

**THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: “EL CUIDADO ¹
DE SU RECIÉN NACIDO”**



“EL CUIDADO DE SU RECIÉN NACIDO”

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: “EL CUIDADO ² DE SU RECIÉN NACIDO”

EL CUIDADO DE SU RECIÉN NACIDO

MOLLY

Traerlo a casa por primera vez fue muy emocionante. Nuestra experiencia con el cuidado del bebé resultó más fácil porque contamos con información de antemano.

MADRE NO IDENTIFICADA

El momento más abrumador fue cuando me di a mamar.

MADRE NO IDENTIFICADA

Al principio, sentí temor. No sabía si podía mantenerse semejante responsabilidad.

NARRADORA

Tener un bebé es una experiencia gratificante y feliz; y brindarle todos los cuidados necesarios será tu principal responsabilidad. Recuerda que mientras aún estás en el hospital, las enfermeras y los médicos son una fuente de información para enseñarte cuidarle tu bebé. Ellos te enseñarán a dar de mamar o te explicarán como cuidar de tu persona y de tu bebé. La mayoría de los hospitales cuentan con excelente literatura institucional que puedes llevar a casa.

Cuando vuelvas a casa, tendrás muchas tareas que formarán parte de tu rutina diaria del cuidado de bebé.

CHRISTINE AVELAR

El día de que llegas a tu casa después del hospital es uno de los más emocionantes en tu vida. Estás llevando a casa a tu bebé por primera vez y hay muchas cosas nuevas que debes aprender. Lo más importante es aprender a alimentarlo, cambiarle los pañales, asearlo, bañarlo, y controlar las señales de infección.

NARRADORA

AL COMIENZO, CUIDAR DEL BEBÉ TE PUEDE PARECER COMPLICADO Y ES POSIBLE QUE TE SIENTAS ABRUMADA. No dudes en buscar ayuda.

TIRZA GREER

La atención del recién nacido no le corresponde sólo a la mamá sino que la familia también debe comprometerse. Es un esfuerzo colectivo.

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: “EL CUIDADO ³ DE SU RECIÉN NACIDO”

NARRADORA

El alimentar al bebé es uno de las partes más agradables de la paternidad. Algunas mamás elijarán a alimentar a sus bebés con fórmula, pero la mejor manera de crearlas efectivos y darles los mejores nutrientes es amamantar.

AIMEE

¡Hola querido! Me gusta amamantar porque es una linda experiencia. Hay muchos mimos y el bebé recibe la nutrición que necesita.

MOLLY

Me encanta poder alimentarlo con tanta facilidad. Él realmente disfruta de la comida y de estar cerca de mí.

NARRADORA

Amamantar tiene beneficios tanto para la mamá como para el bebé. Es posible que te lleve algunos días o semanas sentirte cómoda, pero una vez que lo logres, verás que no existe nada igual.

MADRE NO IDENTIFICADA

Sí que lo eres.

TIRZA GREER

Amamantar es un beneficio maravilloso para las madres. Es la mejor fuente de nutrición para el bebé. La leche no sólo está siempre disponible y la temperatura ideal, sino que además contiene los nutrientes necesarios para el crecimiento de tu bebé.

BETH LOVINELLI

Amamantar es la mejor forma de alimentar al bebé porque aporta muchos beneficios para la salud ya que reduce la incidencia del asma, las alergias, la diabetes juvenil. Existen muchos beneficios para las mamás porque amamantar las hace menos propensas a la depresión posparto, disminuya sangrado posparto y la incidencia de cáncer de mama y ovario. Hay muchos razones para amamantar -por la salud de la mamá y porque la mejora alimentación para el bebé.

ENFERMERA

Ponga el brazo a su alrededor para sostenerlo. Ahora controlas que se prenda el pezón. Perfecto.

NARRADORA

La madre debe comenzar a alimentar a su bebé cuando aún está en el hospital. La primera leche que sale de las mamás se llama calostro. Es un fluido amarillo de fácil digestión que protege al bebé de las infecciones. Le proporcionará los nutrientes que necesita hasta que vaya la leche que ocurre tres o cuatro días después de nacer.

