

Cuidando al bebé

Si eres mamá primeriza recuerda que cualquier transición requiere tiempo y paciencia. Si ya eres mamá, que bien, ya tienes experiencia. Pero todos saben que la personalidad y temperamento de cada niño son diferentes, tal vez necesites probar cosas nuevas. Aquí repasaremos los cuidados básicos del bebé, desde asegurarte que obtiene suficiente leche, hasta cómo calmarlo cuando llora.

“¿Qué leche está tomando? Solo leche materna. Leche materna, ¡eso es fantástico! Tú sabes que la leche materna es lo mejor que puedes darle a tu bebé.”

Todas las mamás lactantes quieren asegurarse de que sus bebés toman suficiente leche materna, ya que es todo lo que los pequeños comerán por un tiempo.

“Es algo común que todas las mamás, incluyéndome a mí con mi primer bebé, nos preguntamos si estamos produciendo suficiente leche, si está aumentando de peso el bebé, cómo me doy cuenta, cuáles son las señales.”

“¿Cuál es el tiempo recomendado para amamantar a un bebé sano?”

“La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar exclusivamente los primeros 6 meses y después agregar alimentos sólidos por un año, o hasta más si la mamá y el bebé lo desean.”

Una señal de que tu bebé come suficiente es el número de pañales que moja y ensucia diario. Durante las primeras 24 horas, tu recién nacido debe tener al menos un pañal mojado y una evacuación. Para el tercer día, debe aumentar a cuando menos 4-5 pañales mojados y 3 evacuaciones al día.

“Fue difícil al inicio porque no sabía qué esperar. Sabía que amamantar era muy importante para mi bebé, cuando aprendí sobre los beneficios.”

Una de las cosas importantes que requieren práctica es que se prenda bien al pezón, lo que requiere que el bebé tenga la boca bien abierta y que la mamá se ponga en una posición que ayude a guiar al bebé hacia el seno. Si una posición no funciona, trata otra.

“No es algo fácil de hacer, pero es algo maravilloso. Por eso trabajamos mucho con las mamás para que encuentren buenas posiciones.”

Si puedes oír que tu bebé traga conforme amamanta, es señal que come suficiente. Otra buena señal es que el bebé se ve satisfecho después de comer.

“Después de amamantar, el bebé duerme y está contento hasta que vuelve a tener hambre.”

El aumento de peso es la mejor señal. Del nacimiento a los 6 meses, los bebés pueden subir hasta 5-7 libras por semana, para los seis meses deben haber doblado su peso de nacimiento.

“Cuando llevas el bebé al pediatra, lo pesan y si está aumentando suficiente de peso, ahí tienes una medida objetiva de que todo va bien.”

Una vez que dominas amamantar, quizá quieras considerar usar un extractor de leche. La leche materna se puede guardar en el refrigerador por 5-7 semanas y se la puede dar el papá o quién cuide al bebé.

“Puedes guardar la leche en el congelador por 3-4 meses. O también en la parte más profunda del congelador y puede durar varios meses, hasta un año.”

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

Cuidando al bebé

Para utilizar la leche que has guardado, coloca el biberón en agua tibia hasta que la leche esté a temperatura ambiente. Después de alimentar a tu bebé, debe eructar para que pueda eliminar el aire que entra a su estómago. Hay distintas posiciones que puedes usar, pero siempre debes sostener la cabeza del bebé.

“La leche materna es la opción más nutritiva para los recién nacidos, pero a veces no es posible que las nuevas mamás amamenten, aun con ayuda de los expertos. Si esta es tu situación, consulta a tu doctor para las mejores opciones de alimentación para tu bebé.”

Ya sea que utilizaras pañales de tela o desechables, necesitarás muchos. Tu bebé va a usar un promedio de 10 a 12 pañales al día, o unos 80 por semana. Usa toallitas desechables para mantener limpio el trasero de tu bebé. Si es niña, siempre limpia de adelante hacia atrás, para evitar infecciones. Una crema o ungüento para pañales protege contra rozaduras. Limpia con cuidado el cordón umbilical y mantenlo seco hasta que se caiga. Puedes protegerlo si doblas el pañal para que quede abajo del cordón. La otra opción son los pañales con forma de "U". Si es niño y le hicieron la circuncisión, es importante mantener el área limpia y seca.

