



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de 1 mes

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

## Cómo se siente usted

- Si usted se cuida, tendrá energía para cuidar a su bebé. Recuerde ir a su chequeo de post parto.
- Pida ayuda si se siente triste, decaída o muy cansada por muchos días seguidos.
- Tenga en cuenta que a muchos padres les es difícil regresar al trabajo o la escuela.
- Busque cuidado infantil seguro y amoroso para su bebé. Pídanos ayuda si la necesita.
- Si planea regresar al trabajo o la escuela, piense en cómo podría seguir dándole de lactar a su bebé.

BIENESTAR MATERNO

## Conociendo a su bebé

- Inicie rutinas diarias para bañarlo, alimentarlo, dormirlo y jugar con él/ella.
- Ponga a su bebé a dormir boca arriba.
  - En una cuna, en su alcoba, pero no en su cama.
  - En una cuna que satisface las normas actuales de seguridad, sin barreras laterales que puedan bajarse y barrotes distanciados a no más de 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> de pulgada. Obtenga más información en el sitio web de la Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).
  - Si la cuna tiene una barrera lateral corrediza que puede bajarse, manténgala siempre arriba y bloqueada. Contacte al fabricante de la cuna para averiguar si hay un dispositivo que impida que la barrera lateral corrediza pueda bajar.
  - Mantenga fuera de la cuna los objetos suaves y las partes sueltas de la cama, como edredones, almohadas, cojines de protección y juguetes.
  - Déle a su bebé un chupón si lo desea.

AJUSTARSE AL BEBÉ

AJUSTARSE AL BEBÉ

- Cargue y abrace a su bebé a menudo.
  - Colóquelo boca abajo cuando esté despierto y usted lo pueda observar.
- El llanto es normal y puede aumentar entre las 6 y las 8 semanas de edad.
- Cuando su bebé lllore, háblele, acarícielo y mézalo para calmarlo.
- *Nunca sacuda a su bebé.*
- Si pierde la paciencia, ponga a su bebé en un lugar seguro y pida ayuda.

## Seguridad

- Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás en todos los vehículos.
- Nunca coloque a su bebé en el asiento delantero de un vehículo con bolsa de aire para el pasajero.
- Use siempre su cinturón de seguridad y no maneje habiendo consumido alcohol o drogas.
- Mantenga su auto y su casa libres de humo de cigarrillo.
- No le ponga al bebé collares o brazaletes que tengan cordeles o cintas que cuelgan.
- Sostenga a su bebé con una mano cuando lo vista o le cambie el pañal.

SEGURIDAD

## El bebé y su familia

- Coordine con su pareja, sus amigos y su familia para que pueda dedicarse un tiempo a sí misma.
- También dedique tiempo a estar con su pareja.
- Infórmenos si no puede satisfacer las necesidades básicas de su familia. Existen recursos comunitarios para ayudarlo.
- Vincúlese a un grupo de nuevos padres o llámenos si se siente sola y quiere comunicarse con otros.
- Pida ayuda si alguien le pega, le hace daño y si usted o su bebé corren peligro en la casa.

ADAPTACIÓN DE LA FAMILIA

ADAPTACIÓN DE LA FAMILIA

- Prepárese para una emergencia/enfermedad.
  - Tenga un botiquín de primeros auxilios en su casa.
  - Aprenda reanimación cardiorrespiratoria infantil.
  - Tenga una lista de números telefónicos de emergencia.
  - Aprenda a tomarle la temperatura a su bebé por el recto. Llámenos si es de 100.4 °F (38.0 °C) o más.
- Lávese las manos a menudo para ayudarlo a su bebé a estar sano.

## Alimentar a su bebé

- Alimente a su bebé sólo con leche materna o fórmula con hierro en los primeros 4 a 6 meses.
- Déle a su bebé palmaditas, mézalo, desvístalo o cámbiele el pañal para despertarlo para que coma.
- Aliméntelo cuando vea señas de que tiene hambre.
  - Se lleva la mano a la boca
  - Chupa, chasquea los labios, se pone inquieto
- Termine de darle de comer cuando vea señas de que está lleno.
  - Voltea la cara
  - Cierra la boca
  - Relaja los brazos y las manos
- Amamante al bebé o déle el biberón de 8 a 12 veces al día.
- Sáquele los gases durante las pausas naturales de las tomas.
- Unos 5 a 8 pañales mojados y 3 a 4 deposiciones al día indican que su bebé está comiendo bien.

RUTINA PARA ALIMENTAR AL BEBÉ

## Si le da pecho

- Siga tomando sus vitaminas prenatales.
- Cuando la lactancia materna marche bien (usualmente entre las 4 y las 6 semanas), puede ofrecerle a su bebé un biberón o chupón.



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 10/11. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de 1 mes

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

RUTINA PARA ALIMENTAR AL BEBÉ

## Si le da leche de fórmula

- Siga siempre las medidas de precaución al preparar, calentar y almacenar la leche. Si necesita ayuda, avísenos.
- Déle a su bebé 2 onzas cada 2 a 3 horas. Si sigue con hambre, puede darle más.
- Cargue a su bebé para que puedan verse a los ojos.
- No recueste el biberón para que el bebé se lo tome solito.

## Qué esperar en la visita de los 2 meses

### Hablaremos de:

- Cuidarse a sí misma y a su familia
- Sueño del bebé y seguridad en la cuna
- Mantener su casa segura para el bebé
- Volver al trabajo o la escuela y buscar cuidado infantil
- Cómo alimentar a su bebé

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto:  
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 10/11. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.