CHRISTINE AVELAR

Si es tu primer hijo, cuando intentas darle de mamar por primera vez, te recomiendo que busques a la enfermera y la pidas que te enseñe cómo debes colocarte para amamantar. Hay varias posiciones que podemos enseñar a una mamá para amamantar. Hay el sostén de carriola, la

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: “EL CUIDADO ⁴ DE SU RECIÉN NACIDO”

posición bajo el brazo, y el sostén de carriola cruzada. También puede hacerlo acostada. Les explicaremos todas las diferentes posiciones para amamantar.

NARRADORA

Luego de probar cada posición, encontrarás la más cómoda para ti y el bebé. Cualquiera sea la posición, es importante que tanto tú como tu bebé se sientan cómodos y relajados. Tal vez te resulte útil usar almohadas para apoyo. Cuando estás en una posición cómoda, estarás lista para que el bebé se prenda el pecho.

ENFERMERA

Coloca la mano por debajo. Coloca el pulgar bien para atrás, así Katie puede tomar todo el pezón con la boca.

NARRADORA

En este momento, el bebé sostiene el pecho entre la encía superior y la lengua y succiona el pezón y gran parte del areola para extraer la leche. Muchos bebés se prendan al pecho de inmediato.

BETH LOVINELLI

Una vez que el bebé se ha prendido bien -- y eso significa que la boca está bien abierta, que se ha tomado con firmeza el pecho, está succionado y no sólo jugando.

ENFERMERA

Hazle cosquillas en el labio superior, espera que abra la boca y mete allí lo más que pueda. Muy bien.

BETH LOVINELLI

La mamá debe sentir un tironcito suave. Si la mamá siente un pellizco o una mordida, debe quitar al bebé de inmediato para que no le dañe el pezón y evitar que quede dolorido. La mamá siente que el bebé comienza a tragar y ese sonido nos da seguridad, porque esto significa que la leche está pasando del pecho a la barriga del bebé.

ENFERMERA

Es posible que el bebé tarde hasta 30 minutos en alimentarse. Deja que el bebé termine de alimentarse de un lado y después ofrécele el otro.

BETH LOVINELLI

Una vez que hayas terminado de alimentarlo, debes hacer que eructe. Para ello puede sostenerlo sobre tu hombro o sentarlo. Luego, envuélvelo y ayúdalo a relajarse para ir a dormir.

CHRISTINE AVELAR

Los bebés que toman el pecho lo hacen cada dos a tres horas, pero si tienen hambre antes, vuelve a amamantarlo. Si alimentas a tu bebé con sólo leche materna, no dejes que pase más de tres horas sin darle de mamar.

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: “EL CUIDADO ⁵ DE SU RECIÉN NACIDO”

NARRADORA

Te hemos mostrado por qué amamantar es una experiencia tan gratificante. Al regresar, te mostraremos otras opciones para amamantar—el sacaleche y la fórmula para bebés.

CAROL

Para mí fue muy importante extraer mi leche para que mi bebé pudiera tomar leche materna en lugar de fórmula. Por suerte, tengo el tiempo para sacar leche y no tengo una excusa para no hacerlo.

NARRADORA

Cuando amamantar todo el tiempo no es posible, otro método de alimentación es un dispositivo llamado sacaleche. Te permite extraer la leche y después transferirla a un biberón para alimentar a tu bebé. Es muy útil para que las mamás que deben de volver al trabajo pueden seguir alimentando a sus bebés con leche materna. Muchas mujeres se le extrae en el trabajo para poder continuar alimentándolo cuando vuelvan a casa. Esto puede ser una buena forma para que el papá se involucre.

BETH LOVINELLI

Extraerse leche mientras no estamos cerca del bebé es una manera de seguir conectadas al bebé. Conservar la leche materna es bastante fácil. Las madres que se extraen y estarán en el trabajo pueden llevar una bolsa enfriadora pequeña al trabajo y luego a casa al refrigerador. La leche materna puede conservarse en el refrigerador entre cinco y siete días y en la congelador hasta tres a seis meses.

NARRADORA

Para aquellas mamás que han suspendido el amamantamiento del bebé o que no pudieran o decidieron no hacerlo, hay la opción de alimentar a tu bebé con fórmula. Muchos bebés se alimentan con fórmula en algún momento de su vida. Hay algunas cuestiones que debes conocer si eliges esta opción.

