



EDUCACIÓN AL PACIENTE

Cómo cuidar a su hijo de dos meses
Caring for Your Two-Month-Old (Spanish)

CENTRO PEDIÁTRICO DE MAYO CLINIC



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS
PARA EDUCACIÓN AL PACIENTE

Mayo Clinic Children's Center

For more than 100 years, teams of physicians have cared for children at Mayo Clinic.

T. DENNY SANFORD PEDIATRIC CENTER

MAYO EUGENIO LITTA CHILDREN'S HOSPITAL

Pediatric Sub-Specialties in the following areas:

Allergy and Immunology	General Pediatric and	Plastic and Reconstructive Surgery
Anesthesiology	Adolescent Medicine	Psychiatry and Psychology
Cardiology	Gynecology, Adolescent	Pulmonology
Cardiovascular Surgery	Hematology and Oncology	Radiation Oncology
Child and Family	Infectious Diseases	Radiology
Advocacy Program	Medical Genetics	Regional (Health System)
Community Pediatrics and	Neonatal Medicine	Pediatrics
Adolescent Medicine	Nephrology	Research
Critical Care	Neurology	Rheumatology
Dermatology	Neurosurgery	Sleep Medicine Center
Developmental and	Ophthalmology	Speech Pathology
Behavioral Pediatrics	Oral and Maxillofacial Surgery	Surgery
Emergency Medicine	Orthopedic Surgery	Urology
Endocrinology and Metabolism	Otorhinolaryngology (ENT)	
Gastroenterology and Hepatology	Physical Medicine and Rehabilitation	

Pediatric Specialty Clinics:

Adrenoleukodystrophy Clinic	Dana Child Developmental and	Metabolic Bone Clinic
Aerodigestive Clinic	Learning Disorders Program	Mood Disorders Clinic
Anxiety Disorders Clinic and	Dermatology Genetics Clinic	Neonatal Follow-Up Clinic
Intensive Therapy Program	Diabetes Clinic	Neuromuscular Clinic
Arrhythmia and Device	Eating Disorders Clinic	Pain Clinic
Placement Clinic	Eosinophilic Esophagitis Clinic	Pain Rehabilitation Center
Asthma Center	Epilepsy Clinic	Pediatric Diagnostic Referral Clinic
Attention Deficit Hyperactivity	Erythromelalgia Clinic	Pediatric Level 1 Trauma Center
Disorders (ADHD) Clinic	Facial Paralysis and	Plagiocephaly Program
Bariatric Surgery Clinic	Reanimation Clinic	Pulmonary Hypertension Program
Brain Injury Program	Feeding Program	Renal Stone Clinic
Brain Tumor Clinic	Fertility Preservation	Spina Bifida Clinic
Cerebral Palsy Clinic	Fetal Surgery Program	Spinal Deformities Clinic
Chemotherapy/Radiation	Friedreich's Ataxia Clinic	Sports Medicine Center
Long-Term Effects Clinic	Functional Movement	Thyroid Nodule/Cancer Clinic
Child and Adolescent Intensive	Disorder Program	Transgender Clinic
Mood Program (CAIMP)	Heart Failure Clinic	Transitions Program
Childhood Sarcoma Clinic	Hemophilia/Coagulopathy Clinic	Transplant Center
ComPASS (Palliative Care and	Hyperlipidemia Program	Travel Clinic
Integrative Medicine)	Immunodeficiency Disorders Clinic	Vascular Malformations
Congenital Heart Clinic	Inflammatory Bowel Disease Clinic	Velo-Pharyngeal
Constraint Induced Movement	Learning Disorders	Insufficiency Clinic
Therapy Program	Assessment Clinic	Voiding Clinic
Craniofacial Clinic	Long QT Syndrome Clinic	Weight Management Clinic
Cystic Fibrosis Center	Marfan Syndrome Clinic	

Contenido

What's Inside

Introducción	2
Hitos fundamentales del desarrollo	3
Desarrollo mental y físico	3
Crecimiento	4
Nutrición	5
Leche materna	5
Fórmula para lactantes	6
Conceptos básicos sobre alimentación	7
Señales de apetito	7
Eructos y regurgitación	8
Jugo	8
Vitamina D y suplementos	8
Salud	9
Prevención de enfermedades	9
Vacunas	9
Medicamentos para la tos y el resfriado	10
Fiebre	10
Cómo tomar la temperatura de su bebé	11
Prevención de la dermatitis del pañal	12
Sueño	12
Prevención del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS)	14
Inquietudes sobre seguridad	15
Asientos de seguridad para niños	15
Prevención de caídas	17
Prevención de quemaduras	17
Prevención de traumatismos craneales no accidentales (síndrome del bebé sacudido)	18
Radón	18
Insectos	19
Otras cuestiones de seguridad	19
La interacción con su bebé	20
Llanto	20
Adaptación a la paternidad	21
Tristeza y depresión posparto	22
Regreso al trabajo	23
Comentario final	25

Introducción

Introduction

Como la mayoría de los padres, puede estar sorprendido por el impacto que su bebé ha tenido en su vida. Junto con los cambios en su vida diaria, su bebé también ha cambiado. Se ve y actúa de manera diferente que hace dos meses.

Utilice la información que se presenta a continuación como recurso durante los próximos dos meses de la vida de su bebé.

Si tiene alguna pregunta sobre esta información o sobre su bebé, hable con el proveedor de atención médica del bebé. Resolver sus preguntas puede ayudarlo a sentirse cómodo con el cuidado de su bebé.



