



**Online**

**Maternity Guide:**

First Days Home  
with **Baby**

**Guía de Maternidad Virtual**

**Los primeros días en casa  
con su bebé**

**inspira** HEALTH

# Actualización especial para COVID -19

Cómo prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como la COVID-19 y proteger a su nuevo bebé.

## Lávese las manos a menudo

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no se dispone de agua y jabón, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

## Evite el contacto cercano

- Dentro de tu casa: Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
  - o Si es posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y el resto de los miembros de la casa.
  - o Fuera de su casa: Mantenga 6 pies de distancia de las personas que no viven en su casa.
- Recuerde que algunas personas sin síntomas pueden propagar el virus.
  - o Manténgase a una distancia mínima de 6 pies (aproximadamente 2 brazos) de otras personas.
  - o Mantenerse a distancia de los demás es especialmente importante para las personas que corren mayor riesgo de enfermarse.

## Mascarilla o cubre-cara

- Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla o un paño para cubrir la cara cuando esté fuera o alrededor de otros.
  - o Continúe manteniendo unos 6 pies de distancia de los demás. La mascarilla o el paño que cubre la cara no es un sustituto del distanciamiento social.
  - o La mascarilla o paño facial no debe colocarse en niños menores de 2 años, en personas que tengan problemas para respirar, o que estén inconscientes, incapacitados o que no puedan quitarse la mascarilla sin ayuda.

## Taparse la boca al toser y estornudar

- Cúbrase siempre la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar o utilice la parte interior del codo y no escupa.
- Bote los pañuelos usados en la basura.
- Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiense las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.

**No se toque los ojos, la nariz o la boca.**

## Limpiar y desinfectar.

- Limpiar y desinfectar diariamente las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.

## Quédese en casa cuando se sienta enfermo

## Monitoree su salud y la salud de su bebé diariamente

- Llame a su médico si experimenta cualquier síntoma: fiebre, tos, dificultad para respirar, dolores musculares, dolor de garganta, náuseas, diarrea, escalofríos o pérdida de sabor u olor.
- Llame a su pediatra si está enfermo o cree que su bebé está enfermo.

# La vida como una nueva madre: Qué se puede esperar en el período posparto

## Tabla de contenido

Recursos comunitarios .....	4
Cuidar de sus necesidades físicas . .....	5
Cuidar de sus necesidades emocionales.....	8
Cuándo buscar atención de emergencia.....	10
Lactancia .....	11
Alimentación con biberón.....	13
Conociendo a su bebé .....	14
Respiración y reflejos primitivos.....	14
Manejo del llanto .....	14
Ciclos del sueño.....	15
El baño y la higiene .....	15
Ictericia del recién nacido .....	18
Cuándo llamar al médico de su bebé.....	19
Precauciones de seguridad .....	20

## **Bienvenidos a la paternidad**

Cuando regrese a casa del hospital con su recién nacido, es probable que experimente una serie de emociones, desde la emoción a la incertidumbre y todo lo demás. Los padres primerizos a menudo se sienten particularmente nerviosos o inseguros de lo que pueden esperar. El personal de Inspira Health está aquí para apoyar a los nuevos padres y a sus familias mientras navegan por el período de posparto. Esta guía está diseñada para proporcionar información valiosa a los pacientes en transición a la paternidad, responder a preguntas importantes y proporcionarles recursos a lo largo del camino.

Nuestros especialistas en salud de la mujer brindan atención prenatal y posparto, así como servicios de maternidad y parto en cada una de las ubicaciones de nuestros centros médicos. Cuando las mujeres embarazadas eligen Inspira, pueden contar con la atención experta de especialistas en obstetricia y ginecología, así como con un equipo de enfermeras parteras certificadas que están allí con apoyo emocional, experiencia física y orientación espiritual durante todo el proceso de pre y posparto.

En Inspira, creemos que los padres informados son padres más felices, y nos esforzamos por brindarle los recursos necesarios para ayudarles a sentirse seguros en su rol. Todo nuestro personal, desde nuestros obstetras y parteras hasta nuestras enfermeras y otros miembros del equipo de atención, están especialmente capacitados para manejar lo que para muchos puede ser un momento emocionante y a la vez estresante.

Esperamos que esta guía le ayude a usted y a su familia a aprovechar al máximo su experiencia posparto y su vida juntos.

Gracias por hacernos parte de este importante momento de su vida.