CHRISTINE AVELAR

Algunas mamás no pueden amamantar a sus bebés, y si éste es el caso, la alimentación con fórmula es una opción. Para conocer más acerca de la fórmula, deberías conversar con el pediatra para que te indique qué fórmula te recomienda. La fórmulas vienen en tres tipos diferentes: listas para beber, en polvo, y en un concentrado líquido que debe diluirse en agua. Debes leer con cuidado las instrucciones de preparación de la fórmula concentrada y en polvo. Nunca calientes los biberones en el microondas porque puede causar áreas templadas que podrían quemar al bebé. La manera más segura de calentar un biberón es calentando agua.

NARRADORA

La hora de comer varía para un bebé que se alimenta de fórmula. Intenta darle a tu bebé entre dos y tres onzas cada tres a cuatro horas. Deberás aumentar la cantidad de fórmula a medida que el bebé crece. La primera vez que usas el biberón, debes esterilizarlo en agua hirviendo. Deberás enjuagar los biberones y las tetinas después de cada uso y lavarlos con agua caliente jabonosa. Un cepillo para biberones puede soltar la leche.

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: “EL CUIDADO ⁶ DE SU RECIÉN NACIDO”

Otra tarea que deberás hacer es darle al bebé un baño tibio y reconfortante. Al regreso, la manera correcta de bañar y cambiar el pañal de bebé.

AIMEE

La parte que más me gusta es el vínculo que se establece con el bebé y es necesario aprovechar toda oportunidad de diversión y el momento del baño puede ser muy divertido.

NARRADORA

La hora del baño es el momento ideal para que tú y tu bebé se conozcan. También es un buen momento para que tu compañero u otro ayudante participe.

CHRISTINE AVELAR

En lo que respecta al baño, recomendamos bañar al bebé más o menos cada dos o tres días. Los primeros baños serán de esponja hasta que caiga el cordón umbilical. Esto lleva generalmente entre siete y diez días.

NARRADORA

Durante el baño de esponja, lava un área del cuerpo a la vez. Para evitar que el bebé sienta frío, envuélvelo en una toalla o manta y sólo expone el área que estás lavando. Pronto el bebé estará listo para el baño en la tina. Antes de empezar el baño, debes asegurarte de que el agua esté tibia pero no caliente. Puedes comprobar la temperatura del agua haciéndola correr por el lado interno de tu muñeca. Antes de comenzar, es importante juntar toallas, paños, bolas de algodón, jabón suave, ropa limpia de bebé y cualquier otra cosa que te falte. Sostén con seguridad al bebé y ponlo en la tina con agua suficiente para mantenerlo calentito pero sin sumergirlo. Nunca dejes al bebé solo en la tina ni siquiera por un segundo. Empieza lavándole los ojos con agua limpia y una punta del paño o una bola de algodón. Limpia con suavidad desde la nariz hacia afuera. No uses jabón cerca de la cara del bebé. Después, lávale la cara, el cuello, las orejas por fuera. Es importante no limpiar dentro de las orejas. No uses bastoncillos. No olvides, diviértete con el bebé. Es una gran manera de hacer que se relaje y que le guste el baño. Después, lava el cabello. Dale un masaje en la cabeza con agua tibia. Después pon una pequeña cantidad de champú para bebés. Enjuaga con agua tibia antes de sacarlo. Con un paño limpio, lávale el cuello, el pecho, la barriga, la espalda y las extremidades con jabón suave. Presta atención a la piel alrededor del cuello y debajo de los brazos y los genitales.

TIRZA GREER

Es importante saber que, en las niñas, hay que limpiar hacia abajo y afuera. En los niños, especialmente si tienen circuncisión, hay que asegurarse de que la herida esté limpia y sanando bien.

NARRADORA

Finalmente, envuelve al bebé en una toalla para que no pase frío. Asegúrate de no usar loción ni polvos de talco. No son necesarios, y pueden irritar la piel y pulmones del bebé. Una vez que esté limpio y enjuagado, levántalo y sácalo.

Bueno, ha llegado la hora del pañal.

