le tiembla constantemente, incluso si no está llorando ni está excitado.
- No reacciona a sonidos fuertes.

Revisión de niños sanos

Antes de salir del hospital deberá hacerse un examen médico completo a tu bebé. Si no hay problemas de salud, deberás llevar a tu bebé a su primera revisión médica durante el primer mes de vida y a otra visita cuando cumpla ocho semanas. Si te preocupa la salud de tu niño antes de ir a la siguiente visita, comunícate por teléfono con el médico.

El sueño

El sueño de tu criatura será desorganizado y muy variable durante las primeras seis semanas, dado que todavía no sabe distinguir entre el día y la noche. Es posible que al cumplir las seis semanas, ya duerma unas 16 horas al día, incluyendo de 4 a 6 horas seguidas durante la noche. Podrás tranquilizar a tu bebé para que se duerma de la siguientes maneras:

- Envolviéndolo firmemente en una cobija o un paño.
- Dándole un biberón o chupete o dejándole chupar la mano o la muñeca.
- Meciéndolo.

La vacuna que se administra a esta edad es:

- Hepatitis B

Síndrome de muerte súbita infantil

El síndrome de muerte súbita infantil antes se le llamaba "muerte blanca." Para disminuir el riesgo de que esto ocurra:

- Pon siempre a dormir a tu bebé boca arriba, sea durante el día o por la noche, y recuerda a otros que lo cuidan de hacer lo mismo.
- Pon los juguetes y otros objetos fuera de la cuna de tu bebé para evitar que se ahogue.
- Asegúrate de que el colchón sea firme, y que la ropa de cama se ajuste perfectamente a la cuna, sin que queden espacios vacíos entre el colchón y los lados de la cuna.
- No pongas a tu bebé a dormir en superficies blandas como camas de agua, sofás, colchones mullidos, almohadas, edredones o pieles de oveja.

- Viste o abriga a tu bebé con la misma cantidad de ropa que tú te pondrías, y mantén la habitación del bebé a una temperatura adecuada para una persona adulta.
- No fumes cerca de tu bebé.

El aseo y el baño

Baños de esponja

El cordón umbilical de tu criatura se desprenderá a los 10 a 20 días de haber nacido, dejando una pequeña herida que cicatrizará al cabo de unos días. Hasta ese momento, asea el cuerpo de tu bebé con una pequeña toalla tibia humedecida en lugar de bañarlo. Lávale regularmente las manos y la cara y asea cuidadosamente sus genitales.

Baños en la bañera

Después de que haya cicatrizado la herida del cordón umbilical, podrás dar a tu bebé un baño tradicional con agua. Para bañar a un bebé recién nacido:

- Llena la bañera con 2 a 3 pulgadas de agua tibia. (Prueba la temperatura del agua antes de meter al bebé dentro de la bañera.)
- Vierte tazas de agua sobre el bebé en vez de usar el agua que sale directamente del grifo.
- Lávalo con un jabón delicado que sirva para el pelo y la piel.

Nutrición

La leche materna es el alimento ideal para los niños pequeños, sin embargo la leche preparada para lactantes es una alternativa de nutrición aceptable. Si quieres amamantar a tu niño y necesitas ayuda habla con tu médico.

Alimenta a tu recién nacido con leche materna o con un biberón preparado por lo menos cada tres o cuatro horas. No permitas que se salte una de sus horas de alimentación hasta que haya cumplido por lo menos cuatro semanas, y no olvides ayudarlo a eructar cada vez que termine de comer.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Revisado y aprobado por la
American Academy of Pediatrics.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, Academia Americana de Pediatría, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su apoyo continuo.

tu hijo @TM su nacimiento

la salud de tu hijo (continuación)

Ictericia

Si tiene la piel amarillenta, haz que lo examine un médico. Si se determina que es ictericia, deberán volver a examinarlo cuando tenga entre 3 y 5 días de edad. Ante cualquier duda, consulta al pediatra.

Exposición al sol

Evita la exposición a pleno sol. Todavía no se sabe cuáles son los riesgos y los beneficios de las cremas antisolares para los niños menores de 6 meses. Si el niño tiene que

estar al aire libre, habla del uso de las cremas antisolares y de otros tipos de protección con el pediatra.

Eczema infantil del cuero cabelludo

Qué es: Una resequedad del cuero cabelludo que produce escamas secas que generalmente desaparecen solas después de algunos meses, y que no hacen ningún daño.

Tratamiento: Lavar con agua o con un champú suave y cepillar el pelo regularmente puede dar resultado. Si el problema persiste, habla con el médico.

el crecimiento y desarrollo de tu bebé

Según la Academia Americana de Pediatría, tu bebé debe haber alcanzado los siguientes hitos al cumplir su primer mes:

Movimiento:

- Se lleva las manos a los ojos y a la boca.
- Mueve la cabeza de lado a lado mientras está acostado boca abajo.
- Tiene movimientos fuertes determinados por los reflejos.

Vista:

- Enfoca la vista a una distancia de 8 a 12 pulgadas.
- Prefiere el blanco y negro o diseños de contrastes marcados.
- Prefiere el rostro humano a otras formas.

Oído:

- Tiene el oído completamente desarrollado.
- Reconoce algunos sonidos.

cómo educar y criar a tu hijo

Cúdate. Convertirse en madre o padre es abrumador y agotador. No dudes en pedir ayuda.

Interpreta las señales de tu bebé. A medida que respondas a las necesidades de tu bebé, irás entendiendo el significado de sus diferentes tonos de voz y llantos y sabrás cómo tranquilizarlo. Si parece contento, isabrás que estás haciendo las cosas bien! Y si parece descontento, tendrás que probar otros métodos.

Habla, canta, lee y juega con tu bebé. Así como el cuerpo del bebé necesita que sus padres lo alimenten para crecer, su cerebro necesita estímulos para desarrollarse y florecer. Por lo tanto, habla, canta, lee y juega con tu bebé desde el primer momento para ayudarlo a aprender.

Entiende y responde a las necesidades de tu bebé. Es imposible mimar demasiado a un bebé. Atiéndelo siempre que esté molesto o lllore, y así el bebé sabrá que atenderás sus necesidades.

la seguridad de tu hijo

toma nota...

Nunca pongas al bebé en el asiento delantero derecho de un automóvil que tenga bolsa protectora de aire. El impacto de la bolsa al inflarse podría matar a tu bebé.

En el automóvil

La ley exige que tu bebé viaje en el automóvil:

- Siempre en una sillita correctamente instalada y que cumpla con las normas federales.
- Mirando hacia la parte trasera del automóvil.
- En el asiento trasero.

Seguridad general

- Nunca sacudas a tu bebé.
- Nunca dejes al bebé sin vigilancia en un sitio que esté más alto que el piso.

- No ates chupetes u otros objetos al cuerpo del bebé o a la cuna con cordones, cuerdas o collares de ningún tipo.
- Sostén siempre la cabeza y el cuello del bebé cuando le estés moviendo el cuerpo.
- Llama al **1-877-KIDS-NOW** para averiguar si tu bebé reúne las condiciones para recibir un seguro médico gratis o asequible.
- Llama inmediatamente al Centro de Control de Envenenamientos si piensas que tu bebé ha ingerido algo venenoso: **1-800-222-1222**.

*Born Learning*SM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas.

Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

