

Seguridad y Salud del Bebé

Para esta fecha usted probablemente ya sabe si su bebé tiene cólico. El cólico es el término usado para describir un llanto prolongado e inexplicable en niños pequeños. El bebé comienza a llorar repentinamente (después de aproximadamente 2 semanas de nacido) y presenta algunos de los mismos síntomas del dolor causado por gas. El llanto puede ocurrir a la misma hora u horas cada día, regularmente en la tarde o la noche. Algunos niños reaccionan después de haber sido alimentados, y otros reaccionan a cualquier hora. El cólico puede ser causado por un sistema digestivo inmaduro o por una reacción alérgica a ciertos alimentos.

Un bebé que llora mucho debe ser chequeado por fiebre y otros síntomas, para asegurarse de que no hay causa obvia de dolor o incomodidad. Usted también puede tratar de utilizar los mismos remedios para aliviar el dolor causado por "gas" mencionados en "Usted y Su Bebé – Mes 1". Algunos niños tienen cólico causado por exceso de gas, los cuales dejan de llorar cuando liberan los gases o tienen un movimiento intestinal. Sin embargo, la mayoría de los casos no tienen explicación. Las visitas regulares con su doctor le ayudarán a verificar que su bebé no tiene otra causa de dolor más seria. El doctor también puede recetarle medicina para episodios severos. Puede tratar de confortar a su bebé meciéndolo, dándole palmaditas o haciendo cualquier cosa que parezca ser efectiva. La mayoría de los bebés dejan de tener cólico entre los 3 y 6 meses.

Su bebé necesitará volver a tener su chequeo regular y sus inmunizaciones durante este mes.

Enfoque Familiar

Su niño mayor puede estar experimentando muchas emociones diferentes cuando el nuevo bebé es traído a casa. Puede que se sienta triste, enojado, y feliz al mismo tiempo. Toda la atención parece estar enfocada en el nuevo miembro de la familia. La familia debe de estar conciente de las emociones que un hijo mayor está experimentando.

Reconozca la situación nueva en una manera positiva. "Sé que el bebé toma mucho de mi tiempo y del tiempo de papá también. El bebé está indefenso y todos tenemos que hacer muchas cosas por él. Sin embargo, papá y

yo te amamos mucho y queremos pasar un rato especial contigo también. ¿Que podríamos hacer juntos después de la cena que te parezca divertido?" Aparte un rato especial para su niño mayor, aunque necesite que otro adulto cuide a su bebé. Usted querrá planear "citas" especiales con su niño mayor. Pueden leer juntos un libro, ir al cine o al centro comercial, o ir a pasear son diferentes maneras de pasar juntos un rato especial. Cada niño necesita pasar tiempo especial con cada padre. Las relaciones familiares se fortalecen cuando los padres continúan creando estos momentos especiales. Su biblioteca pública local probablemente tiene libros que le pueden ayudar a manejar asuntos de esta naturaleza.

La salud de una mamá nueva es importante, por lo que debe de asegurarse de asistir a los chequeos con su doctor. La mayoría de los doctores ven la necesidad de examinar a la nueva madre cerca de seis u ocho semanas después del nacimiento del bebé. Aproveche este tiempo para hacer preguntas, compartir sus sentimientos, y discutir cualquier problema que tenga.

Cuando usted se empieza a sentir menos cansada y dolorida, podrá empezar a hacer ejercicio. La mayoría de las mujeres necesitan hacer ejercicios abdominales para apretar los músculos del estómago que han sido estirados. Durante las clases de embarazo, puede que usted haya aprendido algunos ejercicios para ayudarlo a mantenerse en forma. Continúe haciendo tales ejercicios bajo la supervisión de su médico.

Caminar y hacer ejercicios abdominales ayudarán a sus músculos del estómago, que son tan difíciles de mantener en forma. Ejercítase a paso lento si es que tiene problemas de la espalda.

Después de nueve meses de embarazo, su cuerpo necesita ejercicios ligeros diariamente. Trate de apartar tiempo diariamente para realizar sus ejercicios. El tiempo que aparte diariamente puede también ser para relajarse y estar sola por unos minutos. No espere ver resultados inmediatamente. Han de pasar varios meses antes de que usted pueda ver resultados y su cuerpo vuelva a la normalidad. No se dé por vencida — ¡podrá ver los resultados pronto!