“Lo más importante que les decimos a los papás, es que muevan la piel hacia abajo para limpiar el área con una toallita desechable o paño.”

Hay varios tipos de circuncisiones y cada una necesita cuidado diferente. Asegúrate de preguntar cómo debes hacerlo con tu hijo. A veces se usa vaselina y gasa en el pene. Observa si notas señales de infección, como inflamación, enrojecimiento o mal olor. Para bañarlo, el recién nacido no necesita mucho, siempre y cuando el área del pañal siempre se limpie bien en cada cambio de pañal.

“Las primeras veces, van a ser baños de esponja, hasta que el cordón umbilical se caiga, más o menos a las 3 semanas. Es importante porque vas a necesitar mantener el cordón umbilical limpio y seco y las primeras semanas o meses sólo será necesario bañar al bebé unas dos veces por semana.”

Una vez que se caiga el cordón - y haya sanado la circuncisión en los niños - puedes meter a tu bebé al agua. Mantén el agua tibia -checha la temperatura en tu muñeca.

“Recuerda la seguridad cuando bañes a tu bebé, y asegúrate de que tienes todo lo necesario, incluyendo toallas y jabón neutro para bebés ya que tienen piel delicada, vas a necesitar usar jabón ligero que sirva como shampoo y para el cuerpo.”

Algunos bebés desarrollan irritaciones en la piel. La mayoría no son de preocupar y desaparecen por sí solas.

“En la unidad de recién nacidos, ocurre una irritación común conocida por Eritema Tóxico. No es peligrosa. Tiene apariencia de pequeñas picaduras de pulgas por todo el cuerpo del bebé. El acné de bebé aparece con frecuencia a los 3 meses y puede durar hasta uno o dos meses. A veces los bebés tienen una costra láctea en la cabeza, y es la versión de caspa de adultos, pero en bebés. Consulta a tu pediatra si notas que empeora la costra láctea, ya que pueden recomendar que uses un shampoo para adultos anticaspa, un poco de hidrocortisona o una crema antimicótica.”

Observa el color de la piel de tu bebé, ya que la ictericia puede empeorar entre 2 a 4 semanas después de nacido.

“La ictericia es el color amarillento que el bebé tiene cuando tiene alto nivel de bilirrubina en su cuerpo. ¿Qué es la bilirrubina? La bilirrubina es el producto que resulta de la descomposición natural de la

Cuidando al bebé

sangre, que ocurre después de que nace el bebé. Es algo normal. Pero algunos bebés no la eliminan de su cuerpo tan rápido como otros."

Si notaras que tu bebé está más amarillo llama a tu pediatra de inmediato ya que puede ser señal de algo más serio. Vas a querer llegar a casa a una recámara lista para que tanto tú como tu bebé puedan dormir cómodamente. Para mantener al recién nacido seguro, necesitan estar en su propia cama, una cuna o un moisés con colchón firme.

"También recomendamos que el bebé duerma en una cuna a un lado de los padres, no en la cama con los padres. La razón es que muchos bebés que duermen con los padres duermen en colchones suaves, con almohadas y cobijas y es más seguro que el bebé duerma en la cuna a un lado de los papás, y no estar en la cama con ellos."

Una cama suave y cobijas sueltas pueden aumentar el riesgo de SMSI -o síndrome de muerte súbita en infantes. Es también recomendado que siempre se acuesten de espaldas los bebés, para prevenir este tipo de muerte.

"La razón, es una disminución del 50 % en el riesgo de síndrome de muerte súbita del infante, si los bebés duermen en ésta posición."

Debes esperar que tu bebé duerma mucho el primer mes, más de 16 a 18 horas al día. El segundo mes, entre 15 y 17 horas al día. Probablemente tu bebé esté despierto solamente una hora y media o dos horas.