Sinceramente,

Equipo de maternidad de Inspira Health

## Recursos comunitarios

Línea Directa de Violencia Doméstica.....	(800) 572-SAFE
Childhelp USA Línea Directa contra el Abuso Infantil.....	(800) 422-4453
Línea de Salud Familiar de N.J.....	(800) 328-3838
Línea de ayuda familiar.....	(800) THE-KIDS
LA LECHE.....	(800) LA-LECHE
Línea de ayuda para el cuidado de niños de Nueva Jersey.....	(800) 3-DAYCARE
Línea de información sobre el cuidado de la familia de Nueva Jersey.....	(800) 701-0710
NJ habla cuando estás decaído.....	(800) 328-3838
Centro toxicológico.....	(800) 222-1222
Educación posparto para los padres.....	(805) 564-3888
Centro de estrés posparto y bienestar familiar.....	(856) 302-1381 (NJ office)
.....	(610) 525-7527 (PA office)
Apoyo internacional posparto.....	(800) 944-4PPD
Prevenir el abuso infantil (Capítulo de NJ) .....	(800) 244-5373 or
	(800) CHILDREN
Centro SIDS de Nueva Jersey.....	(800) 545-7437

## **Cambios en su salud**

Convertirse en madre la cambia. Después de dar a luz, su cuerpo experimentará innumerables cambios que pueden tener un impacto duradero en su salud y bienestar. El cuidado posparto es importante porque ayuda a los nuevos padres a identificar posibles complicaciones mientras navegan por su "nueva normalidad".

## **Cuidar de sus necesidades físicas**

He aquí algunos cambios y desafíos comunes que hay que tener en cuenta en los días y semanas posteriores al regreso a casa del hospital:

### Cólicos / Progresión de los Cólicos Uterinos

Los cólicos posparto son comunes ya que el útero se encoge hasta el tamaño que tenía antes del embarazo, un proceso que dura entre cuatro y seis semanas. Es normal sentir cólicos durante este tiempo. Puede que note que los calambres son más severos en las horas y días posteriores al parto. Estas molestias suelen desaparecer al tercer día.

### Hemorragia / Progresión de Lochia

"Lochia" es el sangrado que ocurre después del parto. Los cambios de color en el sangrado son normales y cambian de rojo a rosa a marrón a blanco en las próximas cuatro a seis semanas. Si el sangrado se vuelve más intenso o rojo brillante de nuevo, puede ser un signo de demasiada actividad. Si experimenta un sangrado intenso y de color rojo brillante con coágulos, llame a su médico.

El regreso de su período menstrual normal depende de si está amamantando o alimentando con fórmula. Si está alimentando con fórmula, la menstruación debe reanudarse entre seis y ocho semanas después del parto. Muchas mujeres que amamantan no tienen su período, aunque es posible que todavía ovule cada mes y que quede embarazada.

Sea cual sea el método de alimentación que elija, es posible quedar embarazada la primera vez que tenga relaciones sexuales después de haber tenido el bebé, por lo que si no quiere quedar embarazada debe hablar con su médico o partera y elegir una opción de anticonceptivo que le funcione.

### La orina

En los primeros días después del parto, puede experimentar algo de dolor o irritación al orinar. No debería experimentar ninguno de los siguientes síntomas al orinar:

- Dolor severo
- Ardor severo
- La sensación de que debe orinar de inmediato
- La sensación de que su vejiga aún está llena

Si se presentan estos síntomas, tome más líquidos, tome un analgésico y llame a su médico.

### Cambios en el patrón de movimiento del intestino y hemorroides

Después de dar a luz, tomará algunos días para que su sistema digestivo vuelva a funcionar. Para volver a un patrón de movimiento intestinal regular, aumente los líquidos, la fibra, la fruta y las verduras en su dieta. Lentamente aumente su actividad. Su médico puede sugerirle un laxante suave o un ablandador de heces.

Las hemorroides posparto son usualmente causadas por el aumento de la presión en el recto durante el embarazo. Si experimenta molestias, puede ser útil aplicar paños medicinales para hemorroides y/o ungüentos, que pueden adquirirse sin receta en su farmacia local. Continúe su uso hasta que las hemorroides se hayan reducido de tamaño y ya no sean dolorosas. Trate de evitar hacer esfuerzo al defecar.

### Cuidados de la incisión (Cesárea/Ligadura de Tubos)

Siempre asegúrese de lavarse las manos antes de tocar la incisión. Es importante dejar que su incisión "respire" manteniéndola expuesta al aire. Si tiene una faja, puede usarla de vez en cuando durante períodos cortos de tiempo.

Ducharse a diario ayudará a mantener la incisión limpia. Después de ducharse, seque la incisión con pequeños toques. No frote la incisión. Revísela todos los días para ver si hay enrojecimiento, drenaje o hinchazón.

