

Crianza Justo a Tiempo

Los nuevos papás se sienten emocionados, cansados y nerviosos.

¿Se siente a veces que jamás volverá a dormir toda la noche?
 ¿Se siente un poco nervioso(a) de tener que cuidar de este indefenso y exigente bebé?
 ¿Se siente cansado(a), pero al mismo tiempo entusiasmado(a)?
 Si respondió que sí a cualquiera de estas preguntas, usted es como la mayoría de los padres.



Cuando se convierte en padre o madre ocurren muchos cambios y hay muchas cosas nuevas que aprender. Habrá momentos buenos y malos y usted y su bebé los superarán todos.

Algunos padres se sienten con temor de tocar o cargar a su nuevo bebé. Otros están dispuestos a intentarlo aun cuando sientan que no saben exactamente lo que están haciendo. Saber cómo cuidar de un bebé toma tiempo y práctica. Papás, dense una oportunidad. Muy pronto se sentirán tan bien que pareciera que han sido padres toda su vida.

¿Qué se siente ser un recién nacido?

- Necesito a alguien que me quiera, me alimente, me cargue y juegue conmigo.
- Me gusta sentirme abrigado(a), pero no caliente. Debe estar pendiente a estas señales que le harán saber que su bebé está muy caliente: sudor, cabello mojado, mejillas ruborizadas o rojizas, sarpullido por calor, respiración rápida.
- No me gusta que haya mucho ruido.
- Me gusta que me carguen con cuidado y me sostengas pegadito(a) a ti.
- Me gusta dormir mucho.
- Necesito ser alimentado(a) cada par de horas.
- Puedo ser muy fastidioso(a) y llorar mucho.
- Por lo general mi piel es de color rojizo y con arrugas.
- My cabeza es grande y mis brazos y piernas son cortos.
- Cuando me cargues, coloca tu brazo por debajo de mi cuello para ayudarme a apoyar mi cabeza.
- Mantengo mis brazos y piernas doblados y mis puños cerrados.
- Mi piel podría ser escamosa y empezar a despellejarse.

Los recién nacidos pueden ver, oír, saborear y oler.

Los recién nacidos pueden ver poco después de que nacen.

- Pueden ver mejor cuando los objetos están a 8 pulgadas de distancia de su cara.
- Les gusta observar a los adultos.
- Los recién nacidos pueden ver blanco y negro y colores brillantes — como el rojo y el amarillo.

Los recién nacidos pueden oír.

- Reaccionan a los sonidos parpadeando los ojos, despertándose si están dormidos, llorando o moviendo todo su cuerpo.
- Les gusta escuchar voces de personas y se mueven al ritmo de una conversación o canto.

Los recién nacidos pueden saborear y oler.

- Les gustan las cosas tibias más que las frías.
- Pueden reconocer su aroma.

Los bebés nacen con reflejos.

- Los reflejos son comportamientos que ayudan a los bebés a sobrevivir y aprender. Busque estos reflejos en su bebé. Si no los encuentra, avísele a su doctor.
- Acaricie un lado de la boca de su bebé. Él/ella volteará su cabeza para apoyarse, buscando el pezón.
- Coloque un dedo o pezón en la boca de su bebé y lo chupará.
- Presione la palma de la mano de su bebé y observe si él/ella cierra la mano.



- Presione suavemente la planta del pie de su bebé y observe si flexiona los dedos.

Los recién nacidos se acostumbran a lo que sucede en sus vidas.

- Aprenden a no despertarse con ruidos o sonidos que se escuchan con frecuencia.
- Dejan de ponerle atención a algo que sucede una y otra vez. Le pondrán atención a cosas nuevas.

Saque una cita para el examen médico de 1 semana de nacido.

Asegúrese que a su bebé se le haga un segundo examen médico para recién nacidos. El primer examen fue realizado en el hospital antes de traer a su bebé a casa. El segundo examen se realiza en la primera revisión del bebé, por lo general a 1 ó 2 semanas de su nacimiento. Llame a su clínica o doctor y programe el examen para que se haga cuando su bebé tenga 1-2 semanas de nacido(a).

¿Qué se siente ser un bebé prematuro?

Si su bebé nació antes de 9 meses completos de embarazo, él/ella es considerado(a) un(a) bebé prematuro(a). Los bebés prematuros alcanzan su desarrollo, pero son un poquito diferentes a los bebés de término completo.