"En los primeros tres meses de vida tu bebé va a dormir mucho y eso es porque su cuerpo está creciendo a gran velocidad y necesitan usar su energía para crecer."

Cuando lloran los bebés, podría significar que tienen hambre, están cansados, necesitan que los cambies, tienen mucho calor o mucho frío o quieren ser cargados. Después de repasar la lista, también puedes envolver a tu bebé. O tratar el movimiento, meciéndolo o caminando con el bebé en brazos.

"Quiero que todos los padres sepan que llorar es algo normal, podemos calmar a nuestros bebés, pero hay veces -no porque fallemos, solo porque hay bebés que lloran, a pesar de todo lo que hagamos, nuestro bebé va a llorar."

"Si tu bebé llora en tono alto, llora más de lo normal, o te preocupa alguna enfermedad como fiebre o dolor, asegúrate de llamar a tu doctor de inmediato, porque tal vez se trate de algo más serio."

Cuando tu bebé duerme, asegúrate de tomar una siesta y dormir también. Esto es lo que se "debe hacer": entre dos y cinco días de haber llevado a tu bebé a casa, llévalo al pediatra para que lo revisen. ¡Es importante hacer esta cita! Será la primera de muchas citas con el doctor que son necesarias para evaluar el crecimiento durante el primer año de vida de tu bebé. Se pone atención especial a que el bebé logre las pautas de desarrollo normal.

"Estas pautas de desarrollo son importantes porque nos permiten determinar si el cerebro del bebé se desarrolla bien, si su sistema nervioso se desarrolla y si los grupos musculares se desarrollan de la manera esperada."

Las citas de control son importantes para que puedas hablar con el pediatra sobre comportamiento, sueño, alimentación, seguridad y enfermedades.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

Cuidando al bebé

“Tu doctor recibe información limitada cuando lo llevas a la cita de control, te van a hacer una serie de preguntas sobre el desarrollo del bebé, entre más sepas y comprendas del desarrollo del bebé, mejor podrás ayudar a que tu pediatra identifique algún problema.”

Las citas de control para el bebé son buen momento para hablar sobre la prevención de enfermedades. Es cuando entran las vacunas.

“Las vacunas son las medicinas más seguras y mejor probadas que introducimos en nuestro cuerpo. Nada se prueba a un nivel superior. Ninguna medicina o suplementos como vitaminas. Las vacunas se adhieren a un nivel muy alto de seguridad porque así tiene que ser, son administradas a niños sanos. Causa dolor ser inyectado. No es algo divertido, y a veces los niños pueden recibir hasta cinco vacunas a la vez, es tan difícil presenciarlo como recibirlas. Pero pienso que trabajando en el hospital veo el otro lado. Hay niños que llegan al hospital con infecciones severas y a veces mortales que podrían haber sido prevenidas con una vacuna.”

Antes de cumplir dos años, tu bebé debe haber sido vacunado contra 14 enfermedades prevenibles como: Hepatitis B; Rotavirus; Difteria; Tétanos y Tosferina; Polio Sarampión, Paperas y Rubéola; Varicela; Hepatitis A; Influenza.

“La mayoría de los infantes vacunados la logran muy bien. Tal vez se pongan algo molestos, que tengan una fiebre baja, pero más a menudo se van a casa y duermen, y eso es todo.”

Antes de salir del consultorio del pediatra, asegúrate de hacer tu siguiente cita. Tu bebé necesitará siete citas durante su primer año. Si tu bebé parece estar enfermo, tiene fiebre de 100.4°F o más alta con un termómetro rectal, llama a tu doctor de inmediato. Llama al 9-1-1 si tu bebé no responde o es difícil despertarlo. Recuerda cuando tu bebé parezca estar enfermo, no hay necesidad de esperar a la siguiente cita. Confía en tus instintos, tu conoces a tu bebé mejor que nadie. Nadie te va a culpar si quieres asegurarte de que tu bebé está bien.