Si no puede ver la incisión, pídale a alguien que le ayude a verla o a usar un espejo. Si se presenta algún enrojecimiento, drenaje o hinchazón, llame a su médico. Es posible que el médico haya colocado sobre la incisión cierres de papel llamados "steri-strips". No intente retirar las tiras, ya que se caerán por sí solas en una o dos semanas. Si se le dio de alta con el vendaje puesto, se le quitará en el consultorio del médico.

### Episiotomía/Cuidado del desgarro perineal y vaginal

Después de una episiotomía, que se produce cuando se hace una incisión en la apertura de la vagina durante el parto, se le enviará a casa con un frasco de limpieza, almohadillas perineales y ungüento. Llene el frasco con agua tibia y limpie cuidadosamente el perineo, el área entre la vagina y el recto. Hágalo cada vez que cambie las almohadillas o al menos cada dos horas. Continúe usando las almohadillas perineales húmedas y el ungüento que usó en el hospital. Los desgarros menores que no fueron parte de una episiotomía pueden limpiarse y cuidarse con agua tibia de la misma manera.

Una sensación de picazón o tirón en el lugar de la incisión es normal, y generalmente significa que los puntos de sutura están sanando. Sus puntos se disolverán y no hay necesidad de que un médico los retire.

### Sexo y planificación familiar

La mayoría de las mujeres tienen preguntas sobre el sexo y la planificación familiar después de tener un bebé. Siga las instrucciones de su médico sobre cuándo puede tener relaciones sexuales. Si se ha sometido a una episiotomía, ésta sanará completamente en aproximadamente dos semanas, pero el tejido cicatrizal puede tardar hasta cuatro semanas en ser lo suficientemente elástico para tener relaciones sexuales.

Tener relaciones sexuales sólo debe ocurrir cuando usted y su pareja se sientan cómodos. Pídale a su pareja que tenga cuidado y que use un lubricante soluble en agua. Si le han hecho una cesárea, puede que tenga que experimentar con las posiciones para evitar presión en la incisión. Se puede sentir dolor con la penetración durante varios meses después de una cesárea.

Muchas mujeres que están amamantando no tienen su período, aunque es posible que todavía ovulen cada mes y que queden embarazadas.

Sea cual sea el método de alimentación que elija, es posible quedar embarazada la primera vez que tenga relaciones sexuales después de tener el bebé, por lo que si no quiere embarazarse debe hablar con su médico o partera y elegir una opción de anticonceptivo que le funcione.

### Descanso/Dormir

Es natural que los nuevos padres se sientan muy cansados debido a la falta de sueño después de que el bebé nace. Si no descansa lo suficiente, es más difícil que su cuerpo se recupere. Un recién nacido normal se despierta cada tres horas, lo que significa que puede que no consiga dormir ocho horas ininterrumpidas durante varios meses. Durante las primeras semanas, intente dormir una siesta cuando su bebé duerma durante el día. Pida a su familia y amigos que le ayuden con las tareas de la casa. Esto le permitirá descansar, recargarse y recuperar fuerzas.

### Dieta

Después del parto, es importante centrarse en su nutrición. Lleve una dieta balanceada con muchas proteínas y vitamina C para ayudarla a sanar. No tome ningún medicamento o suplemento sin consultar primero a su médico, especialmente si está amamantando.

### Ejercicios para fortalecer el suelo pélvico

Descanse unas semanas antes de reanudar cualquier rutina de ejercicios o de realizar actividades extenuantes. Una vez que haya dado a sus músculos el tiempo suficiente para recuperarse del esfuerzo del parto, puede comenzar a realizar ejercicios para fortalecer el suelo pélvico y los músculos vaginales.

A continuación encontrará dos ejercicios diferentes que son útiles para mejorar los músculos que sostienen el útero, la vejiga y los intestinos.

- Ejercicios Kegel: Los Kegel fortalecen el suelo pélvico y los músculos que lo rodean. Se realizan relajando y luego contrayendo los músculos vaginales. La forma más fácil de aprender este ejercicio es practicar la detención y el inicio del flujo de orina mientras vacía la vejiga.



- **Inclinación pélvica:** Los ejercicios de inclinación pélvica ayudan a fortalecer los músculos del estómago, mejorar la postura y aliviar el dolor de espalda. Empiece por acostarse de espaldas con las rodillas dobladas. Inhale. Al exhalar, apriete los músculos del estómago para aplanar la parte baja de la espalda contra el suelo. Repita. Si no quiere ejercitarse sobre la espalda, también puede hacer este ejercicio en posición sentada o de pie, o recostada de lado.

