

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE BEBÉS DE 1 MES

VACUNAS:

- * No se dan vacunas de rutina al mes de vida.
- * Si su bebé no recibió la vacuna contra la Hepatitis B en el hospital, se debe dar durante el primer mes de vida.
- * Se recomienda enfáticamente que los miembros de la familia que viven con bebés pequeños reciban las vacunas de la gripe y tos convulsa/tos ferina. Por favor comuníquese con su proveedor de atención primaria.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO Y PATERNIDAD:

Habla/lenguaje:

- * Los bebés responderán a los sonidos.
- * En las próximas semanas, los bebés reconocerán voces familiares y empezarán a sonreír.

Habilidad física:

- * Los bebés comenzarán a mantener la cabeza ligeramente levantada durante un breve período de tiempo.

Social/juego:

- * ¡A los bebés les encantan las caras! A esta edad, los bebés pueden ver su rostro bien de 6 a 12 pulgadas de distancia.
- * Los bebés comenzarán a enfocar la vista en rostros, luces y otros objetos.
- * Prefieren juguetes con patrones en blanco y negro porque ven mejor estos colores.
- * A los bebés les encanta que les hablen, los levanten, los abracen y los miren cara a cara. Es muy importante interactuar de esta manera con su bebé.

Conducta:

- * ¡Los bebés pequeños dormirán mucho! La mayoría de los bebés pequeños dormirán más durante el día y estarán despiertos más durante la noche. Esto es normal y lentamente cambiará a medida que el bebé crezca.
- * Fomente buenos hábitos de sueño acostando a su bebé en la cama antes de que se quede dormido.
- * Los bebés pequeños pueden tener momentos de fastidio y llanto. A medida que su bebé se acerca a los dos meses de edad, esto puede aumentar. Puede ser reconfortante para su bebé que le hablen, le den palmaditas, lo acaricien y lo acunen.

- * No sacuda nunca a su bebé.
- * Para los bebés pequeños succionar un puño, mano, dedo o chupete/chupón puede ser muy tranquilizador.
- * Los bebés pequeños deben dormir siempre de espaldas. Esto reduce el riesgo de SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante o muerte de cuna).

Consejos de paternidad:

- * Intente dormir cuando su bebé duerme.
- * Acepte ayuda de su familia y amigos.
- * Llame al médico de su hijo o a su médico si se siente triste o abrumado/a durante más de unos días.

ALIMENTACIÓN:

- * Los bebés necesitarán leche materna o de fórmula con hierro hasta el año de vida. No le dé agua a menos que su médico lo recomiende. No se debe dar jugo ni té.
- * No descuide el biberón apoyado en la boca del bebé. Esto puede provocar asfixia y exceso de alimentación.
- * No ponga la leche materna guardada o de fórmula en el microondas.
- * Controle la temperatura de la leche materna o de fórmula vertiendo unas gotas en la muñeca.
- * Cuando prepara la fórmula, siempre siga las instrucciones del envase.
- * No le dé a su bebé miel durante el primer año de vida. La miel puede provocar botulismo.
- * Usted puede darse cuenta de que su bebé recibe suficiente alimento si tiene 6-8 pañales húmedos por día y está aumentando bien de peso.
- * Los bebés que son amamantados deben tomar vitamina D adicional para evitar raquitismo (huesos débiles u otros problemas). Los bebés que son alimentados con fórmula también necesitan vitamina D adicional si no toman por lo menos 32 onzas de fórmula por día. Su proveedor debe recetar esto o decirle qué producto comprar, por lo general durante el primer mes.

HIGIENE:

- * Use agua común con o sin jabón o shampoo suave para los baños.
- * Mantenga las uñas del bebé cortas. A veces los bebés se rasguñan la cara con las uñas. Use limas de esmeril o cortaúñas para recortar las uñas filosas.
- * Los recién nacidos no necesitan que se los abrigue demasiado. Por lo general una capa más de ropa que los adultos es suficiente. A

muchos recién nacidos les gusta que se los envuelva en una manta fina, lo que se llama “fajar”.

CUIDADO DE PAÑALES:

- * Los bebés alimentados con leche materna tienen heces que son amarillas, sueltas y de apariencia granulosa.
- * Los bebés alimentados con leche de fórmula tienen heces que son más sólidas y verdosas.
- * Los bebés con frecuencia hacen fuerza y parecen incómodos cuando están defecando. Esto es normal.
- * La constipación significa que las heces son muy duras y difíciles de evacuar.
- * Es útil usar Desitin, Balmex, ungüento A+D, etc. cuando tienen sarpullido/erupción por el uso de pañales. No use polvos.

TEMAS DE SEGURIDAD:

- * Nunca deje a los bebés pequeños sin supervisión o solos en una cama, sofá, mesa cambiadora o durante un baño.
- * Su bebé podrá rodar pronto. ¡Usted no quiere enterarse de que su bebé ha aprendido a rodar al escuchar un golpe contra el piso!
- * Los bebés deben dormir de espaldas para reducir el riesgo de SMSL o sofocación (muerte de cuna). Los bebés deben dormir en sus propias cunas o moisés.
- * Los bebés pequeños deben dormir en una superficie para dormir firme. Evite ropa de cama mullida, peluches, almohadas o cualquier objeto suave en el área donde el recién nacido duerme.
- * No sacuda nunca a su bebé.
- * Use siempre un asiento para el auto. Los bebés y niños pequeños deben mirar hacia la parte trasera del auto hasta los dos años de vida. El centro del asiento trasero es el lugar más seguro. Los bebés y los niños pequeños SIEMPRE deben viajar en el asiento trasero.
- * No deje a los lactantes bajo la luz directa del sol; use ropa de protección o permanezca en la sombra.
- * Configure la temperatura de su calentador de agua a 120 grados F o menos.
- * Use una cuna con tablillas a una distancia de 2 3/8 pulgadas o menos.
- * Averigüe si su hogar tiene pintura con plomo u otros productos con plomo. Si usted renta un apartamento, su arrendador debe saberlo y está obligado por ley a revelar esta información. Hable con el médico de su hijo o enfermero si tiene preguntas al respecto.
- * ¡No fume en la casa! Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hasta el humo en la ropa,

el cabello y el aliento pueden afectar a su hijo. Pídanos información sobre cómo dejar de fumar.

- * Asegúrese de que las alarmas de humo y monóxido de carbono estén funcionando.
- * Se recomienda capacitación en RCP (resucitación cardiopulmonar).

INSTRUCCIONES ESPECIALES:

- * Llame de inmediato si el bebé tiene una temperatura rectal de 100.4 o más.

PRÓXIMA VISITA: A los 2 meses de vida para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

¡Recuerde escribir las preguntas y traer la lista!

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

¿Necesita ayuda con el amamantamiento?

Reúnase con un consultor en lactancia y otras madre que amamantan en el Programa de Apoyo de Amamantamiento de Cambridge Health Alliance, ubicado en 8 Camelia Avenue en la entrada del Cambridge Hospital. Martes y jueves de 10 a. m. a 12 p. m. ¡No se necesita una cita previa!

Hay más información disponible en estas fuentes:

Zipmilk.org www.zipmilk.org

Massachusetts WIC Nutrition Program (800) 942-1007

La Leche League (800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council (617) 244-5102

Massachusetts Breastfeeding Coalition www.massbfc.org

International Lactation www.ilca.org

Consultant Association

National Women's Health
Information Center

(800) 994-9662

Acceda a información para padres en *Bright Futures* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%2010/1%20Month/A.Inf.PH.1month.pdf>

Acceda a información para padres en *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

www.healthychildren.org

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014