

## **HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE RECIÉN NACIDOS**

*¡Felicitaciones por haberse convertido en padre o madre (o por haber tenido OTRO hijo)!*

### **VACUNAS:**

- \* Hepatitis B - Previene de la Hepatitis B, un virus que causa infección hepática grave y cáncer hepático. La mayoría de los bebés reciben su primera vacuna contra la hepatitis B en el hospital. De no ser así, se la darán durante el primer mes de vida. Los efectos secundarios provocados por la vacuna son poco comunes.
- \* Se recomienda enfáticamente que los miembros de la familia que viven con niños reciban las vacunas de la gripe y tos convulsa/tos ferina. Por favor comuníquese con su proveedor de atención primaria.

### **PRUEBAS DE DETECCIÓN:**

La mayoría de los bebés reciben una prueba de detección y una prueba de audición para recién nacidos en el hospital. Pregúntele al proveedor de su bebé si tiene alguna duda con respecto a los resultados.

### **CONSEJOS SOBRE DESARROLLO Y PATERNIDAD:**

*Habla/lenguaje:*

- \* Los recién nacidos responderán a los sonidos.
- \* Es normal que los recién nacidos se sobresalten.
- \* En las próximas semanas, los bebés reconocerán voces familiares.

*Habilidad física:*

- \* Los recién nacidos no pueden sostener bien la cabeza y necesitarán soporte en la cabeza y el cuello.
- \* Los recién nacidos con frecuencia le tomarán el dedo y mantendrán el puño cerrado.
- \* En las próximas semanas, los bebés comenzarán a levantar la cabeza.

*Social/juego:*

- \* ¡A los bebés le encantan las caras! Los recién nacidos pueden ver bien su rostro de 6 a 12 pulgadas de distancia.
- \* En las próximas semanas, 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 recién nacidos les encanta que les hablen, los alcen, los abracen y los miren cara a cara.

#### *Conducta:*

- \* ¡Los recién nacidos dormirán mucho! La mayoría de los recién nacidos dormirán más durante el día y estarán despiertos más durante la noche. Esto es normal y lentamente cambiará a medida que el bebé crezca.
- \* Los recién nacidos deben dormir siempre de espaldas. Esto reduce el riesgo de SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante o muerte de cuna). Se recomienda que los bebés pequeños duerman en sus propias cunas o moisés, sin ropa de cama ni almohadas esponjosas. (Ver **SEGURIDAD**, abajo).

#### *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.
- \* Las madres que están amamantando deben beber mucho líquido y continuar tomando vitaminas prenatales.

### **ALIMENTACIÓN:**

- \* Los bebés necesitarán leche materna o leche de fórmula con hierro hasta el año de vida. No le dé agua a menos que su médico lo recomiende. A esta edad no necesitan 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 su muñeca.
- \* Cuando prepara la fórmula, siempre siga las instrucciones del envase.
- \* Si está amamantando a su bebé, espere hasta que cumpla 1 mes de vida para usar un chupón/chupete.
- \* No le dé a su bebé miel durante el primer año de vida. La miel puede provocar botulismo.
- \* 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:**

- \* El cordón umbilical por lo general se cae hacia la segunda semana de vida. Hasta entonces, mantenga seco el cordón umbilical. Puede limpiar la sangre seca.
- \* Los baños con esponja son mejores hasta que se caiga el cordón umbilical y esa área esté seca.
- \* 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 1 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 LOS PAÑALES:**

- \* Al principio, los recién nacidos tienen una deposición oscura y pegajosa, llamada meconio.
- \* Los bebés que son amamantados tienen deposiciones de color marrón verdoso en los primeros 2-5 días y luego se vuelven 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 en los bebés pequeños indica que las heces son espesas y difíciles de evacuar.
- \* Puede ser útil usar Desitin, Balmex, ungüento A+D, etc. cuando tienen sarpullido por el uso de pañales.
- \* No use polvos.

## **TEMAS DE SEGURIDAD:**

- \* Nunca deje a los recién nacidos sin supervisión o solos en una cama, sofá, mesa cambiadora o durante un baño.
- \* Acueste a su bebé a dormir SIEMPRE de espaldas para reducir el riesgo de SMSL o sofocación (muerte de cuna).
- \* Los recién nacidos deben dormir en una superficie para dormir firme. Evite ropa de cama mullida, peluches, almohadas o cualquier objeto suave en el área donde duerme el recién nacido.
- \* 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.

- \* 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 recién nacido tiene una temperatura rectal de 100.4 o más.

**PRÓXIMA VISITA:** A las 2 semanas para un control de peso y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y consultas.

¡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	<a href="http://www.zipmilk.org">www.zipmilk.org</a>
Massachusetts WIC Nutrition Program	(800) 942-1007
La Leche League	(800) LA LECHE
Nursing Mothers' Council	(617) 244-5102
Massachusetts Breastfeeding Coalition	<a href="http://www.massbfc.org">www.massbfc.org</a>
International Lactation Consultant Association	<a href="http://www.ilca.org">www.ilca.org</a>
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%20110/Newborn,%202-5%20Day/A.Inf.PH.2-5day.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