### **Cuidar de sus necesidades emocionales**

#### Cambios de humor y "la melancolía posparto"

Los cambios de humor son normales debido a los cambios hormonales después del parto. La "melancolía" es una ocurrencia común y se caracteriza por sentimientos de tristeza leve a moderada, que generalmente aparecen repentinamente en el tercer o cuarto día. Entre el 50 y el 75 por ciento de las nuevas madres experimentan esta sensación después de dar a luz. Es posible que llore sin motivo o que se sienta impaciente, irritable, inquieta y/o ansiosa. Los síntomas de la melancolía son brevemente desagradables y suelen desaparecer por sí solos, a veces tan rápido como aparecieron.

#### Depresión posparto

Una de cada 10 nuevas madres experimenta diferentes grados de depresión posparto. Es un sentimiento de tristeza o una sensación extraña que no se puede explicar. Afecta su capacidad para cuidarse a sí misma y a su bebé. La depresión posparto puede presentarse a los pocos días del parto o aparecer lentamente, a veces hasta un año después. Los sentimientos pueden incluir sentirse:

- Nerviosa, ansiosa, con pánico
- Perezosa, cansada, exhausta
- Triste, decaída, desesperanzada
- Mala memoria o capacidad de concentración, sensación de confusión
- No poder dejar de llorar, irritable
- Falta de interés en su bebé
- Culpable, no sentirse digna
- Miedo de lastimar a su bebé o a usted misma
- Falta de interés en el sexo
- Incapaz de dormir o dormir todo el tiempo

Una mujer que sufre de depresión posparto puede sentir muchas emociones diferentes, y su intensidad puede variar de leve a severa. Puede tener días "buenos" y "malos". La depresión posparto no se manifiesta de la misma manera en todas las personas, por lo que es importante prestar atención a su estado de ánimo y a sus emociones, y tomar medidas si es necesario. Si cree que puede tener depresión posparto, dígaselo a su médico o partera y:

- Llame al 1-800-328-3838 (residentes de Nueva Jersey) para encontrar servicios cerca de su casa
- Visite [www.njspeakup.gov](http://www.njspeakup.gov)
- Hable de sus sentimientos con aquellos en los que confía
- Pida ayuda para cuidar de su bebé
- Haga ejercicio para ayudar a mejorar su estado emocional
- Únete a un grupo de apoyo de PPD, por sus siglas en inglés (Depresión posparto) o PMD, por sus siglas en inglés (Trastorno del estado de ánimo perinatal)

Se desconoce la causa de la melancolía posparto y la depresión. Sabemos que el período de posparto es un tiempo de cambios hormonales, así como un tiempo de ajuste, lo que pone muchas tensiones en las nuevas madres y sus familias. Es importante entender que estos sentimientos no son un signo de debilidad. Aunque no se comprenden las causas, hay tratamiento disponible. Llame a su médico o enfermera para obtener más información.

Si alguna vez tiene deseos de hacerse daño o a su bebé, llame al 911 inmediatamente.

## **Cuándo buscar atención de emergencia o llamar a su proveedor de atención médica**

A medida que sana durante el período de posparto, puede ser difícil saber qué cambios en la salud se consideran normales y cuáles son motivo de preocupación. Siempre dígame al 911 o al proveedor de atención médica: "Di a luz en \_\_\_\_\_ y tengo \_\_\_\_\_."

Llame a su médico de inmediato si experimenta:

- Escalofríos y temperatura de más de 100.4°F
- Dolor severo
- Orinar con dolor, frecuencia o urgencia
- Área roja, caliente e hinchada en las piernas o dolor en la pantorrilla
- Sensibilidad estomacal
- Flujo vaginal maloliente
- Sangrado vaginal de color rojo brillante, con coágulos que no desaparecen con el descanso
- Área roja, caliente e hinchada en el seno que se siente sensible al tacto
- La depresión posparto

Llame al 911 inmediatamente si experimenta:

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Convulsiones
- Pensamientos de lastimarse a sí misma o a su bebé

## **Lactancia**

La leche materna, que se produce y se almacena en el seno, se considera el mejor y más natural alimento para su bebé. Una lactancia exitosa es el resultado de la práctica, la paciencia y una posición adecuada. Las sesiones de lactancia tempranas son muy importantes, ya que la madre y el bebé trabajan juntos.

Debe comenzar a amamantar lo antes posible después del parto. Antes de producir leche materna, se produce calostro, una sustancia parecida a la leche rica en nutrientes y anticuerpos. De tres a cinco días después del parto, la leche madura "bajará". Esta leche es más líquida pero hay más leche que calostro.

