

# 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](http://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](http://www.massbfc.org)

International Lactation [www.ilca.org](http://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](http://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