Hitos fundamentales del desarrollo

Developmental Milestones

Desarrollo mental y físico **Mental and physical development**

La mayoría de los bebés de dos meses sonríen espontáneamente. Giran la cabeza para rastrear y seguir objetos con la mirada. Balbucean y levantan la cabeza durante más tiempo. Los bebés demuestran que están escuchando al quedarse en silencio cuando escuchan una voz conocida y se sobresaltan cuando escuchan sonidos fuertes.

En los próximos dos meses, es posible que su bebé sonría más y comience a reír y chillar. Esto sucede especialmente cuando usted le habla y le canta o hace contacto visual. Los bebés comienzan a descubrir sus manos. Se miran las manos, las tocan y las juntan.

A esta edad, los músculos del cuello de los bebés son débiles. No pueden levantar la cabeza sin ayuda. Asegúrese de sostener siempre la cabeza y el cuello de su bebé. Progresivamente, su bebé va a adquirir más control y el movimiento se volverá más fluido.

Aunque los bebés deben colocarse boca arriba para dormir, es necesario que pasen tiempo boca abajo cuando están despiertos. Dele "tiempo boca abajo" a su bebé todos los días. Esta posición ayuda a fortalecer los músculos superiores de la espalda, los hombros y el cuello. Su bebé continúa adquiriendo un mejor control de la cabeza a medida que se fortalecen los músculos del cuello. El tiempo boca abajo también ayuda a prevenir que la parte posterior de la cabeza se aplane.



Cólico

Si su bebé llora a la misma hora todos los días y nada de lo que hace parece consolarlo, es posible que tenga cólicos. El cólico no es una enfermedad. Es un patrón de llanto excesivo sin causa aparente. Esta afección frustrante y, en gran parte, inexplicable afecta a alrededor del 10 por ciento de los bebés.

Por lo general, el cólico comienza a las tres semanas de edad, alcanza un punto máximo alrededor de las seis semanas y, por lo general, mejora notablemente al tercer o quinto mes del bebé. Un nuevo ciclo de llanto excesivo que comience después de las tres semanas probablemente no sea cólico. Hable con el proveedor de atención médica de su bebé si le preocupa el llanto.

Trate de descubrir qué funciona mejor para aliviar el cólico de su bebé. Intente ofrecerle un chupete para calmarlo y consolarlo. Meza a su bebé boca abajo sobre sus rodillas y frote lentamente su espalda. Dele un baño tibio o un masaje suave, especialmente alrededor de la barriga.

Cuidar a un bebé que tiene cólicos puede ser agotador y estresante. Intente ser positivo; el cólico terminará. Recorra a alguien que sepa escuchar y hable sobre cómo se siente. Consiga otra persona que cuide a su bebé algunas veces para que pueda tener un descanso.

Crecimiento

Growth

Los bebés crecen muy rápido durante los primeros seis meses. Por lo general, aumentan de dos a cuatro libras (1 o 2 kg) para el momento de su cita de rutina para niños sanos a los dos meses. Los bebés a término generalmente aumentan entre media y una onza (14 y 28 g) por día durante los primeros seis meses. Luego, su tasa de crecimiento disminuye.

Nutrición

Nutrition

No debe darle a su bebé alimentos sólidos antes de los cuatro meses de edad.



Leche materna

Breast milk

Se recomienda amamantar a su bebé hasta los 12 meses. Después de los 12 meses, puede continuar amamantándolo si usted y su bebé lo desean.

Durante los primeros seis meses, la leche materna es todo lo que su bebé necesita si usted está amamantando. Espere hasta que su bebé tenga al menos cuatro meses para incluir alimentos sólidos mientras continúa amamantando.

Desde los 6 hasta los 12 meses, continúe dando leche materna, a medida que introduce en su dieta alimentos sólidos adecuados para la edad del bebé. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre amamantar, hable con un especialista en lactancia o con el proveedor de atención médica de su bebé.

Fórmula para lactantes

Formula

Si no está amamantando a su bebé, la fórmula fortificada con hierro es el mejor sustituto de la leche materna. Debido a que los bebés necesitan hierro para el crecimiento, normalmente no se debe usar una fórmula con bajo contenido de hierro.

Al igual que con la leche materna, su bebé no necesita otros alimentos ni agua durante los primeros seis meses. Espere hasta que su bebé tenga al menos cuatro meses para incluir alimentos sólidos y continúe dándole la fórmula fortificada con hierro.

De 6 a 12 meses, continúe dando la fórmula a medida que introduce alimentos sólidos adecuados para la edad del bebé.

No le dé leche de vaca ni miel hasta que su bebé tenga al menos 12 meses de edad.

- Si le da leche de vaca antes de este tiempo, puede causarle deficiencia de hierro y alergias.
- Darle miel antes de que su bebé cumpla 12 meses puede causar botulismo, un tipo de intoxicación alimenticia.

Alimentos sólidos

La recomendación general es esperar hasta los seis meses de edad, antes de comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé. Lo más temprano que puede darle alimentos sólidos a su bebé es a los cuatro meses de edad. Los bebés menores de esa edad tienen dificultad para tragar y digerir cualquier otra cosa que no sea leche materna o fórmula para lactantes.

Incluir sólidos antes de los cuatro meses puede disminuir la cantidad de leche materna o fórmula que consume su bebé. Esto puede causar posibles complicaciones de salud.

Darle a su bebé cualquier otra cosa que no sea leche materna o fórmula para lactantes no lo ayuda a dormir toda la noche.

Conceptos básicos sobre alimentación

Feeding basics

La leche materna y la fórmula fortificada con hierro contienen todo lo que su bebé necesita para desarrollarse y crecer bien a esta edad. No se necesitan otros alimentos, agua ni jugo. Darle agua, además de la que contiene la fórmula, o jugo a un bebé reduce su apetito por la leche materna o la fórmula. Por lo tanto, su bebé no logra obtener una nutrición adecuada.