Para la mayoría de las mujeres, la producción de leche trabaja en base a la oferta y la demanda; cuanto más amamante su bebé, más leche producirá. Es importante que su bebé se amamante entre ocho y doce veces en 24 horas durante al menos 15-20 minutos de succión activa para asegurar un suministro de leche suficiente. La alimentación puede ser de un solo seno si el bebé succiona activamente durante el tiempo mínimo y queda satisfecho.

### Posicionamiento y agarre

La posición adecuada y el agarre -la forma en que la boca del bebé agarra el pezón y la areola- son muy importantes para una buena alimentación. Se pueden utilizar muchas posiciones para amamantar, y las más comunes son la posición de balón de fútbol, la posición de cuna y la posición de lado. Sea cual sea la posición que utilice, el cuerpo de su bebé debe estar alineado con su oreja, hombro y cadera en línea recta, y debe estar a la par con el pecho. La boca del bebé debe estar bien abierta cuando se agarra, y mientras esté amamantando, sus labios deben estar orientados hacia afuera como los de un pez.

El bebé está bien agarrado del seno cuando usted siente un fuerte tirón en el seno durante la lactancia, ve que el tejido de su seno se mueve y el músculo de la mandíbula y la oreja del bebé se mueven. Un pecho blando después de la alimentación (después de que le baje la leche) es otra señal de que la alimentación fue un éxito.

### Congestión mamaria y pezones adoloridos

La congestión (hinchazón que resulta en senos duros) puede ocurrir en cualquier momento si su bebé no está drenando los senos lo suficientemente bien o con suficiente frecuencia. Es más común cuando la leche baja por primera vez de tres a cinco días después del parto. Para aliviarse, amamante a su bebé con frecuencia, extraiga la leche o exprímala a mano. Use compresas calientes en el pecho antes de amamantar y compresas frías en el pecho después. La congestión debe desaparecer en uno o dos días.

Los pezones adoloridos son a menudo causados por una mala posición y un mal agarre al seno. Durante los primeros días de la lactancia se puede sentir un poco de incomodidad en los pezones; esto se suele aliviar aplicando una crema de lactancia en la zona del pezón después de la alimentación, permitiendo que los pezones se sequen al aire y frotando suavemente un poco de leche materna sobre el pezón después de la alimentación.

### **Cómo saber si su bebé está tomando suficiente:**

- Su bebé está satisfecho entre la mayor parte de las alimentaciones

- El seno se siente menos lleno después de la alimentación
- Para el sexto día, su bebé debe haber mojado al menos seis pañales y defecado tres en 24 horas.
- Usted debe poder oír a su bebé tragando durante la alimentación.

No le dé a su bebé ningún alimento sólido sin hablar con su médico.

## **Alimentación con biberón**

### **Preparación**

La fórmula con la que su bebé se va a casa del hospital contiene los nutrientes que necesita para crecer. La fórmula está disponible en forma lista para ser usada, concentrada o en polvo. La fórmula concentrada es perecedera, y una vez abierta debe guardarse en el refrigerador donde durará 24 horas. La preparación de la fórmula variará dependiendo del tipo que elija. La fórmula concentrada, por ejemplo, debe ser diluida adecuadamente con agua. La fórmula en polvo debe ser disuelta en agua y puede ser almacenada en un lugar fresco y seco durante tres o cuatro semanas. La Organización Mundial de la Salud aconseja utilizar agua no más fría que 158 grados, para matar las bacterias potencialmente dañinas que puedan estar presentes en la fórmula en polvo. Consulte a su proveedor para obtener instrucciones detalladas adicionales sobre la preparación de la fórmula.

La fórmula se le puede dar a su bebé a temperatura ambiente. Si la fórmula ha estado en el refrigerador, sáquela unos 20 minutos antes de que su bebé vaya a comer. Es importante tener en cuenta que nunca debe calentar los biberones en el microondas, ya que puede sobrecalentar la fórmula y quemar la boca de su bebé. Si su bebé se toma sólo una porción del biberón pero no se lo termina, bótelo después de una hora.

### **Técnica de alimentación**

Sostenga a su bebé en el pliegue de su brazo o sostenga su cuello con su mano y siéntelo en su regazo. Intente sacarle los gases a su bebé después de cada media onza de fórmula. Puede sacar los gases por encima de su hombro, sobre su regazo o sentado en su regazo sosteniendo su cabeza en su mano. Nunca apoye el biberón sobre algo mientras su bebé está alimentándose. Sólo use la fórmula que le recomendó el médico de su bebé.

Asegúrese de esterilizar los biberones y las pezoneras antes de usarlos por primera vez. Asegúrese de que los biberones se laven con agua caliente y jabón y se enjuaguen con agua caliente después de cada alimentación.

No le dé a su bebé ningún alimento sólido sin hablar con su médico.

