



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de 1 mes

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

BIENESTAR MATERNO

## Cómo se siente usted

- Si usted se cuida, tendrá energía para cuidar a su bebé. Recuerde ir a su chequeo de post parto.
- Pida ayuda si se siente triste, decaída o muy cansada por muchos días seguidos.
- Tenga en cuenta que a muchos padres les es difícil regresar al trabajo o la escuela.
- Busque cuidado infantil seguro y amoroso para su bebé. Pídanos ayuda si la necesita.
- Si planea regresar al trabajo o la escuela, piense en cómo podría seguir dándole de lactar a su bebé.

## Conociendo a su bebé

- Inicie rutinas diarias para bañarlo, alimentarlo, dormirlo y jugar con él/ella.
- Ponga a su bebé a dormir boca arriba.
  - En la alcoba de usted.
  - No en su cama.
  - En una cuna, con barrotes separados por menos de 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> de pulgadas.
  - Con las barandas siempre arriba.
- Si usa un corral de malla, compruebe que los agujeros sean de menos de ¼ de pulgada. Nunca deje al bebé en el corral con la baranda bajada.
- Cargue y abrace a su bebé a menudo.
  - Colóquelo boca abajo cuando esté despierto y usted lo pueda observar.
- El llanto es normal y puede aumentar entre las 6 y las 8 semanas de edad.
- Cuando su bebé lllore, háblele, acarícielo y mézalo para calmarlo.
- *Nunca sacuda a su bebé.*
- Si pierde la paciencia, ponga a su bebé en un lugar seguro y pida ayuda.

AJUSTARSE AL BEBÉ

SEGURIDAD

## Seguridad

- Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás en todos los vehículos.
- Nunca coloque a su bebé en el asiento delantero de un vehículo con bolsa de aire para el pasajero.

SEGURIDAD

- Use siempre su cinturón de seguridad y no maneje habiendo consumido alcohol o drogas.
- Mantenga su auto y su casa libres de humo de cigarrillo.
- No le ponga al bebé collares o brazaletes que tengan cordeles o cintas que cuelgan.
- Sostenga a su bebé con una mano cuando lo vista o le cambie el pañal.

## El bebé y su familia

- Coordine con su pareja, sus amigos y su familia para que pueda dedicarse un tiempo a sí misma.
- También dedique tiempo a estar con su pareja.
- Infórmenos si no puede satisfacer las necesidades básicas de su familia. Existen recursos comunitarios para ayudarle.
- Vínculose a un grupo de nuevos padres o llámenos si se siente sola y quiere comunicarse con otros.
- Pida ayuda si alguien le pega, le hace daño y si usted o su bebé corren peligro en la casa.
- Prepárese para una emergencia/enfermedad.
  - Tenga un botiquín de primeros auxilios en su casa.
  - Aprenda reanimación caridopulmonar infantil.
  - Tenga una lista de números telefónicos de emergencia.
  - Aprenda a tomarle la temperatura a su bebé por el recto. Llámenos si es de 100.4 °F (38.0 °C) o más.
- Lávese las manos a menudo para ayudarle a su bebé a estar sano.

ADAPTACIÓN DE LA FAMILIA

RUTINA PARA ALIMENTAR AL BEBÉ

## Alimentar a su bebé

- Alimente a su bebé sólo con leche materna o fórmula con hierro en los primeros 4 a 6 meses.
- Déle a su bebé palmaditas, mézalo, desvístalo o cámbiele el pañal para despertarlo para que coma.
- Aliméntelo cuando vea señas de que tiene hambre.
  - Se lleva la mano a la boca
  - Chupa, chasquea los labios, se pone inquieto

- Termine de darle de comer cuando vea señas de que está lleno.
  - Voltea la cara
  - Cierra la boca
  - Relaja los brazos y las manos
- Amamante al bebé o déle el biberón de 8 a 12 veces al día.
- Sáquele los gases durante las pausas naturales de las tomas.
- Unos 5 a 8 pañales mojados y 3 a 4 deposiciones al día indican que su bebé está comiendo bien.

## Si le da pecho

- Siga tomando sus vitaminas prenatales.
- Cuando la lactancia materna marche bien (usualmente entre las 4 y las 6 semanas), puede ofrecerle a su bebé un biberón o chupón.

## Si le da leche de fórmula

- Siga siempre las medidas de precaución al preparar, calentar y almacenar la leche. Si necesita ayuda, avisenos.
- Déle a su bebé 2 onzas cada 2 a 3 horas. Si sigue con hambre, puede darle más.
- Cargue a su bebé para que puedan verse a los ojos.
- No recueste el biberón para que el bebé se lo tome solito.

## Qué esperar en la visita de los 2 meses

### Hablaremos de:

- Cuidarse a sí misma y a su familia
- Sueño del bebé y seguridad en la cuna
- Mantener su casa segura para el bebé
- Volver al trabajo o la escuela y buscar cuidado infantil
- Cómo alimentar a su bebé

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222  
 Inspección de asiento de seguridad para el auto: 1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.