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: “EL CUIDADO ⁷ DE SU RECIÉN NACIDO”

Créelo o no, la hora del pañal es un gran momento de estar con tu bebé. La mayoría de los bebés necesitan ocho a diez cambios por día. Si usas una mesa cambiadora, pon a mano todo lo necesario. Algunas mamás prefieren los pañales de tela, pero la mayoría usan pañales, toallitas desechables y vaselina si el bebé está paspado. Nunca dejes al bebé solo sin importar dónde lo estés cambiando. Quita el pañal sucio despegando lengüetas de la cintura y empujándolo hacia atrás haciéndolo pasar entre las piernas. Usa un paño húmedo para limpiar los genitales de adelante hacia la cola del bebé. Puede que se necesite varios pases para limpiarse completamente, pero ayudará a prevenir la formación de un salpullido por el pañal. Ponle un pañal limpio, estirando la parte delantera hacia arriba entre las piernas. Pliega los costados hacia el centro y fíjalo con las lengüetas. No olvides halagar al bebé. Cambiar el pañal es un buen momento para limpiar el resto del cordón recién nacido y cuidar de las circuncisiones.

Intenta mantener el cordón umbilical seco. Si se ensucia, límpialo con jabón y agua tibia y sécalo a palmaditas, sin frotar. También puedes utilizar pañales especiales para cordón umbilical o simplemente doblar el pañal para evitar que éste lo roce.

Para cuidar del pene circuncidado, aplica ungüento sobre una gasa y colócalo sobre la punta del pene cuando cambias el pañal durante cuatro o cinco días hasta que deje de estar enrojecido.

Cuando regresamos, hablaremos de qué hacer con un bebé que llora y otros asuntos que están relacionados con la salud y el bienestar de tu bebé.

MADRE NO IDENTIFICADA

Generalmente confío en mi instinto, pero hay veces que llora y llora y me entran dudas.

NARRADORA

Siempre lleva un tiempo acostumbrarse al llanto de tu bebé. Es muy frustrante no saber qué quiere el bebé o qué lo está poniendo incómodo.

MARVIN WANG

Los bebés lloran porque ésa es la manera de hablar contigo. Todavía no tienen voz ni habilidad verbal alguna. Tienen necesidades básicas que deben satisfacer. Llorar es la manera de decirte cómo quieren satisfacer esas necesidades.

NARRADORA

Como llorar es el único modo en que el bebé puede decirte lo que quiere, los diferentes tipos de llantos pueden hacer un señal de alguna necesidad física.

MARVIN WANG

Los padres deberían pensar si tienen hambre, si hace mucho frío o demasiado calor. La ropa puede estar ajustada o tal vez demasiado suelta. Tal vez quiera sentirse más envuelto.

NARRADORA

Un bebé que llora puede sentirse incómodo. Cambia el pañal. El hambre puede ser el motivo del llanto. Intenta amamantarlo o darle el biberón. Se podría deber a gases. Hacerlo eructar podría hacerlo sentir mejor. Como los bebés a veces lloran porque están solos, intenta alzarlo y mecerlo.

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: “EL CUIDADO ⁸ DE SU RECIÉN NACIDO”

AMY

Les digo a las mamás que cuando el bebé está llorando deberían tomarlo en brazos porque cuanto más lllore el bebé solo, más tiempo le llevará a calmarse.

BETH LOVINELLI

Los bebés lloran mucho, y cuando las mamás sientan muy cansadas entre las hormonas y agotamiento, a veces te parece que los llantos te irritan. Si te sientes estresada, es necesario tener ayuda. Pasa al bebé a tu pareja o a un amigo que está allí, y ve a tomar un baño o dar un paseo o acostarse un rato.

NARRADORA

Si has probado estas técnicas y todavía sigue llorando, habla con el pediatra para ver que no haya una razón médica. Es importante no sacudir al bebé, incluso una sacudida suave puede producir lesiones graves o la muerte. Recuerda, el llanto es una forma natural de comunicarse del bebé. Ten paciencia. El llanto no durará para siempre.

Hay algunas cosas que necesitas para mantener a tu bebé sano. Cuando pongas al bebé a dormir en una cuna, asegúrate de que duerma solo, boca arriba. Así se reduce el riesgo de muerte súbita. Por el peligro de asfixia, ninguna tela suelta debería estar en la cuna, incluyendo protectores de golpes, juguetes, y otros artículos y ropa.