## Conociendo a su bebé

Como nuevos padres, experimentarán muchas "primicias" en los días y semanas posteriores al parto. Los rasgos y movimientos de los recién nacidos cambiarán rápidamente a medida que se desarrollen, así como sus respuestas a los estímulos.

### Respiración y reflejos primitivos

Es normal que un recién nacido respire rápidamente a un ritmo de 40-60 veces por minuto. También es normal que un recién nacido experimente períodos de respiración rápida, seguidos de una pausa, antes de volver a su patrón habitual. Si el patrón de respiración de su recién nacido parece anormal y/o usted nota cambios en el color de la piel, llame al 911.

Los bebés tienen reflejos al igual que los adultos. Los reflejos son la respuesta del cuerpo a la estimulación. Un bebé que estornuda es un reflejo normal; así es como limpian su nariz. Esto no significa que el bebé se esté resfriando. El "reflejo de búsqueda" es una respuesta que se produce al tocar los labios o la mejilla de su bebé con un pezón, un dedo o incluso las propias manos del bebé. Cuando esto ocurre, el bebé gira la cabeza hacia la estimulación. La succión es otro reflejo una vez que el bebé encuentra el pezón o el dedo.

Su bebé nace con cinco sentidos: vista, olfato, gusto, tacto y audición. Los recién nacidos pueden ver un objeto cuando está de ocho a doce pulgadas de su cara, y los colores fuertes como el blanco y el negro les resultan particularmente estimulantes. A la edad de 4 meses, un bebé puede ver tan claramente como un adulto. Los recién nacidos oyen muy bien y a menudo giran la cabeza hacia los sonidos. Les gusta escuchar voces, música o incluso la aspiradora.

### Manejo del llanto

Los bebés lloran más cada semana hasta que lloran al máximo a los 2 meses. Luego lloran menos de 3 a 5 meses. Los bebés pueden estar perfectamente sanos aunque lloren hasta cinco horas al día; sin embargo, intentar calmar a un recién nacido que llora puede ser una experiencia frustrante. Un recién nacido llorará cuando esté mojado, tenga hambre, esté enfermo, cansado o aburrido. Cuando intente determinar el origen de su malestar, hágase algunas preguntas:

1. ¿Necesita que le cambien el pañal?
2. ¿Cuándo comieron por última vez?
3. ¿Necesitan eructar?
4. ¿Tienen calor?

Si su bebé no tiene hambre, su pañal está seco y, por lo demás, parece estar bien, pruebe algunas de estas técnicas para calmarlo:

- Cambie la posición de su bebé
- Consolarlos cargándolos y abrazándolos

- Darle un chupete (Si está amamantando, sólo hágalo, una vez que la lactancia esté bien establecida).
- Hable o cante a su bebé
- Encienda la radio
- Envuelva a su bebé con una manta ajustada, que le mantenga los brazos junto al cuerpo
- Llévelo a pasear fuera o a dar un paseo en el carro

Siempre consulte con su médico para ver si hay algún problema cuando el llanto persiste.

A veces parecerá que nada funciona y comenzará a sentirse frustrada. Ponga a su bebé en su cuna aunque todavía esté llorando. Tómese un descanso. Deje que el bebé llore durante unos 10 minutos antes de volver a intentar calmarlo.

### ***No sacuda a su bebé!***

No debe sacudir a su bebé bajo ninguna circunstancia. Sacudir a su bebé puede causar daño cerebral o la muerte. Si siente que puede lastimar a su bebé, colóquelo en la cuna y llame a su familia o a un amigo para pedir ayuda.

### **Ciclos del sueño**

Los recién nacidos dormirán unas 20 horas al día. A medida que crecen, permanecerán despiertos más tiempo después de su alimentación. Cuando el recién nacido está despierto, necesita ser estimulado. Para estimular a su recién nacido, intente hablarle, leerle, cantarle o acurrucarse con su bebé.

Los bebés sanos deben ser colocados boca arriba para dormir y así ayudar a reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Para mantener a su bebé seguro mientras descansa:

- Ponga a su bebé a dormir de espaldas por la noche
- Coloque a su bebé en un colchón firme en una cuna de seguridad aprobada, sin protectores acolchados
- Quitar toda la ropa de cama esponjosa, suave o suelta del área de sueño
- No deje que su bebé se caliente demasiado durante el sueño
- Mantener los abanicos de techo encendidos para una mejor circulación del aire
- No permita que se fume alrededor de su bebé
- No ponga a su bebé a dormir en su cama (su bebé puede dormir en su habitación)
- Para evitar áreas planas en la cabeza, déle tiempo a su bebé para que esté boca abajo cuando esté despierto y alguien lo esté observando.