Siempre sostenga a su bebé mientras le da un biberón. Dejar el biberón apoyado sobre su bebé para alimentarlo o acostarlo con un biberón (llamada alimentación forzada) puede causar problemas. Su bebé puede atragantarse y beber demasiada cantidad de leche. La caries dentaria puede ser un problema y también hay una mayor probabilidad de infecciones del oído.

Cómo calentar la leche materna o la fórmula

Si su bebé prefiere la leche materna o la fórmula tibia, coloque el biberón en un recipiente con agua tibia durante unos minutos. Sacuda levemente el biberón. Luego, pruebe la temperatura. Para probarla, derrame unas gotas en la parte posterior de su mano o muñeca.

No caliente la fórmula o la leche materna en el microondas. Los líquidos no se calientan de manera uniforme, por lo que puede causar quemaduras en la boca de su bebé. Además, si la leche materna se calienta demasiado, puede perder algunos beneficios para la salud.

Señales de apetito

Feeding cues

Cada bebé tiene necesidades de alimentación algo diferentes. Continúe siguiendo las señales de su bebé. Ellos le dicen cuándo es hora de comer. Ofrezca el pecho o un biberón cuando reconozca estas señales de apetito. El llanto es la última señal de hambre y puede ser difícil alimentar al bebé cuando está llorando. Trate de aprender a reconocer las señales tempranas de apetito, como movimientos y estiramientos, movimientos de succión y movimientos de los labios.

Puede comenzar a detectar patrones de apetito. En general, los bebés recién nacidos comen de cinco a ocho veces en 24 horas. La mayoría de los bebés no necesitan más de 32 onzas (960 ml) de fórmula para lactantes al día. El proveedor de atención médica de su bebé controla el crecimiento en las citas de rutina para niños sanos.

Eructos y regurgitación

Burping and spitting up

Es posible que su bebé trague aire mientras come. Para liberar este aire, haga eructar a su bebé después de amamantar de cada seno o después de darle de una a dos onzas (30 a 60 ml) de fórmula.

Para hacer eructar a su bebé:

- Palmee suavemente la espalda de su bebé mientras esté contra su hombro o sentado en su regazo.
- Sostenga la cabeza del bebé mientras lo hace.
- Es posible que su bebé no necesite eructar todas las veces.

Es común que regurgite, pero no suele ser motivo de preocupación. Los bebés pueden regurgitar durante la alimentación, justo después de la alimentación o hasta una hora después. Para disminuir las veces que regurgitan, dele a su bebé pequeñas cantidades de leche por vez. Luego, hágalo eructar. Siempre que sea posible, mantenga a su bebé en posición vertical durante 30 minutos después de alimentarlo.

Regurgitar no es lo mismo que vomitar. El vómito es más fuerte y hace que el bebé parezca incómodo. Comuníquese con el proveedor de atención médica de su bebé si vomita líquido verde o sangre.

Jugo

Juice

El jugo tiene poco valor nutricional para los bebés o los niños. Ofrecerle jugo antes de introducir alimentos sólidos puede hacer que en la alimentación, el jugo reemplace la leche materna o la fórmula para lactantes. Debido a esto, su bebé recibe menos proteínas, grasas, vitaminas y minerales, como el hierro, el calcio y el zinc.

Los bebés que beben jugo también tienen un mayor riesgo de sufrir caries dentarias. La exposición prolongada de las encías y los dientes a los azúcares en el jugo es una de las causas principales de las caries dentarias.

Vitamina D y suplementos

Vitamin D and supplements

La vitamina D ayuda a desarrollar huesos fuertes. Hable con el proveedor de atención médica de su bebé sobre la opción de darle un suplemento diario de vitamina D. Siga las instrucciones que vienen con el suplemento líquido para administrar la dosis correcta a su bebé.

No es necesario que le dé otros suplementos vitamínicos o minerales, a menos que el proveedor de atención médica le indique lo contrario.

Salud

Health

Prevención de enfermedades

Preventing illness

Los bebés son especialmente susceptibles a las enfermedades. Para reducir la exposición de su bebé a las enfermedades, haga lo siguiente:

- Solicite a las personas que se laven las manos antes de sostener a su bebé o jugar con él.
- Siempre que sea posible, manténgalo alejado de las grandes multitudes y de personas que tengan resfriados.
- Si está amamantando, continúe dándole leche materna, ya que ayuda a aumentar la inmunidad de su bebé ante muchas enfermedades.
- Cree un ambiente libre de tabaco. Los niños que están expuestos al humo de cigarrillos, pipas o puros corren un mayor riesgo de tener problemas de salud graves. Los bebés de padres fumadores tienen un mayor riesgo de sufrir el síndrome de muerte infantil súbita. Consulte la sección "Prevención del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés)" para obtener más información al respecto.

Vacunas

Immunizations

Las vacunas, también llamadas inmunizaciones, son una parte importante en el cuidado de su bebé. Salvan vidas y protegen contra la transmisión de enfermedades. Si no vacuna a su hijo, el niño estará en riesgo de contraer una enfermedad peligrosa o mortal.

Acuda a todas las citas programadas para control. Mantenga las vacunas de su bebé al día. Lea la información que reciba en las citas de rutina.

Si tiene preguntas sobre las vacunas, hable con el proveedor de atención médica de su bebé.