Llevar al bebé al pediatra para visitas de rutina es importante para la salud de tu bebé.

GRACE LEE

Las vacunas son una de las formas de prevención más eficaces que tenemos en los Estados Unidos. Protegen a tus niños de la muerte y de enfermedades graves. Es una de las cosas disponibles más sencillas que podemos hacer para mantener sanos a nuestros hijos.

NARRADORA

Si tu bebé no se siente bien y se nota caliente cuando lo tocas, debes tomarle la temperatura. La Academia de Pediatría de los Estados Unidos recomienda el uso de termómetros digitales con niños. Puedes tomarle la temperatura al bebé primero en la axila. La temperatura rectal es preferible porque es más exacta. Algunos médicos podrían solicitar la temperatura rectal para poder determinar los pasos a seguir con su niño. Utiliza un paño mojado en alcohol para esterilizar el termómetro antes y después de tomar la temperatura. Antes de insertarlo, agrega un poco de vaselina. Usa una mano para mantener quieto al bebé y la otra para insertar el termómetro un centímetro dentro del recto. Es importante no insertar el termómetro muy profundo.

Otra manera de mantener la salud del bebé es el control de los gérmenes. Lávate siempre las manos antes de cuidar al bebé. No temas pedir que los familiares hagan lo mismo antes de tocar al bebé. Es importante ser consciente de las cosas para mantener la seguridad del bebé.

Los padres nunca pueden dar por hecha la seguridad de sus niños. El cuidado de un bebé comienza con un hogar seguro.

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: “EL CUIDADO ⁹ DE SU RECIÉN NACIDO”

CARRIE KELLY

La seguridad es la mayor prioridad. La mayoría de las lesiones suceden dentro del hogar, y es donde se pasa la mayoría del tiempo. Así que es importante hacer que cada habitación sea lo más segura posible, ya sea el cuarto del bebé, la cocina, o sala de juegos. Debes mirar cada habitación desde la perspectiva del niño y eliminar todos los peligros. Deben poner puertas al principio y al fin de las escaleras. Deben mantener todo el veneno lejos de los niños, como productos de limpieza, medicinas, y cosméticos. Controla la seguridad eléctrica y enchufes. Controla fallas potenciales, si necesitas barreras y rejas de seguridad en las ventanas. La seguridad del baño en lo que respecta al agua, lo que haya en los gabinetes. Hay muchas puertas que tu niño no debería abrir. Una opción es un cobertor de picaporte. Yo uso una tapa de picaporte. Los padres deberían pensar en la seguridad desde el primer minuto en que traen el bebé del hospital.

ELISSA

Ella es la cosa más importante de mi vida. Si no la coloco bien en una silla del auto y tenemos un accidente, su vida corriera peligro, y eso es muy grave.

NARRADORA

El auto es otro lugar donde la seguridad debe ser una prioridad.

LORRIE WALKER

Es muy importante usar las sillas para autos con los bebés y niños.

NARRADORA

Al salir del hospital, hay que usar una silla que mire hacia atrás y que se coloque en el asiento posterior del automóvil. Hay una silla específica para cada etapa del crecimiento de tu niño.

LORRIE WALKER

Para los bebés de dos kilos y medio se usa la silla de bebé que mira hacia atrás o uno convertible, que se puede usar mirando hacia atrás.

NARRADORA

Es primordial para la seguridad de su bebé que las sillas para autos sean instaladas correctamente para que lo protejan en caso de accidente. Si no está seguro, haga que un profesional la revise. Siempre use una silla para auto cuando transporte a su bebé.

Convertirse en padres es una experiencia maravillosa, repleta de recompensas. Usar las técnicas descritas en este programa les ayudará a cuidar bien de su bebé.

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: “EL CUIDADO¹⁰ DE SU RECIÉN NACIDO”

Este programa fue revisado por:

Dra. Tany Remer Altmann, miembro de la Academia Americana de Pediatría
Catedrática de la UCLA

Si desea más información visite la Academia Americana de Pediatría en el sitio
www.healthychildren.org