- Mi piel podría ser casi transparente y pudiera cambiar de color.
- Mi cuerpo podría ser un poco blando porque mis músculos todavía no se han desarrollado.
- Mi cuerpo podría estar cubierto por una capa delgada de vello.
- La parte externa de mis oídos pudiera no estar desarrollada completamente.
- Pareceré más como un bebé de término completo cuando tenga 40 semanas a partir de que empezó el embarazo.
- Tal vez no pueda chupar o tenga problemas chupando y tragando al mismo tiempo.
- Tal vez no lllore mucho, pero cuando lo haga tendré un sonido diferente al de un bebé de término completo.

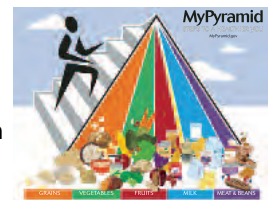


Los nuevos papás pueden mantener una buena salud comiendo una variedad de alimentos saludables y haciendo ejercicio.

Los nuevos padres necesitan comer alimentos saludables para poder mantenerse en la mejor forma posible para cuidar y criar a su nuevo bebé. Coma todos los días varias porciones de granos enteros, frutas, verduras y alimentos ricos en calcio, como la leche, el yogur y el queso. Trate de reducir la cantidad de alimentos grasosos, el azúcar y la sal. Si usted está amamantando o dando pecho a su bebé, consulte la guía de alimentos para la lactancia visitando la página www.mypyramid.gov/mypyramidmoms/index.html

(disponible solamente en inglés) para obtener más información sobre cómo planear comidas saludables. Para los padres que alimentan a sus bebés con biberón, use la guía de alimentos mi pirámide visitando la página

<http://www.mypyramid.gov/mypyramid/sp-index.aspx> para ayudarle a planificar comidas saludables.



Las parejas pueden desarrollar diferentes maneras de cuidar y mantener la casa después del nacimiento de su bebé.

Los bebés traen consigo cambios esperados e inesperados. Usted tal vez esperaba disfrutar de la alegría y el amor que se sentiría como padre o madre nuevo(a). Tal vez no esperaba sentir el estrés y descontento que siente ahora que sus responsabilidades y rutinas han cambiado.

Los bebés crean más trabajo doméstico. Hay más ropa que lavar, más cosas que recoger y limpiar y más tareas o quehaceres que realizar. Aun cuando usted esté contento(a) con la distribución de las tareas del hogar, tal vez necesite reconsiderar cómo organizarse debido al trabajo extra que ahora tienen en casa. Las parejas son más felices

y se sienten más relajadas cuando su pareja está dispuesta a compartir las labores del hogar. Elabore un plan para que cada persona sepa las tareas que se espera que él/ella haga dentro del hogar.

Acepte la posibilidad de realizar las tareas del hogar de diferentes maneras. Su pareja podría no doblar la ropa de la manera que usted lo hace, pero trate de adaptarse. Compartir las tareas del hogar y no preocuparse por tener la casa en perfecto estado le ayudará a sobrellevar los primeros meses de maternidad.

Cargue a su bebé cuando esté llorando y reconfórtelo.

Cuando usted responde al llanto de su bebé, lo/la estará calmando y le enseña a que confíe en usted. Un recién nacido, por lo general, llora un total de 2 a 3

horas al día. Los bebés prematuros pudieran llorar hasta 6 horas al día. La mayoría de los bebés tienen un momento de fastidio todos los días.

Cuando un bebé llora es muy estresante para los padres, en especial cuando ha estado llorando por un largo rato. Pero es

muy importante responder al llanto de su bebé. Los bebés, cuyos padres los cargan y reconfortan, lloran menos que los bebés a los que se les ignora cuando lloran.

¿Qué puede hacer para ayudar a su bebé cuando llora?