Todos los bebés de seis meses y mayores deben vacunarse contra la gripe (influenza) cada año. Esto ayuda a prevenir la gripe y las complicaciones relacionadas que pueden desarrollarse. Las personas que tienen contacto cercano con su bebé también deben vacunarse anualmente contra la gripe para ayudar a prevenir la transmisión de esta enfermedad.

Medicamentos para la tos y el resfriado

Cough and cold medicine

Los medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado no se recomiendan ni son seguros para niños menores de seis años. Estos medicamentos no han sido estudiados en niños.

Las opciones de tratamiento sugeridas incluyen succión nasal, enjuagues con solución salina, aire fresco humidificado y beber mucho líquido.

Si está considerando usar remedios naturales para calmar al bebé, hable primero con su proveedor de atención médica. Muchos remedios naturales que se consideran seguros pueden dañar a su bebé.

Fiebre

Fever

La fiebre se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta a un nivel que supera la temperatura normal: más de 100,4 grados Fahrenheit (F) o 38 grados Celsius (C).

La fiebre es un síntoma, no una enfermedad en sí. Puede tener muchas causas. La causa más común de fiebre en los niños son las enfermedades virales. La fiebre relacionada con una enfermedad viral, generalmente, dura entre dos y tres días.

La fiebre puede ser un signo de una enfermedad más grave. Siga las pautas a continuación para saber cuándo comunicarse con el proveedor de atención médica de su bebé. Recuerde que estas son pautas generales. **Si le preocupa el aspecto o la manera de actuar de su bebé, llame al proveedor de atención médica del niño.**

Llame al proveedor de atención médica de su bebé durante el horario de atención habitual en caso de lo siguiente:

- Tiene entre dos y tres meses de edad y una temperatura rectal superior a 100,4 grados F (38 grados C).

Llame de inmediato al proveedor de atención médica de su bebé o llévelo a un centro de atención de emergencia en caso de lo siguiente:

- Tiene menos de dos meses y una temperatura rectal de 100,4 grados Fahrenheit (38 grados Celsius).
- Dificultad para respirar.
- Desorientación o confusión, no responde o tiene dificultad para despertarse.
- Rigidez en el cuello.
- Convulsión.
- Signos de deshidratación importantes, como boca seca, ojos hundidos o micción mínima, durante 8 a 12 horas.
- Dolor abdominal intenso.
- Irritabilidad extrema y dificultad para consolarlo o calmarlo durante más de una hora.
- Comportamiento de alguien que está muy enfermo.

Cómo tomar la temperatura de su bebé

Taking your baby's temperature

Si cree que su bebé tiene fiebre, use un termómetro digital rectal para verificar su temperatura, a menos que el proveedor de atención médica de su bebé le indique lo contrario.

Coloque una pequeña cantidad de lubricante, como KY™ Jelly, en la punta del termómetro. Inserte el termómetro en el recto siguiendo las instrucciones que vienen con el termómetro. Sostenga los pies y las piernas de su bebé de manera segura cuando tome la temperatura rectal. Vea la figura 1.

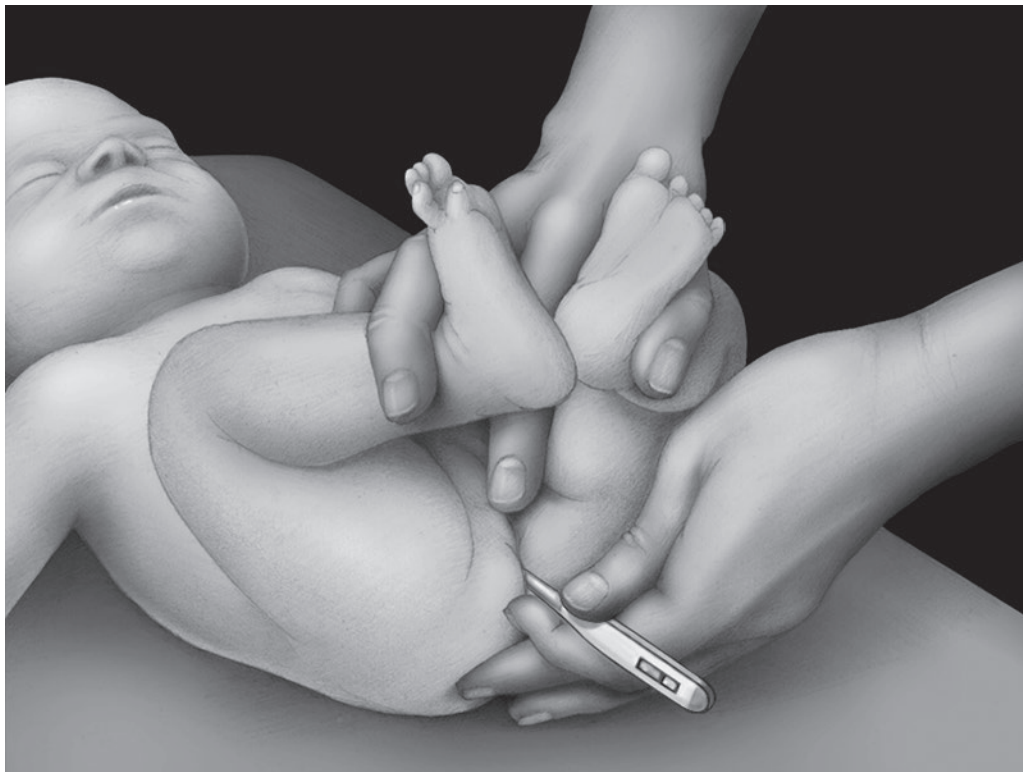


Figura 1. Cómo tomar la temperatura de su bebé

La mayoría de las fiebres no son perjudiciales para los niños porque ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Aunque la fiebre puede hacer que su bebé se sienta incómodo, no causará daño permanente.