Como un nuevo papá, habrá veces en que no estará seguro de lo que está haciendo. Ser padre toma tiempo, práctica, y experiencia. Un

nuevo padre alguna vez dijo, "Lo más importante es confiar en su propio juicio."

Desarrollo del Bebé

Físico

Hay varias razones por las que su bebé puede llorar. Algunas de ellas son las siguientes:

- Puede que su bebé esté vestido con mucha o con poca ropa. Ajuste su ropa para hacer que esté más cómodo.
- Puede que su bebé tenga aire en el estómago, incomodándolo. Haga que su bebé eructe. El aire en el estómago no deja que su bebé coma bien. Una vez que eructe, vuelva a intentar darle de comer.
- Puede que tenga rozadura causada por el pañal. Deje que su bebé esté sin pañal por un rato. Intente polvear su trasero con maicena en lugar de hacerlo con talco. La libre circulación de aire ayudará a que la piel sane, y a la mayoría de los bebés les gusta no tener que usar el pañal. Si hace frío, envuelva a su bebé en una cobija.
- Puede que su bebé quiera ser abrazado. Háblele, acarícielo, y mézale por un rato.
- Puede que su bebé esté aburrido. Cámbielo de posición para que tenga un panorama diferente; cuélgue algo sobre la cuna para que su bebé pueda verlo pero no tocarlo; ponga música suave; léale un libro o un cuento.

Intelectual

Los juguetes y algunos tipos de juegos son importantes para el crecimiento y desarrollo de su niño. Muchos juegos promueven el desarrollo físico, emocional, social, e intelectual.

Cuando usted juega con su bebé, le da la oportunidad de explorar el mundo y de satisfacer su curiosidad. Su bebé disfrutará de su atención amorosa y se beneficiará de ella.

- Ponga a su bebé en su espalda. Párese detrás de él y ponga su mano suavemente en su estómago. Intente evitar que su bebé vea su cara. Su propósito es que el bebé vea el objeto y no a usted. (Quite su mano de su estómago si a su bebé le molesta.)
- Ponga una sonaja o algo que haga ruido (como un juego de llaves) a aproximadamente a 10 ó 12 pulgadas de distancia de la cara de su bebé. Agite el objeto gentilmente hasta que su bebé enfoque su atención en éste.

- Observe la manera en que los ojos de su bebé siguen el objeto.
- Mueva el objeto en círculos.
- Cambie el sentido del movimiento circular. Si su bebé no puede seguir el objeto con la mirada, haga solamente un semicírculo.
- Ponga un móvil sobre la cuna de su bebé para que pueda ver las piezas del móvil moverse.
- Mueva objetos hacia adelante y hacia atrás en línea recta frente a su bebé.

Los Alimentos

Los padres solían pensar que darle de comer cereal al bebé antes de dormir le ayudaría a dormir toda la noche. ¡Falso! Si su bebé tiene hambre, déle leche de pecho o fórmula. Eso le ayudará a dormir.

Hay buenas razones por las que se recomienda no darle alimentos sólidos al bebé por ahora. El sistema digestivo de su bebé aun no está listo para recibir nada más que leche. Su lengua y sus movimientos al tragar no se habrán desarrollado sino hasta que el bebé tenga aproximadamente 4 meses de vida.

Los bebés usualmente duermen hasta después de la media noche cuando llegan a tener 11 libras de peso.

Si su bebé no se despierta para su comida de las 10:00 p.m. (o su última comida del día), usted puede despertarlo a las 11:00 p.m. para comer. Entonces su bebé probablemente dormirá el resto de la noche hasta las 5 o 6 de la mañana. No obstante, algunos bebés de 2 meses se despertarán cada 4 horas para comer—sea de día o de noche.

Recuerde que su bebé es la persona más indicada para juzgar cuánto necesita comer cada vez. Además, un bebé que come lo suficiente generalmente tiene cuatro o cinco pañales mojados al día. Tenga cuidado de no hacer que su bebé coma más de lo que quiere. Su bebé cambiará sus patrones alimenticios cuando esté listo.