- Revise que su bebé no tenga hambre, necesite eructar, tenga el pañal sucio o tenga fiebre y pueda estar enfermo(a). A veces, los bebés lloran cuando hay mucho ruido a su alrededor.
- Aliente a su bebé a calmarse por sí solo(a). Ayúdelo(a) a encontrar el dedo pulgar de su mano o su chupón. Algunos bebés se calman con ciertos movimientos como meciéndolos, al caminar o con el movimiento de un carro, una carreola o cochecito para bebés.
- Intente cargar a su bebé y acariciar suavemente su cara o cuerpo.
- Intente diferentes posiciones. En lugar de cargar a su bebé en sus brazos viéndolo(a) de frente, trate de sentarlo(a) en su regazo o piernas con su bebé mirando hacia el lado opuesto a usted y déle su dedo limpio para que pueda chuparlo.
- A veces a los bebés se les facilita relajarse si están tapados o envueltos en una cobijita. Si usa una cobijita o frazada, asegúrese que la cara, nariz y boca de su bebé estén destapados para que pueda respirar.
- Lleve a su bebé a una habitación sin ruido y con las luces tenues y trate de calmarlo(a) por cinco minutos.
- Si su bebé no deja de llorar y usted se siente frustrado(a), intente ponerlo(a) en su cuna y déjelo(a) llorar de 10 a 20 minutos. Salga de la habitación por un momento y respire profundamente. Recuerde que no es culpa suya que su bebé esté llorando. Si lo/la dejó en su cuna y continua llorando, respire profundo, cárguelo(a) de nuevo y vuelva a intentarlo.
- Planee a quién le pedirá ayuda cuando se sienta muy cansado(a) o estresado(a).



Su bebé aprende al jugar con usted.

Su bebé depende de usted para que juegue con él/ella. Aun a esta corta edad, su bebé tratará de hacerle entender que quiere jugar con usted. Cuando su bebé le esté dando este mensaje, usted debe estar preparado(a) para jugar con él/ella. El mejor momento para jugar es cuando su bebé está despierto(a) y alerta. Sus ojos estarán abiertos y alegres, su cara relajada y alerta y su respiración será normal. Al principio usted debe aprovechar estos momentos, ya que no suceden con frecuencia y no duran mucho tiempo.

- Planee a quién pedirle ayuda cuando se sienta muy cansado(a) o estresado(a). A los bebés les gusta observar los rostros. Primero, mírelo(a) a los ojos. Cuando su bebé lo/la esté viendo a usted, empiece a hablarle. Diga algo como, "¡Que hermoso(a) bebé eres!"
- Si su bebé continua mirándolo(a), siga hablándole. Si deja de mirarlo(a) y usted quiere seguir jugando, trate de llamar su atención cambiando el tono de su voz o la forma en que le habla.
- Llámelo(a) por su nombre. Cuando vuelva a dirigir la mirada hacia usted, hágale caras, sonríale o riase. Recuerde mantenerse aproximadamente a 8 pulgadas de distancia de los ojos de su bebé. A esta distancia él/ella podrá verlo(a) mejor.

Use portabebés para el carro para hacer de cada salida un paseo seguro.

Un portabebés es el único lugar seguro para un bebé al estar dentro de un carro. Siempre coloque al bebé en un portabebés para el carro en el asiento trasero. **NUNCA** coloque el portabebés en el asiento delantero. Si usted tiene un accidente, los niños estarán más seguros en el asiento trasero. La mayoría de los carros cuentan con bolsas de aire en el asiento de pasajero delantero y la fuerza de la bolsa de aire puede lesionar o matar a bebés y niños pequeños.

Los bebés deben ir sentados en el asiento trasero de frente a la ventana trasera del carro hasta que cumplan por lo menos dos años o hasta que alcancen el peso o la estatura más alta permitida por el fabricante del portabebés. Para más información consulte el artículo, *Portabebés para el carro: una guía para familias* en la página de internet de la Academia Americana de Pediatría.

Lea las instrucciones de instalación del portabebés para el carro. Sígalas debidamente para instalar el portabebés en su carro. Se recomienda que un técnico certificado en instalación de asientos de seguridad para niños revise el portabebés que su bebé utilizará. Llame a la estación de policía local o a la estación de bomberos para más información.

Los bebés recién nacidos desarrollan su propio horario normal de alimentación.

A algunos bebés les gusta comer cada 3 ó 4 horas y otros prefieren comer más seguido. Los recién nacidos toman solamente leche materna o fórmula infantil.



Mantener un registro de cuándo su bebé tiene hambre le puede dar una idea de los regímenes de alimentación de su bebé. Anotar las horas en que su bebé come por varios días le podría ayudar a descubrir el régimen de alimentación de su bebé.