## El baño y la higiene

Cuando bañe a su recién nacido, empiece por tener todo lo que va a necesitar para el baño, ya que nunca debe dejar a su bebé desatendido una vez que el baño haya empezado. Algunos de los artículos que puede necesitar son un jabón de baño suave, champú para bebé, toallas, una toalla de baño, un pañal limpio y una muda de ropa. Se pueden utilizar lociones o ungüentos si así lo recomienda el médico de su bebé. Hasta que la circuncisión y/o el ombligo estén curados, bañe a su bebé con una esponja. Cuando éstos hayan sanado, puede bañar a su bebé en la bañera de bebé o el lavamanos. Su bebé no necesita un baño todos los días - un día sí y otro no, estará bien.

Llene la bañera o el lavamanos con unas pocas pulgadas de agua. Pruebe la temperatura del agua con la parte interior de su muñeca. Deberá sentirse cómodamente caliente, pero no demasiado caliente. Manteniendo una mano bajo la cabeza y el cuello de su bebé, deslice la otra mano por debajo de sus nalgas para que quede libre para bañarlo.

De la cabeza a los pies, proceda en el siguiente orden:

**Cara:** Lavar con agua normal, sin jabón.

**Ojos:** Usar una toalla limpia mojada en agua normal y limpiar de adentro hacia afuera.

**Nariz y Oídos:** Limpie las áreas externas solamente con una toalla húmeda. No intente limpiar el interior de la nariz o las orejas.

**Cuerpo:** Lavar desde el cuello hacia abajo, pero que el área del pañal sea la última. Asegúrate de limpiar los pliegues y enjuagar bien. Cuando termine el baño, coloque al bebé sobre la toalla y séquelo completamente. Suavemente séquele el cabello con una toalla inmediatamente para que el bebé no sienta frío. Mantenga siempre una mano sobre su bebé.

**Cabeza:** Lave la cabeza de su bebé de último, haciendo espuma suavemente con champú para bebés. Trabaje de adelante hacia atrás para mantener la espuma del champú lejos de la cara del bebé. No tenga miedo de lavar las partes blandas. Si a su bebé le sale costra láctea (una acumulación de escamas costrosas), frótele aceite para bebés o aceite mineral por la noche y lávelo por la mañana con el champú para bebés.

### Circuncisión

Si su bebé ha sido circuncidado, tendrá que limpiar la zona afectada con agua tibia y un jabón suave para asegurarse de que se cure adecuadamente. Durante los primeros 5-7 días aplique vaselina, cubriendo la punta del pene, luego tome una gasa y colóquela en el extremo del pene cubriendo el área circuncidada. Si el vendaje inicial colocado en el momento de la circuncisión, se pega al pene, no lo jale. En su lugar, vierta agua tibia sobre el vendaje para humedecerlo y luego retírelo lentamente.

Si la piel que queda en la punta del pene está roja, caliente, sensible o hinchada, puede haber una infección y debe llamar al médico de su bebé. Alrededor del segundo día, puede que vea una película amarillenta. No es una infección y se resolverá en unos siete a diez días. No se debe intentar quitar la película amarillenta. Use agua y jabón para lavar el pene después de cada evacuación para prevenir la infección.

### Cuidado del pene no circuncidado

- El pene no circuncidado no requiere ningún cuidado especial. Limpie con agua tibia y jabón suave.
- No intente mover hacia atrás el prepucio hasta que su médico se lo indique.

### Cuidado del cordón umbilical

- Mantén el área del cordón seca y limpia - enrollar los bordes del pañal lejos del ombligo
- El cordón se cae en un plazo de 10 días a 3 semanas

### Piel/uñas

Entre baño y baño trate de mantener a su bebé lo más limpio posible. Esto ayudará a prevenir sarpullidos e irritaciones de la piel. Llame a su médico si su bebé contrae un sarpullido que persiste.

Cuando su bebé esté dormido, use una lima de uñas para reducir sus uñas si es necesario. Tenga mucho cuidado de no cortarlas demasiado cortas y no use los dientes para cortarlas.

### Cambio de pañales

En promedio, los recién nacidos usan nueve o más pañales al día. Los cambios de pañales frecuentes reducen las posibilidades de que se produzca un sarpullido. Limpie la zona del pañal con toallitas húmedas sin alcohol y sin perfume, pasando la toallita de adelante hacia atrás y asegurándose de limpiar los pliegues de la piel. Lave rutinariamente la zona del pañal con un jabón suave y agua tibia para prevenir infección o irritación. Siempre seque el área del pañal antes de ponerle un nuevo pañal. Llame a su proveedor si el bebé desarrolla un sarpullido que supura, costras o ampollas.