Solicite al proveedor de atención médica de su bebé más información sobre la fiebre en los bebés si tiene preguntas o inquietudes.

Para consolar a su bebé con fiebre, haga lo siguiente:

- No le ponga demasiada ropa ni lo envuelva. Vista a su bebé con una capa liviana de ropa mientras esté adentro.
- Pásele una toalla húmeda con agua tibia, no fría. Si su bebé se estremece o se pone frío, deje de pasar la toalla o caliente el agua.

Prevención de la dermatitis del pañal

Preventing diaper rash

Durante los primeros meses, cambie el pañal de su bebé cada dos o tres horas. Sin embargo, cuando su bebé tenga una evacuación intestinal, cambie el pañal de inmediato. Si su bebé está dormido, no es necesario que lo despierte para cambiar un pañal.

Después de sacar un pañal mojado o sucio, use una toallita, agua tibia y un jabón suave o toallitas húmedas, si es necesario, para lavar al bebé. Con las niñas, limpie desde adelante hacia atrás para evitar llevar bacterias a la vagina o a la vejiga. Seque el área del pañal con un paño suave. Evite usar talco para bebés o limite su uso, ya que puede irritar los pulmones.

Si su bebé tiene dermatitis del pañal, continúe cambiando los pañales con frecuencia. Lave a su bebé con agua tibia después de cada pañal mojado y sucio. No use toallitas húmedas hasta que la erupción desaparezca porque pueden irritarlo. Permita que su bebé esté sin pañal, expuesto al aire, por un rato todos los días. Use una crema de venta libre para la dermatitis del pañal, como A and D Ointment™ o Desitin™. Llame al proveedor de atención médica de su bebé si la dermatitis no mejora en unos días.

Sueño

Sleep

Los bebés tienen diferentes patrones de sueño. A los dos meses de edad, muchos bebés duermen de cinco a seis horas durante la noche. A los cinco o seis meses de edad, muchos bebés duermen toda la noche. Todos los bebés son diferentes. Pero en algún momento durante el primer año de su bebé, comenzará a dormir aproximadamente 10 horas todas las noches.



Duerma mientras su bebé duerme

- Fomente buenos hábitos de sueño cuando su bebé comience a establecer patrones.
- Mantenga un horario habitual para dormir y haga que sea un momento tranquilo y relajante.
- Brinde un entorno seguro para dormir, como una cuna o un moisés. Esto ayuda a prevenir la asfixia accidental y las caídas. Puede colocar la cuna o el moisés cerca de usted para facilitar la alimentación nocturna.
- Ponga a su bebé en la cuna o el moisés cuando esté somnoliento pero todavía despierto. Esto ayuda a que su bebé aprenda a quedarse dormido por su cuenta.
- Los bebés duermen mejor después de que se los alimenta. Pero darle a su bebé cualquier otra cosa que no sea leche materna o fórmula para lactantes no lo ayuda a dormir toda la noche.
- Si su bebé se despierta para más de una o dos comidas durante la noche, no es por hambre. Antes de amamantarlo, intente sostener en brazos a su bebé por un momento para ver si eso lo calma. Si amamanta o alimenta con biberón a su bebé más de una o dos veces durante la noche, dele pequeñas cantidades, a menos que el proveedor de atención médica de su bebé le indique lo contrario.
- No despierte a su bebé para alimentarlo durante la noche.
- Cuando usted y su bebé estén preparados, páselo a una habitación separada. Esto puede ayudar a todos a dormir mejor.
- **Para disminuir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita, siempre coloque a su bebé boca arriba durante las siestas y por la noche.** Consulte la sección “Prevención del síndrome de muerte infantil súbita” para obtener más información.

Para reducir la posibilidad de que aparezcan marcas planas en la cabeza de su bebé después de dormir boca arriba, haga lo siguiente:

- Dele “tiempo boca abajo” al bebé cuando esté despierto y vigilado.
- De una semana a otra, cambie la dirección en la que su bebé se acuesta en la cuna.
- Evite que su bebé pase demasiado tiempo en los asientos del automóvil, los coches de niños y las sillitas mecedoras.

Prevención del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés)

Preventing sudden infant death syndrome (SIDS)

El síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) es la muerte súbita e inexplicable de un bebé menor de un año. Se desconoce la causa. Los estudios muestran que las siguientes precauciones pueden reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita.

- **Siempre coloque a su bebé boca arriba durante las siestas y por la noche.**
- Coloque a su bebé sobre una superficie firme para dormir, como en un colchón de cuna cuya seguridad ha sido aprobada y esté cubierto por una sábana ajustable.
- Mantenga los objetos blandos, los juguetes y la ropa de cama suelta fuera del área donde duerme el bebé.
- Mantenga el área para dormir de su bebé cerca, pero separada de donde usted y los demás duermen.
- Considere el uso de un chupete limpio y seco cuando acueste a su bebé a dormir, pero no lo obligue a usarlo.
- Vista a su bebé con ropa liviana para dormir. Mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para los adultos. Muchas capas de ropa pueden darle demasiado calor a su bebé.
- Evite los productos que afirman reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita, como los dispositivos de posicionamiento. La eficacia o la seguridad de la mayoría de ellos no se ha comprobado.
- No confíe en un monitor doméstico para reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita.
- No permita que nadie fume cerca de su bebé.

Hable sobre el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita con cualquier persona que cuide a su bebé. Hable con los abuelos, las niñeras y los cuidadores infantiles. Solicíteles que sigan estas pautas.