Los bebés recién nacidos crecen y cambian rápidamente, así que un horario flexible pero regular es lo mejor. Recuerde que su bebé puede no tener hambre cada vez que se pone fastidioso(a). Tal vez necesite eructar, que le cambien el pañal o quizás sólo quiere que lo/la carguen.

Amamantar o dar pecho es bueno para usted y su bebé.

Amamantar o dar pecho es una manera nutritiva, saludable y económica de alimentar a su bebé. Puede tomar un tiempo que la mamá y el bebé aprendan. Déle pecho a su bebé cuando él/ella le dé a entender que tiene hambre — por lo menos 8 veces al día. Deje que su bebé decida por cuánto tiempo comerá. Tómese su tiempo alimentando a su bebé. Si usted se relaja mientras su bebé succiona el pecho, la leche fluirá más fácilmente. El estar tensa puede disminuir el flujo natural de la leche.

Póngase cómoda cuando esté amamantando a su bebé. Puede sentarse o acostarse, cualquiera de las dos formas que sea más cómoda para usted. Tenga cerca de usted un lugar donde pueda colocar las cosas que necesitará mientras amamanta a su bebé. Algunas mamás ponen estos artículos en una canasta; algunas otras tienen todo lo que necesitan en una mesita. Pida ayuda si tiene preguntas o dudas acerca de la lactancia. Un grupo de apoyo para mamás puede ayudar a responder a sus preguntas. La mayoría de los hospitales cuentan con consejeros en lactancia que le pueden ayudar a usted y a su bebé a adaptarse mejor. La Liga de la Leche puede ser un recurso muy útil durante la lactancia, visite la página <http://www.llli.org/LangEspanol.html>.



Si usted cree que su bebé es alérgico(a) a la fórmula infantil, hable con su médico para que se la cambie. Cuando alimente a su bebé mantenga la boquilla o tetilla del biberón llena de fórmula para evitar que trague aire. Cargue a su bebé junto a usted con su cabecita elevada.

Use la fórmula infantil para alimentar a su bebé con biberón.

Si ha decidido alimentar a su bebé con biberón o no puede darle pecho, déle fórmula infantil. La fórmula infantil está diseñada para satisfacer las necesidades nutricionales de un bebé en crecimiento. Pregúntele a su médico si su bebé necesita o no fórmula fortificada con hierro.

La fórmula infantil está disponible en tres formas diferentes:

- en polvo
- concentrada
- lista para usarse

Siga las instrucciones con cuidado. Use una taza de medir para medir el agua que mezclará con la fórmula en polvo o concentrada. Asegúrese que los biberones y las boquillas o tetillas estén lavados y limpios antes de usarlos.

No deje a su bebé solo(a) con el biberón en la boca y no lo/la acueste en su cama con el biberón por que podría ahogarse con la leche.

¿Cuánta leche es suficiente para su recién nacido?

Su bebé está recibiendo suficiente leche materna o fórmula infantil si:

- moja 6 o más pañales cada día después de 4 días de nacido(a).
- defeca amarillo o con frecuencia en color oscuro después de 4 días de nacido(a).
- se ve y actúa satisfecho(a) después de ser alimentado(a).
- aumenta de peso y estatura. Durante los primeros días de su vida, los bebés pierden un poco de peso, pero después de los 10 días empiezan a aumentar de peso de nuevo y duplican su peso de nacimiento al cumplir los 5 meses de edad.

¡Dormir boca arriba!

Duerma a su bebé boca arriba para prevenir el síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) o también conocida como muerte de cuna.

- No use materiales suaves de cama como camas de agua, colchones suaves, almohadas, cobijas y peluches. Su bebé no podrá moverlos si por alguna razón llegaron a caerle en la cara o cabeza y su bebé no podrá respirar.
- Use un colchón firme. Póngale a su bebé ropa para dormir de una sola pieza para mantenerlo(a) abrigado(a) y caliente mientras duerme.
- La Campaña Dormir Boca Arriba tiene más información acerca del síndrome de muerte infantil súbita (SMIS), visite la página www.nichd.nih.gov/sids/ (disponible solamente en inglés)

ADVERTENCIAS:

- *No tape a su bebé con cobijitas. Póngale ropa para dormir de una sola pieza para mantenerlo(a) abrigado(a).*
- *Mantenga la habitación a una temperatura adecuada para un adulto.*
- *Su bebé solamente necesita una cuna con un colchón y una sábana de cajón.*
- *Nunca use almohadas.*
- *No ponga a un bebé en una cama de agua. ¡Su bebé se podría asfixiar!*

Hable con alguien de confianza si sufre de depresión postparto.

