
Desarrollo del bebé: Su bebé de 1 semana

REVISADO POR LA DRA. SARA CONNOLLY, MD, FAAP, PEDIATRA DE BUNDOO Y LA DRA. JEN LINCOLN, MD, IBCLC, GINECO/OBSTETRA DE BUNDOO

¡Felicidades!

Si usted es como todos los nuevos padres, los primeros días después de la llegada de su bebé, está en medio de un torbellino de experiencias y emociones nuevas.

No es inusual que los nuevos padres estén invadidos simultáneamente por amor, ansiedad, emoción y confusión sobre lo que es “correcto” hacer. ¡Y parece que hay tantas cosas de qué preocuparse! Desde su propia recuperación, un millón de preguntas sobre el cuidado de un recién nacido, hasta el manejo de sus visitantes que llegaron para el gran evento.

¡Pero no se preocupe! Bundoo está aquí para ayudarla! Aunque es imposible cubrir todo lo que necesita saber sobre su recién nacido en un solo email, hemos recopilado para los padres y sus bebés, una lista de las preguntas más comunes y sus respuestas.

La recuperación de un parto

Aún para la misma mamá, no hay dos partos iguales, así que sus preguntas y preocupaciones son únicas para cada situación. Ya sea que el parto ocurrió exactamente de acuerdo con lo planeado, o que las circunstancias hayan cambiado en la sala de parto y su obstetra le haya recomendado un cambio, lo más probable es que tenga muchas preguntas sobre su recuperación, incluyendo:

- 1. ¿Cuánto tiempo toma para recuperarse de un desgarre o una episiotomía? ¿De una Cesárea?**
- 2. ¿Cuáles son las indicaciones de que hay algo malo después del parto?**
- 3. ¿Cómo elijo a un doctor para mi bebé?**
- 4. ¿Debemos de hacerle la circuncisión a nuestro bebé?**
- 5. ¿Cuáles pañales son los mejores?**
- 6. ¿Va a estar mi bebé seguro si tenemos un perro? ¿Y si tenemos gato?**
- 7. ¿Cuándo puedo volver a tener relaciones sexuales con seguridad (¿voy a querer hacerlo de nuevo?)**
- 8. ¿Por qué tiene mi bebé ictericia?**

9. ¿Por qué tiene esa forma la cabecita de mi bebé? 10. ¿Cómo debo cuidar del cordón umbilical?

No descuide su recuperación

Con todo lo que está sucediendo, puede ser fácil tratar de forzar a que su cuerpo se recupere más rápidamente de lo que puede tolerar. No importa si tuvo un parto vaginal o una Cesárea, el nacimiento es un proceso retador para el cuerpo, y va a experimentar situaciones relacionadas con su recuperación por un tiempo. Observe si nota estas señales de advertencia que pueden indicar un problema, y no dude en llamar a su doctor o partera si tiene alguna pregunta.

¡Y no se olvide de esas hormonas! Por todo el embarazo, tuvo que lidiar con niveles disparados de hormonas que fluctuaron constantemente y provocaron muchos efectos secundarios. Ahora que ya nació su bebé, sus niveles hormonales están disminuyendo rápidamente. Esto en sí va a desenlazar un nuevo grupo de síntomas relacionados con las hormonas, que podrían incluir sudoración por la noche, cambios repentinos de humor y sentimientos de tristeza. Parte de esto es algo normal—la depresión posparto se puede presentar en solo unos cuantos días después del nacimiento y puede durar una o dos semanas -pero si tiene sentimientos fuertes de desesperación, ansiedad o ira, o si tiene pensamientos que causan que se sienta incómoda, podría ser una señal de que existe un problema más serio de depresión posparto. Debe de consultar a su profesional médico de inmediato y buscar tratamiento. La buena noticia es que esta condición se puede tratar con éxito.

Durante estos primeros días y la primera semana, asegúrese de que duerme suficiente, de que come suficiente y de que se tiene paciencia. Estos primeros días son parte del proceso increíble de unión que empezó en el momento en que su bebé nació y es bueno para todos si la mamá es feliz, está descansada (lo más posible), y en camino a la recuperación.

La alimentación de su bebé

Para muchas nuevas mamás, darle de comer al bebé puede ser una fuente de ansiedad. Todos hemos oído que el “pecho es lo mejor”, y la Academia Americana de Pediatría recomienda exclusivamente amamantar durante los primeros seis meses. La investigación ha demostrado que esto tiene beneficios importantes para la mamá y para el bebé. Sin embargo, esto no significa que es siempre fácil empezar a amamantar o que no va a tener dudas, incluyendo cosas como, “¿Podría ser mi bebé alérgico a mi leche?” ¡Afortunadamente para usted, hemos recopilado una lista de todos nuestros artículos sobre amamantar para que pueda tener una referencia rápida cuando tenga dudas!

Lo bueno es que existen muchos recursos que ayudan a que las mamás puedan empezar. Si tiene preguntas sobre amamantar, puede consultar al profesional médico que ayudó en el parto de su bebé, para que le dé una referencia de una consultora de lactancia o alguna forma de consejo sobre amamantar. Recuerde que tanto usted como su bebé están aprendiendo algo nuevo, es como andar en bicicleta, ¡va a requerir de práctica!

También, si no puede amamantar o prefiere no hacerlo, es bueno saber que la fórmula proporciona todo lo que su bebé necesita para crecer sano—y si quisiera los beneficios

de la lactancia materna, existen otras estrategias que podría tratar. Por ejemplo, muchas mamás que han sido diagnosticadas con baja producción de leche (que sucede con menos frecuencia de lo que se piensa) puede complementar la leche materna con fórmula. O podría también considerar el uso de la leche materna donada.

Lea más en **www.bundoo.com**