Inquietudes sobre seguridad

Safety Concerns

Asientos de seguridad para niños

Child safety seats

Cuando se encuentre en un vehículo, su bebé debe estar en un asiento para automóvil aprobado y mirando hacia atrás en todo momento.

Los bebés están más seguros si continúan mirando hacia atrás hasta que tengan dos años o alcancen el máximo peso o altura permitidos por el fabricante del asiento para el automóvil. En general, estos son de 30 a 40 libras (13,6 a 18,1 kg) y 26 a 32 pulgadas (66 a 81 cm).

En un vehículo, el lugar más seguro para su bebé es en el asiento trasero, en el medio si es posible. Nunca siente a su bebé en el asiento delantero. Es aún más peligroso si el automóvil tiene bolsas de aire. Las bolsas de aire pueden causar lesiones graves o muerte en los niños.

- Siempre lea y siga las instrucciones del fabricante del asiento para automóvil. Si no tiene instrucciones, comuníquese con el fabricante. La dirección y el número de teléfono se encuentran en la etiqueta incluida en el asiento.
- Siga las instrucciones del manual de su vehículo con respecto al uso de asientos para automóvil. Algunos fabricantes pueden poner las instrucciones en sus sitios web.
- Si un asiento de seguridad para niños estuvo en un accidente o se desconoce sus antecedentes, no lo use.
- La mayoría de los asientos para automóvil caducan después de 6 años de la fecha de fabricación. La fecha de caducidad debe estar impresa en alguna parte del asiento. Si tiene dudas, llame al fabricante y consulte esta fecha.
- Asegure las correas del arnés cuando su bebé esté en el asiento para automóvil. Esto incluye cuando traslada el asiento del automóvil o lo coloca en un carrito de compras.

Las instrucciones del asiento para automóvil pueden ser confusas. En promedio, cuatro de cada cinco asientos para automóvil no se instalan correctamente. Si tiene preguntas o desea obtener más información sobre el uso del asiento para automóvil de su bebé, consulte con el proveedor de atención médica del niño. Averigüe a quién puede contactar en su comunidad para obtener más información. También puede comunicarse con una agencia pública de su área que inspeccione asientos de seguridad para niños o puede asistir a una clase sobre seguridad para niños que viajan como pasajeros.

Nunca ponga un asiento de seguridad para niños en el asiento delantero.

Nunca deje a su hijo solo en un vehículo.

Sea un buen ejemplo y use siempre el cinturón de seguridad.



Prevención de caídas

Preventing falls

Los bebés aprenden rápido. A medida que crecen, se mueven más y se vuelven más activos.

- No deje a su bebé solo en un cambiador, cama, sofá o silla.
- Deje en el piso el asiento para bebés o el asiento para el automóvil cuando su bebé esté en él. No lo coloque sobre una mesa ni encimera.
- Asegure las correas del arnés cuando use el asiento para bebés o el asiento para el automóvil.
- Coloque a su bebé en un lugar seguro, como una cuna o un lugar de juegos cuando no pueda sostenerlo.
- Para la seguridad de su bebé, use una cuna que no tenga barandas rebatibles. Las barras de la cuna no debe estar a más de $2\frac{3}{8}$ pulgadas (5,2 cm) de distancia unas de otras.

Prevención de quemaduras

Preventing burns

Para prevenir quemaduras, mantenga la temperatura del calentador de agua de su casa a una temperatura igual o inferior a 120 grados Fahrenheit (48,8 grados Celsius). Utilice el manual de instrucciones del calentador de agua o visite el sitio web del fabricante. Allí puede aprender cómo verificar la temperatura de su calentador de agua o cambiar la configuración. Nunca deje solo a su bebé en el agua ni cerca de ella.

Verifique con frecuencia que sus detectores de humo y monóxido de carbono funcionen bien. Tenga un extintor de incendios que funcione en su casa.

Asegúrese de que la ropa de dormir de su bebé no sea inflamable, es decir, que no pueda incendiarse fácilmente.

Seguridad bajo el sol

Evite que su bebé reciba contacto directo con la luz solar. Busque sombra debajo de un árbol, sombrilla o cochecito. Proteja a su hijo de las quemaduras por el sol con ropa y un sombrero. Mantenga los ojos de su bebé alejados de la luz solar directa.

No use protector solar antes de los 6 meses de edad.

Prevención de traumatismos craneales no accidentales (síndrome del bebé sacudido)

Preventing non-accidental head trauma (shaken baby syndrome)

El traumatismo craneal no accidental, también conocido como síndrome del bebé sacudido, es un término médico para las lesiones provocadas por sacudir o lanzar a un bebé.

Nunca sacuda ni lance a su bebé. Sacudir o lanzar a un bebé, incluso por unos segundos, puede provocar sangrado dentro de la cabeza y presión en el cerebro. Esto puede causar ceguera, sordera, sangrado interno, parálisis, daño cerebral o muerte.

Por lo general, una persona sacude a un bebé cuando está enojada o frustrada y pierde el control. No sostenga a su bebé durante una discusión o pelea. Si siente que está por molestarse o enojarse, deje a su bebé en la cuna y salga de la habitación. Aíslese temporalmente. Llame a alguien para solicitar ayuda.

Informe a cualquier persona que cuide a su bebé o pase tiempo con él sobre los peligros de sacudir o lanzar a un niño. No deje a su bebé con una persona que parezca violenta, esté enojada, beba alcohol o consuma sustancias ilícitas.

Algunos de los síntomas de traumatismo craneal no accidental o síndrome del bebé sacudido incluyen somnolencia, irritabilidad, alimentación deficiente, vómitos, convulsiones, falta de respiración o pérdida del conocimiento.