Durante las primeras semanas después del nacimiento de su bebé, no es nada raro sentirse deprimida o a punto de llorar sin ninguna razón en especial. Tanto, las madres como los padres, pueden experimentar una desilusión o decepción parecida a lo que la mayoría de nosotros sentimos después que algo tan esperado sucede y se acaba. También está el cansancio que viene después de un cambio repentino en su rutina, como alimentar a su bebé a las 2 de la mañana. Muchos padres pasan por esto y tienen estos sentimientos.

Usted recuperará su energía y alegría. Mientras tanto, mantenga su rutina diaria muy simple.

- Solamente haga lo que tiene que hacer.
- No se exija a usted misma más de lo que debe o puede hacer.
- Acepte ayuda de otras personas.
- Planee tomarse una siesta al mismo tiempo que el bebé toma la suya.
- Sea flexible.

Cuando esté pasando un momento difícil:

- Hable con su pareja, un miembro de su familia o una buena amiga acerca de sus sentimientos. Ayuda mucho hablar con alguien cercano y que se preocupa por usted.
- Busque grupos en su comunidad en donde los padres se reúnen para hablar y buscar soluciones a problemas comunes.
- Si nada parece ayudarlo y continúa sintiéndose así por varias semanas, llame a su médico. Algunas personas necesitan ayuda médica



Los padres necesitan habilidades para superar las dificultades cuando un bebé nace con una discapacidad.

En un mundo en donde muchas enfermedades y discapacidades pueden ser curadas, es difícil aceptar que un bebé pudiera tener una condición que puede ser tratada pero no curada. La noticia es muy impactante y crea sentimientos de enojo, tristeza, ansiedad, miedo y depresión. El enojo puede ser dirigido a las personas que nos dan las malas noticias, como los médicos o enfermeras. También los padres pudieran sentirse enojados con la familia y amigos por lo que ellos consideran falta de apoyo y entendimiento.

Ser un nuevo padre es de por sí un desafío, ¡pero ser padre o madre de un bebé con necesidades especiales es mucho más abrumador! Los padres y amigos podrán sentir muchas emociones diferentes. Estas emociones son reacciones saludables a situaciones difíciles y no desaparecerán. Es importante que los padres acepten sus sentimientos y usen sus habilidades para superar situaciones difíciles — como platicar con otros padres que han pasado por la misma situación — manejen el estrés y establezcan metas realistas.

Dele a su nuevo bebé la oportunidad de moverse.

- Su bebé necesita que lo/la pongan en una variedad de posiciones para que pueda desarrollar músculos fuertes.
- Cuando su bebé esté despierto(a), déjelo(a) que se acueste boca arriba y boca abajo.
- Déjelo(a) que se siente en una silla alta para comer o periquera.
- Dele a su bebé algo que pueda mirar y pronto podrá levantar su barbilla y más adelante toda su cabecita.
- Déjelo(a) sentarse en su regazo o piernas recargándose en usted, viendo hacia el lado opuesto para que pueda ver lo que está sucediendo en la habitación

¿Necesita más información?

Para más información sobre la maternidad y/o paternidad y ligas actualizadas, visite la página www.jitp.info.

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Recuerde:

- Cada bebé es diferente. Los bebés pueden empezar a hacer cosas antes o después de como se describen en este documento.
- Este boletín proporciona espacio y tiempo por igual a ambos sexos. Si se utilizan los pronombres "él" o "ella", nos estamos refiriendo a todos los bebés en general.

Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines "Just in Time Parenting" de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin. Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.



Text4baby le enviará mensajes de texto gratuitos a su teléfono celular con consejos sobre la salud e información importante acerca de su bebé. **¡Es gratis!** Para registrarse, envíe un mensaje de texto con la palabra **BABY** al **511411** o visite la página <http://www.text4baby.org>

Crianza Justo
a Tiempo
Recién Nacidos