

Seguridad y Salud del Bebé

En el primer mes de vida de su bebé, usted tendrá que hacer una cita con el doctor para recibir un primer chequeo y las inmunizaciones. Las inmunizaciones son vacunas dadas para prevenir las enfermedades graves. Las vacunas no serán de ninguna ayuda para su bebé si se le dan después de que sea expuesto a las enfermedades. Muchos padres no ponen suficiente atención a las vacunas o hasta las evitan porque no conocen a nadie que haya tenido las enfermedades. Estas enfermedades, que se pueden evitar, aún existen hoy en día y pueden ser fatales a menos de que padres, doctores y enfermeras trabajen juntos para hacer que todos los niños estén completamente inmunizados de acuerdo a un plan de vacunación.

En el pasado, los doctores sugerían que los bebés fueran acostados y durmieran boca abajo. Sin embargo, el acostar a un bebé boca abajo puede ser una de las causas del "Síndrome de Muerte Repentina de Infantes" (SIDS). Siempre acueste a su bebé en su costado o boca arriba.

Un bebé llorón o melindroso probablemente no es lo que usted esperaba. Tal como las personas adultas, cada bebé tiene su propia personalidad y necesidades, algunos son más quisquillosos que otros. Recuerde que su bebé solamente puede comunicar miedo, dolor, hambre, resfrío, o cansancio a través de su llanto o estando irritable. Usted necesitará más ayuda de su doctor y de su familia o amigos si es que su bebé es muy irritable o quisquilloso. Llame o visite a su doctor si su bebé muestra signos de que está enfermo, tales como fiebre, llanto continuo, o si el bebé se jala sus orejas. Puede que su bebé esté enfermo.

Un problema que ocurre con frecuencia en recién nacidos es el "gas". Un bebé que tiene problemas con la digestión, alergias a fórmula, o que desarrolla gas, va a llorar, tensar sus músculos, y quizás levantar sus piernas. Intente diferentes cosas para aliviar o reducir estos episodios.

- Para bebés alimentados con biberón, revise el tamaño del orificio del pezón; si su bebé está chupando fuertemente por un orificio pequeño o tragando demasiado por uno muy grande, es probable que esté tragando aire. Haga pausas frecuentes durante la alimentación del bebé, póngalo en posición vertical y déle palmaditas suaves en la espalda para que pueda

eructar (permitiendo que el aire salga del estómago).

- Los bebés que son amamantados pueden reaccionar a los alimentos que sus madres comen. Evite alimentos picantes o muy sazonados, chocolate, mariscos, caféina, y leche de vaca por algunos días, para ver si su bebé está más cómodo. Después agregue las comidas deseadas una por una para ver si le causa problemas a su bebé. Agregue únicamente un alimento por semana, empezando con la leche de vaca; de otra manera usted no podrá saber cuál comida está causando la reacción negativa. Sin importar cual sea la causa del problema, su bebé necesita ser confortado. Intente poner a su bebé boca abajo sobre sus piernas y sobre su espalda, o camine con su bebé permitiéndole chupar un dedo o un chupón limpio. También puede intentar poner música suave o cantarle a su bebé. Aún si su bebé sigue llorando o estando inquieto, sabrá que usted está con él.

El tiempo que usted pase consolando a su bebé es bueno para su desarrollo emocional. Su doctor o farmacólogo le puede recetar o sugerir medicamentos para aliviar el dolor causado por gas si usted o su bebé no encuentran alivio de episodios frecuentes. Su doctor también puede sugerir el uso de una fórmula infantil diferente si su bebé es alimentado con biberón.

Enfoque Familiar

Su nuevo bebé es muy importante y requiere mucho de su tiempo y energía. No obstante, sin importar que éste sea su primero o su cuarto bebé, el enfoque debe estar en fortalecer la familia entera y no sólo un miembro.

Una actitud dedicada y cariñosa de los padres ayudará a que toda la familia se ajuste al nuevo bebé.

Como una nueva mamá, usted necesitará tener tiempo para sí misma. Trate de obtener suficiente descanso y comer una dieta nutritiva. Usted probablemente necesitará pedir ayuda de otros adultos para poder obtener el descanso que necesita; pero recuerde, tanto usted como su bebé se beneficiarán de ello.

Todo niño necesita del cuidado amoroso de la familia entera. Los papás pueden ayudar

involucrándose desde el principio en actividades rutinarias del bebé, tales como bañándolo, cambiando pañales, alimentándolo, y siendo cariñosos con él—usted se sentirá más confiado, seguro y cómodo con su bebé. Un gran libro para padres (en inglés) es “Working Fathers”, escrito por James A. Levine y Todd L. Pittinsky. El libro contiene prácticas estrategias para mejorar la calidad de la vida laboral así como de la vida familiar.