Si sospecha que se produjo una lesión, busque inmediatamente atención médica para su bebé.

Radón

Radon

El radón es un gas que se produce naturalmente por la descomposición del uranio en el suelo, las rocas y el agua. No tiene olor ni color. El radón puede ingresar a los hogares a través de grietas o aberturas en las paredes o los cimientos y formar parte del aire que respira. Es la principal causa de cáncer de pulmón entre los no fumadores.

La única manera de saber si su casa tiene niveles altos de radón es realizar una prueba. Puede obtener kits de prueba en los departamentos de salud de la ciudad y el condado, en tiendas de artículos para reformas del hogar y en ferreterías.

Si en su casa hay niveles peligrosos de radón, existen maneras de reducir el riesgo.

Para obtener más información sobre una prueba de radón o averiguar qué puede hacer si tiene radón en su hogar, comuníquese con el departamento de salud pública de su localidad o una sucursal local de la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón).

Insectos

Insects

Mantenga a su bebé alejado de las áreas donde hay mosquitos. Si no puede hacerlo, use mosquiteros y ropa para proteger a su hijo. Si esto no es posible, puede aplicar repelente para insectos a los bebés mayores de 2 meses.

El DEET es una sustancia química que se usa en los repelentes para insectos. Elija un repelente para insectos que contenga entre 10 y 30 por ciento de DEET. Use solo una cantidad suficiente de repelente para cubrir la ropa de su bebé y la piel expuesta. No aplique repelente de insectos en el rostro ni las manos de un bebé. Una vez que regrese al interior, lave la piel de su hijo con agua y jabón para quitar el repelente.

Otras cuestiones de seguridad

Other safety issues

- Mantenga las bolsas de plástico, los globos, las cuerdas y los objetos pequeños fuera del alcance de su bebé.
- Supervise de cerca a las mascotas y los niños alrededor de su bebé.
- Evite o limite el uso de talco para bebés, ya que puede irritar los pulmones.
- Asegúrese de que no haya cuerdas o cintas en la ropa de cama ni en la ropa. Pueden estrangular el cuello y los dedos de las manos o los pies.

La interacción con su bebé

Interacting With Your Baby

Aprenda cómo interactúa su bebé con el entorno. Sostenga, abrace y acune a su bebé. Hable, cante y lea a su bebé. Su bebé continuará respondiendo más a sus expresiones faciales, voz y lenguaje. Ponga música y use juguetes apropiados para la edad del bebé a fin de jugar con él.

Aunque los bebés deben colocarse boca arriba para dormir, es necesario que pasen tiempo boca abajo cuando están despiertos. Dele "tiempo boca abajo" a su bebé. Esta posición ayuda a fortalecer los músculos superiores de la espalda, los hombros y el cuello. Su bebé continúa adquiriendo un mejor control de la cabeza, a medida que se fortalecen los músculos del cuello. El tiempo boca abajo también ayuda a prevenir que la parte posterior de la cabeza se aplane.

Llanto

Crying

El llanto es una de las formas en que su bebé se comunica o "habla" con usted. **El llanto es normal y no hace daño.** Los bebés a menudo lloran más cuando tienen dos meses que en las primeras semanas de vida. Esto se debe a que están despiertos más tiempo. Se han vuelto más alertas y más conscientes de su entorno.

Los bebés lloran por muchas razones. Puede reconocer diferentes llantos en su bebé. Puede tener un llanto de hambre, uno de pañal mojado o sucio y uno cuando siente demasiado calor o frío. Otros llantos pueden indicar que su bebé está cansado o demasiado estimulado, tiene miedo o está enfermo. Su bebé también puede llorar cuando es hora de que lo carguen.

Responda pronto al llanto de su bebé. Al hacerlo, ayuda a que el bebé confíe más en usted. No puede malcriar a un bebé a esta edad.

Hay muchas maneras de calmar y consolar a su bebé. Hable con el proveedor de atención médica del bebé para que le dé ideas sobre cómo calmarlo. Los bebés lloran menos cuando descubren otras formas de comunicarse y aprenden a sentirse cómodos.

Si ya atendió las necesidades básicas pero aún no puede consolar a su bebé durante más de dos horas, llame a su proveedor de atención médica.



Adaptación a la paternidad y la maternidad

Adjusting to parenthood

Probablemente ya conozca el estrés que implica la paternidad y la maternidad. Puede abrumarle la desorganización que estos cambios han traído a su vida. Puede agotarle el sueño interrumpido o disminuido. Cuidar a un bebé crea muchas más tareas que hacer todos los días.

- Solicite ayuda cuando lo necesite. Si los amigos y la familia se ofrecen para ayudar, no los rechace. En su lugar, sugiera cómo pueden ayudar.
- Si tiene otros hijos, anímelos a que interactúen con el bebé y le ayuden, pero siempre supervíselos.
- Dedíqueles tiempo sin interrupciones a sus otros hijos.
- Tómese tiempo para estar con su cónyuge o pareja.
- Asegúrese de descansar lo suficiente y comer bien.
- Si es posible, duerma mientras su bebé duerme.

Tristeza y depresión posparto

Postpartum blues and postpartum depression

El nacimiento de un bebé provoca muchas emociones fuertes, desde el entusiasmo y la alegría hasta el miedo y la ansiedad. Pero el nacimiento de su bebé también podría resultar en algo inesperado: la depresión.

Muchas mamás sienten la tristeza posparto poco después del nacimiento. Este estado también se llama melancolía de la maternidad o melancolía posparto. Por lo general, incluye cambios de humor, llantos, ansiedad y dificultad para dormir. Usualmente, estos síntomas no requieren tratamiento y desaparecen en dos semanas.

