

Información sobre cuidados del bebé

Muy pronto habrá un nuevo ser en casa aquí algunas ideas para ayudar a cuidar y disfrutar de esa persona tan especial

1. Llanto

- El llanto es la única forma que su bebé tiene para hablarles. Los bebés lloran en diferentes formas y por diferentes razones.
- Con el llanto, el recién nacido dice que tiene hambre, que está incómodo o que se siente solo.
- Hay por lo menos 6 tipos de llanto según su causa: dolor, hambre, incomodidad, fatiga, aburrimiento y descarga de tensión.
- Usted aprenderá a distinguir los llantos y sabrá cuando quiera ser cargado, alimentado o necesita cuidados.
- La mejor manera de atender el llanto del bebé durante los primeros meses es que usted responda cuando llora. La mayoría de los bebés tienen momentos durante el día en los que lloran sin razón alguna.
- En lugar de un esfuerzo frenético por detener el llanto del bebé debe ayudarlo a que se calme y recobre el control (apagando la luz, chupando la manito, sintiéndose calentito).
- Estos ataques de llanto pueden durar de 15 minutos a una hora y generalmente suceden en la noche. Algunos bebés simplemente necesitan llorar para quedarse dormidos, porque están cansados. No debe preocuparse si su bebé llora de 5 a 10 minutos antes de quedarse dormido.
- Con el tiempo, este llanto será menos frecuente, a medida que se conozcan mutuamente.
- Escuchar al bebé cuando llora y no poder calmarlo, puede ser muy estresante. Si usted siente que necesita descansar, pida a su esposo, a un familiar o a un amigo que cuiden al bebé por un momento.
- Descansar, aunque sea brevemente, es de gran ayuda antes de regresar a cuidar al bebé.

2. Sueño

- Durante las primeras semanas de vida el bebé dura la mayor cantidad de horas del día durmiendo, su ciclo consiste en dormir, despertarse y comer.
- Las horas de sueño tranquilo pueden indicarnos lo suficiente que ha sido la alimentación, en promedio un recién nacido duerme 16 horas al día.
- El bebé debe dormir sobre la espalda hasta que tenga 6 meses de edad con la cabecera a 30 grados.
- Para lograr esta inclinación debe adecuar la cuna, colocando soportes en las patas de la cabecera.
- El riesgo de que un bebé se asfixie es mayor, si duerme sobre el estómago, esto es porque él no puede mover su cabeza de un lado al otro. El bebé puede acostarse boca abajo cuando está despierto siempre y cuando usted pueda mirarlo.
- Su bebé no debe dormir sobre superficies blandas, tales como almohadas o colchones de espuma, estas superficies atrapan el aire en los dobleces y pueden asfixiarlo.

- No fume o permita que las visitas fumen en su hogar.
- Los bebés que permanecen cerca de las personas que fuman se enferman con más frecuencia. Hay más posibilidad que el recién nacido presente infecciones pulmonares si usted, o sus visitantes fuman en el hogar

3. Cuidados del cordón umbilical

- El cordón umbilical u ombligo del bebé generalmente se cae entre la primera y tercera semana. Debe conservarse limpio hasta que se caiga.
- Use un copo o aplicador de algodón humedecido en alcohol, para limpiar el ombligo. Éste lo seca y previene que se infecte; limpie el cordón 2 veces al día hasta que se caiga.
- Doble la parte superior del frente del pañal hacia abajo del cordón, para que éste quede des-tapado. El aire ayuda a que el cordón seque. Es normal ver unas gotas de sangre cuando el cordón comienza a caer.
- Continúe limpiando la zona del ombligo diariamente, por siete días después de que se caiga el cordón.
- Si se presenta un drenaje amarillo o verde proveniente del ombligo, o si los alrededores del mismo presentan enrojecimiento o hinchazón, puede haber infección; acuda inmediatamente al médico.