La familia entera necesita participar en la provisión de cuidados y apoyo para el nuevo bebé. Cuando un niño se desarrolla en un ambiente positivo, lleno de cuidados y apoyo, su cerebro se puede desarrollar de una manera saludable. Tanto los hermanos mayores como los miembros de la familia en la tercera edad pueden ser de gran ayuda. La nueva madre necesita una relación sostenedora con todos los miembros de la familia.

Desarrollo del Bebé

Físico

En el primer mes, su bebé probablemente tendrá la piel arrugada y sus manos fuertemente curvadas. Puede que hasta tenga una cabeza alargada o con chichones causados por la presión sufrida durante su nacimiento.

Espera que su bebé:

- Duerma entre 18 y 22 horas cada día.
- Tenga 10 o más pañales mojados por día.
- Llore hasta 2 horas por día.
- Respire agitadamente.
- Tenga movimientos intestinales irregulares y sueltos varias veces durante el día.

Recuerde también que cada bebé es un individuo y que crecerá, se desarrollará, y reaccionará de forma diferente que cualquier otro bebé.

Usted probablemente ya habrá notado que su bebé tiene un lugar particularmente suave en la cabeza. Esto es normal. Este lugar aparece donde los huesos del cráneo todavía no se han unido y endurecido. El cráneo del bebé es suave para que la cabeza pueda pasar por el canal del nacimiento. Durante el primer año de vida, la flexibilidad del cráneo dará lugar al crecimiento del cerebro. **No agite a su bebé; eso podría causar daño cerebral permanente o hasta la muerte.**

Aunque el lugar blando en la cabeza de su bebé esté cubierto por una dura membrana, es importante que usted evite que el bebé se golpee en la cabeza. Lavar o masajear la cabeza del bebé no es de cuidado y no le causará daño. También es importante mantener limpio el cuero cabelludo del bebé. Sin embargo, es común que se forme una capa escamosa sobre la piel en la cabeza del bebé.

El lugar suave en la cabeza de su bebé puede que se vea plano o ligeramente presionado cuando su bebé está sentado. Cuando su bebé está acostado, puede que se vea ligeramente redondeado. Esto es normal, pero un severo hundimiento o protuberancia puede ser un síntoma de deshidratación o hinchazón. Su pediatra revisará la cabeza de su bebé durante

sus visitas. Usted puede esperar que los huesos del cráneo se cierren entre los 12 a los 18 meses.

El sentido del oído de su bebé está bien desarrollado para esta fecha, pero su vista no lo está. Su bebé puede distinguir entre la luz y la oscuridad, y puede que sea capaz de enfocar un objeto que se encuentre a 7 pulgadas de distancia. Su bebé solamente puede usar un ojo a la vez, así que no se sorprenda si los ojos se le cruzan; no hay razón para alarmarse.

Emocional

El sentido del tacto de su bebé se está desarrollando, y por lo tanto necesita que usted lo abrace, lo toque, y sea cariñoso con él. Esto ayudará a que su bebé se sienta más seguro y aprenda a confiar. Siempre use un tono de voz suave cuando le hable a su bebé.

Una de las primeras emociones negativas que su bebé experimenta es el miedo. Si al bebé no le gusta bañarse, puede que sea porque tiene miedo de caerse. Cuando él aprenda a confiar, no sentirá más temor. Así que tóquelo cariñosamente y con frecuencia, cántele suavemente, y use tonos suaves cuando le hable. Trate de que cada nueva experiencia que su bebé tenga sea cómoda y que su bebé sienta su apoyo constantemente.

Los bebés no pueden usar palabras para expresar sus necesidades, pero pueden emitir varias señales. Una de esas señales son los sonidos y ruidos que hacen, el modo en que hacen contacto con la vista, y la manera de moverse. Los niños se apegan fuertemente a aquellas personas que tratan de leer los signos que mandan y que responden con sensibilidad a ellos. Comienzan a confiar en que cuando tienen hambre, alguien les dará de comer, cuando están alterados, alguien los confortará.

No hay manera de que un bebé sea malamente consentido por el simple hecho de responder a sus necesidades. El abrazar, mecer, y suavemente tocar al bebé lo ayudará a crecer y a aprender a confiar.

Social

A los bebés les gusta que jueguen con ellos. Ellos necesitan estimulación para crecer y desarrollarse. Les ayuda a aprender a explorar su mundo. Cada padre y madre necesita conocer a su bebé. Cada bebé es un individuo. Algunos son activos, otros son callados, y otros son una combinación. Estas diferencias son las que hacen que cada bebé sea especial e individual.

Mire directamente a su bebé cuando lo esté cambiando, bañando, meciendo, o alimentando, y cántele, háblele, y sonría con él. Estos son los comienzos de sus primeras conversaciones con su bebé.

Mental

¡Los niños nacen aprendiendo! Ellos aprenden tocando, mirando, escuchando, y saboreando. Léale libros ilustrados y cuénteles cuentos a su bebé. Cuando su bebé le escucha cantar, hablar, y leer, su cerebro es estimulado para crecer y desarrollarse.