## **Ictericia del recién nacido**

### Síntomas

La ictericia del recién nacido es una condición muy común caracterizada por el color amarillento de la piel o los ojos. Esta pigmentación amarilla suele aparecer primero en la cara y luego en el pecho. La ictericia puede incluso extenderse hacia el estómago y las piernas. Puede saber si su bebé tiene ictericia mirándolo a la luz natural del día o en una habitación con luces fluorescentes. Si hay un color amarillento presente, llame al médico de su bebé.

Los padres de un bebé al que ya se le ha diagnosticado ictericia deben llamar al médico si la piel se vuelve más amarilla, si la ictericia se extiende al estómago, los brazos o las piernas o si el blanco de los ojos del bebé está amarillo.

La mayoría de los bebés con ictericia no tienen otros síntomas. Están alerta, duermen y comen sin dificultad. Debe llamar al médico de inmediato o buscar atención médica de emergencia si su bebé desarrolla un aumento de somnolencia o es difícil de despertar, succiona o amamanta deficientemente, parece débil o flácido, arquea el cuello o la espalda hacia atrás, o desarrolla un llanto agudo o fiebre. Estos pueden ser signos tempranos de advertencia de niveles de bilirrubina peligrosamente altos que requieren un tratamiento inmediato para prevenir una forma rara de lesión en el cerebro llamada kernícterus.

## **Cuándo llamar al médico de su bebé**

Muchos padres primerizos temen llamar al médico de su bebé. La mayoría de los médicos están acostumbrados a que les llamen, e incluso esperan que lo hagan los nuevos padres. Si cree que hay algún problema con su bebé, no dude en llamar a su médico. Deje que su médico decida si su inquietud puede ser atendida por teléfono o si es necesaria una visita.

Entre los problemas que suelen requerir la atención inmediata de un médico se incluyen, pero no se limitan a:

- Fiebre de 100.4°F o más (temperatura tomada bajo la axila del bebé)
- Vómitos (no sólo "regurgitación)". Esto no debe descuidarse porque la condición puede empeorar rápidamente y puede ocasionar deshidratación
- Negarse a tomar la fórmula o la leche materna varias veces seguidas.
- Secreción de los oídos o si su bebé está inusualmente molesto y se jala la oreja con frecuencia
- Diarrea, heces aguadas o sangre en las heces.
- Hinchazón entre las piernas
- Sangrado (no sólo supuración) del ombligo o del lugar de la circuncisión
- Desgano o somnolencia excesiva
- Secreción mucosa o verde de los ojos
- Sarpullido inusual
- Llanto inconsolable

Si su bebé experimenta dificultades para respirar, como una nariz completamente bloqueada y/o una tos ronca, fuerte y seca, busque atención médica de inmediato. Si su bebé se pone azul o tiene convulsiones, **llame al 911 inmediatamente.**

No intente tratar la enfermedad de su bebé usted misma; consulte a su médico.

## Precauciones de seguridad

### La toma de temperatura

Las enfermeras del hospital suelen tomar la temperatura de su bebé bajo el brazo porque es costumbre revisar la temperatura frecuentemente. Si cree que su bebé tiene fiebre, tómele la temperatura bajo el brazo. Sólo tome la temperatura rectal si su médico se lo indica.

### Asientos de carro

Es una ley estatal que todo recién nacido/bebé de hasta 20 libras sea asegurado en un asiento de carro orientado hacia atrás con un arnés de cinco puntos mientras esté en un vehículo. En esta etapa, su bebé sólo debe viajar en su asiento de carro en el asiento trasero. Es su responsabilidad como padre leer las instrucciones del fabricante.

Practique la instalación del asiento de carro y el ajuste del sistema de arnés para que sepa cómo usarlo correctamente. Por favor, consulte con su agencia local de cumplimiento de la ley si tiene alguna pregunta sobre cómo usar su asiento de seguridad.

### Vacunas

Es muy importante para la salud de su hijo que le pongan vacunas. Hable con el médico de su hijo sobre el programa de vacunación más reciente.

### Otros consejos de seguridad:

- Nunca cuelgue un chupete en un cordón alrededor de la cabeza de su bebé.
- Nunca deje al bebé sin vigilancia con mascotas o niños pequeños.
- Mantenga las bolsas y envoltorios de plástico lejos de los niños
- Aprenda RCP
- Asegúrese de que su casa tenga detectores de humo que funcionen

Un agradecimiento especial al comité de maternidad que creó esta guía y a nuestra editora de la guía Wendy Rosen, Gerente de Maternidad del Centro Médico Inspira Vineland.