Es muy común sentir la tristeza posparto. Sin embargo, si los síntomas duran más de dos semanas o interfieren con sus actividades diarias, incluido el cuidado de su bebé, es posible que tenga depresión posparto.



Depresión posparto

La depresión posparto es una complicación común, grave y tratable de dar a luz. Puede suceder en cualquier momento, hasta un año después del nacimiento de su bebé.

Si le preocupa la depresión posparto, haga una cita con su proveedor de atención médica de inmediato. Cuidarse a sí misma es lo mejor que puede hacer por su bebé.

No sienta vergüenza ni culpa. Muchos factores contribuyen a la depresión posparto, como los cambios en su neuroquímica cerebral, los niveles hormonales y el estilo de vida; pero ninguno de ellos es su culpa.

Trabaje con su proveedor de atención médica para elaborar un plan de tratamiento adecuado para usted. El tratamiento puede incluir asesoramiento psicológico, medicamentos o ambos. Si la depresión posparto no se trata, puede durar un año o incluso más.

Regreso al trabajo

Returning to work

Regresar al trabajo exige tomar decisiones. Debe planificar y prepararse para el cuidado del niño y la lactancia, si ha elegido amamantar. La planificación previa puede ayudar a que la transición sea lo mejor posible para todos los involucrados.

Cuidado infantil

Si aún no lo ha hecho, infórmese sobre las opciones de cuidado infantil para su bebé. Los tipos de cuidado infantil incluyen centros de cuidado infantil, su casa o el hogar de un proveedor de cuidados infantiles.

Los factores que debe considerar cuando toma decisiones sobre el cuidado infantil incluyen:

- Estándares de salud y seguridad
- Horas necesarias para el cuidado
- Licencias, acreditaciones y calificaciones
- Relación proporcional entre niños y personal
- Políticas del proveedor de cuidados infantiles, incluida la política de visitas
- Sus expectativas
- Costo
- Plan alternativo

Amamantar después de volver al trabajo

Es posible que desee continuar dándole leche materna a su bebé después de regresar al trabajo. Si es así, debe aprender cómo extraer y guardar la leche materna. Puede extraer la leche materna manualmente o con un extractor de leche. Solicite al proveedor de atención médica la información que puede ayudarla con esto y otros problemas relacionados con la vuelta al trabajo.

Este tiempo de transición puede ser un desafío, pero usted puede lograrlo.



Tareas del hogar

Es posible que deba cambiar sus expectativas respecto a las tareas del hogar durante los primeros meses de su transición al trabajo. Pruebe estos consejos útiles.

- Priorice las tareas domésticas. Solicite ayuda a su pareja, hijos mayores, familiares y amigos.
- Recoja el desorden cuando no tenga tiempo de limpiar realmente.
- Concéntrese en las áreas que se ven desde la puerta principal y las habitaciones donde su familia pasa más tiempo.
- Dedique unos minutos al día a recoger u organizar las habitaciones más importantes.
- Cuando salga de una habitación, lleve consigo lo que pertenezca a otra habitación.
- Coloque una canasta cerca de la parte inferior o superior de las escaleras. Coloque en la canasta los objetos que deben llevarse de un piso a otro. Llévelos con usted cuando suba o baje las escaleras.

Comentarios finales

A Final Word

Disfrute de su bebé durante este período. Dedíquele tiempo y atención a su bebé, y dele amor incondicional.

Siga el programa que sugiere el proveedor de atención médica de su hijo para los exámenes del bebé sano.

Los exámenes del bebé sano o revisiones regulares se centran en el crecimiento y desarrollo de su hijo. Le permiten conocer al proveedor de atención médica de su bebé. Cuando se prepare para cada examen de niño sano, anote todas las preguntas o inquietudes que tenga. Hable con el proveedor de atención médica sobre todas las inquietudes que tenga.

Su bebé recibirá las vacunas según lo programado por el proveedor de atención médica. A menos que su bebé tenga necesidades o inquietudes especiales, en la mayoría de los exámenes de niño sano, no se necesitan análisis de laboratorio.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre esta información o alguna preocupación con respecto a su bebé, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo. Juntos, ayudarán a su bebé a desarrollarse y mantenerse saludable.

Notas

Notes

Notas

Notes

Notas

Notes



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS PARA EDUCACIÓN AL PACIENTE

La señora Lips, residente de San Antonio (Texas) durante más de 40 años fue leal paciente de Mayo Clinic y líder empresarial por formación propia que expandió considerablemente los negocios familiares en las áreas de petróleo, gas y ganadería. A su fallecimiento en 1995, la señora Lips presentó su último reconocimiento a Mayo Clinic al legarle todos sus bienes. Por ello, en tributo a su generosidad, amor por la enseñanza, confianza en el empoderamiento del paciente y dedicación a una atención médica de alta calidad, Mayo designa su punto educativo como el Centro Barbara Woodward Lips para Educación al Paciente.

Este material es para su instrucción e información solamente y el contenido no reemplaza a las recomendaciones, ni al diagnóstico, ni al tratamiento médico. La información aquí presentada puede cambiar debido a nuevas investigaciones. Si tiene preguntas respecto a alguna enfermedad, siempre consulte con el proveedor de atención médica.

MAYO CLINIC | 200 First Street SW | Rochester, MN 55905 | mayoclinic.org

©2017 Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médicas. Todos los derechos reservados. MAYO, MAYO CLINIC y el logotipo de Mayo con los tres escudos son marcas registradas y de servicio de MFMER.