4. Deposición

- La deposición que tiene el recién nacido en sus primeros días se llama meconio, ésta debe hacerse presente durante las primeras 48 horas, es de color verdoso y muy espeso. A los cinco o siete días la deposición pasa a ser amarillenta muy grumosa y blanda.
- Se puede presentar entre una u ocho veces al día, generalmente después de cada comida. Si su bebé tiene deposiciones cada tres o cinco días y es de color amarillo y blanda no se considera estreñimiento, sólo es el resultado de la inmadurez del tracto gastrointestinal, situación que mejorará con el tiempo.

5. Alimentación

- La leche materna es el alimento ideal para su bebé, si por alguna razón no es posible dar leche materna, se debe recurrir a las leches maternizadas que se encuentran en el mercado.
- Estas leches se denominan maternizadas, debido a que tratan de ser lo más parecido posible a la leche materna.
- Si está alimentando a su bebé con leche materna, ésta debe ser administrada cada vez que el bebé lo requiera, generalmente es cada tres o cuatro horas intercalando con períodos de sueño.
- Si lo está alimentando con leche de tarro, se inicia con dos o tres onzas y se va aumentando según la necesidad del bebé.
- Sabemos que el bebé está siendo bien alimentado gracias a sus períodos largos de sueño, adecuado volumen urinario y buena ganancia de peso.

6. Cólico

- Se denomina cólico a los períodos de irritabilidad del recién nacido que consisten en un llanto persistente y frecuente a la misma hora del día.
- Este llanto corresponde a la inmadurez del sistema nervioso y no es una manifestación de dolor.
- Es importante durante estos episodios de llanto que los padres conserven la calma y eviten el sentimiento de frustración de no tener éxito en sus intentos de calmar al bebé. Debe considerarse tan sólo como una etapa por la que el bebé debe pasar y finalmente superar.
- El llanto genera deglución de aire, éste producirá malestar y generará más llanto. Es recomendable cargar al bebé, darle un poco de agua tibia y sacarle los gases.

7. Recomendaciones generales

- Diariamente en la mañana (9:00 a.m.) y en la tarde (4:00 p.m.) Coloque a su bebé totalmente desnudo al sol (a través de la ventana del cuarto) durante un período máximo de 15 minutos.
- No coloque nada dentro de los oídos del bebé para remover la cera. El interior de los oídos se limpia por sí solo.
- Nunca deje al bebé solo mientras lo está bañando. Si usted tiene que salir del cuarto, envuélvalo en una toalla y llévelo con usted. Para probar la temperatura del agua, ésta debe sentirse tibia (no caliente) en la parte interior de su muñeca.
- Para comenzar el baño seleccione un lugar tibio en su hogar que sea plano, seguro y cómodo, puede ser la mesa para cambiar pañales, el piso, una cama, o una mesa cerca al lavamanos.
- El baño no será siempre motivo de alegría para el bebé, durante las primeras 6 a 10 semanas.
- Participe con su bebé del Programa de Crecimiento y Desarrollo, donde realizaremos la evaluación para determinar que el avance psicomotor sea el adecuado para su edad.

8. Cuando consultar al médico

- Los ojos del bebé presentan enrojecimiento, hinchazón o están drenando un líquido pegajoso y amarillo. Esto puede indicar que el bebé tiene una infección que necesita tratamiento.
- Tiene dificultades para alimentar al bebé, la ausencia de apetito es signo muy importante de enfermedad.
- El bebé duerme mucho y no se despierta para alimentarse.
- El bebé está muy molesto, llorando y usted no puede calmarlo.
- El bebé presenta un salpullido que no mejora.
- La temperatura de su bebé es mayor a 38 grados C ó inferior a 36 grados C.
- Enrojecimiento o salida de pus por el cordón umbilical.

9. Programa de crecimiento y desarrollo

- Cuando su hijo cumpla 1 mes es importante que inicie su control de crecimiento y desarrollo.
- Profesionales de salud le acompañarán, promoviendo pautas positivas de crianza, nutrición y afecto para sus hijos.
- Diseñado para niños y niñas menores de 10 años