

Regresar a casa con el bebé

Guía para cuidar de su bebé recién nacido





¡Bienvenido(a) bebé!

NOMBRE | _____

FECHA DE NACIMIENTO | _____

HORA DEL NACIMIENTO | _____

PESO | _____

LONGITUD | _____

MÉDICO EN EL HOSPITAL | _____

PEDIATRA | _____

NOTAS | _____



Llevar a casa un bebé recién nacido es algo muy emocionante, pero también puede ser muy cansador y atemorizante.

Queremos que sepa que estamos aquí para responder sus preguntas y darle la información que necesita para que su bebé esté seguro y sano en estos primeros días y semanas.

Contenido

¿Cómo debo alimentar a mi bebé? . . . 1

- Consejos generales sobre alimentación
- Hipo y eructos
- ¿Cómo sé si mi bebé está comiendo suficiente?
- ¿Cuáles son los beneficios de amamantar?
- ¿Cuándo me bajará la leche?
- ¿Cómo amamanto a mi bebé?
- ¿Cómo es cuando el bebé se prende bien al pecho?
- ¿Qué posiciones ayudan a mi bebé a amamantar bien?
- Consejos específicos para alimentación con biberón
- ¿Cómo alimento a mi bebé con biberón?
- Indicaciones para guardar leche materna recién ordeñada

¿Los pañales de mi bebé son normales? 7

- ¿Con qué frecuencia debería hacer popó mi bebé?
- ¿Cómo cambiará el popó de mi bebé?

¿Cómo tomo la temperatura de mi bebé? 8

- Pasos para tomar la temperatura del bebé

¿Cómo y dónde debería dormir mi bebé? 9

- ¿Mi bebé puede dormir en la cama conmigo?
- ¿Cómo debo acostar a mi bebé para dormir?
- ¿Es seguro que mi bebé duerma en una silla para automóvil, mecedora, carriola, etc?

¿Qué tengo que hacer para que mi bebé esté seguro? 11

- Cosas para comprobar si su bebé está llorando

- Cinco técnicas para calmar a su bebé
- ¿Cómo envolver en una manta a mi bebé para calmarlo?
- Si se siente abrumada...
- Requisitos para la silla del automóvil
- ¿Cómo colocar el bebé en la silla para automóvil?
- ¿Cómo afecta a mi bebé el humo de cigarrillo?
- ¿Qué puedo esperar si mi bebé estuvo expuesto a medicamentos o drogas, alcohol o nicotina durante el embarazo?

¿Cómo debo cuidar la piel de mi bebé? 15

- ¿Cómo debo limpiar a mi bebé?
- ¿Qué ropa debería usar mi bebé?
- ¿Cómo debo cuidar el cordón umbilical de mi bebé?
- ¿Cómo debo cuidar la circuncisión de mi bebé?
- Tipos de piel... ¿Qué debo hacer si mi bebé tiene esto?

¿Cuándo puedo llevar a mi bebé a casa? 19

- Lista de control general
- Vacunación
- ¿Qué son los tamizajes o controles para bebés recién nacidos?

¿Cuándo debo llamar al pediatra? . 23

¿Cuándo debo ir directamente al Departamento de Emergencias (Emergency Department)? 24

Recursos 25

¿Cómo debo alimentar a mi bebé?

Debe dar de comer a su bebé al menos:

8–12 veces en un día de 24 horas

Mediante uno de los siguientes métodos:



Amamantar

10–15 minutos promedio
por pecho



Fórmula

(o leche materna ordeñada)

1–2 onzas cada vez

Consejos generales sobre alimentación

- Alimente a su bebé cuando demuestre signos de hambre (saca la lengua, abre la boca) o al menos cada 2–3 horas durante las primeras semanas.
- Cuando los bebés se alimentan bien, pueden dormir hasta 5 horas seguidas en un período de 24 horas. Despierte al bebé si se alimenta menos de 8 veces en 24 horas.
- No le dé agua, jugo, comida, etc. hasta los 6 meses o hasta que el médico lo recomiende.
- Pregunte a su pediatra sobre las gotas de vitamina D y cuánta comida debe dar a su bebé a medida que crece.

¿Cómo debo alimentar a mi bebé?

Hipo y eructos

Todos los bebés tienen hipo, no es necesario ningún tratamiento. Todos los bebés tragan aire mientras se les da la comida, especialmente si comen rápido. En la mayoría de los casos, es suficiente que haga eructar a su bebé después de darle de comer en cada pecho o cada 2–3 onzas. Si su bebé tiene problemas, es posible que necesite hacerlo eructar cada pocos minutos o después de cada onza. Todos los bebés devuelven algo de alimento. Algunos bebés devuelven alimento cada vez que comen, otros solo de vez en cuando. En los primeros 1–2 días, con frecuencia los bebés devuelven moco. Eso es normal después del parto.

¿Cómo sé si mi bebé está comiendo suficiente?

- Su bebé debería hacer popó en las primeras 24 horas.
- Por la cantidad de pañales que su bebé moja cada día después de nacer.
- Su bebé parece satisfecho y contento durante un promedio de 1–3 horas entre comidas.
- Es común en las primeras dos noches que algunos bebés coman muy seguido y no parezcan satisfechos, pero prenderlos al pecho con frecuencia ayuda.
- Usted debería ver o escuchar a su bebé tragar mientras se esté alimentando.
- Si amamanta, el popó de su bebé debería cambiar a color amarillo y de consistencia blanda en el día 4–5.

Día	Cantidad de pañales mojados
1	1
2	2
3	3
4	4
5+	6



Llame al pediatra si...

- » Su bebé no está mojando la cantidad mínima de pañales
- » Usted está amamantando y la leche no ha bajado al 4º día
- » Cada vez se hace más difícil dar de comer al bebé
- » Lo que devuelve el bebé es de color verde
- » A usted le preocupa que haya un problema con la lengua o el labio de su bebé

¿Cuáles son los beneficios de amamantar?

Beneficios para el bebé

- Estimula el sistema inmunitario
- Brinda nutrición
- Disminuye el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante

Beneficios para la mamá

- Ayuda a la recuperación después del embarazo y el parto
- Puede quemar hasta 500 calorías al día y ayudar a perder peso después del parto

¿Cuándo me bajará la leche?

- Durante el embarazo y en los días 0 a 5, la primera leche de la madre es una leche espesa y amarillenta llamada calostro.
- En los días 2 a 5, “bajará” la nueva leche al pecho. Se dará cuenta porque las mamas estarán más grandes y firmes y la leche será de un color blanco cremoso y fluirá más rápido. Puede escuchar a su bebé chupando y tragando activamente cuando come.
- Los bebés NO necesitan fórmula suplementaria, a menos que su médico lo indique por motivos médicos.
- **Prenda a su bebé al pecho cada 2 a 3 horas** o cuando su bebé muestre signos de hambre, durante el día o la noche (incluso si le da suplemento indicado por su médico).
- Alimentar a su bebé a demanda envía señales a su cerebro para que aumente la cantidad de leche que usted fabrica.

¿Cómo amamanto a mi bebé?

1. Coloque a su bebé piel con piel (con su piel tocando la piel del bebé). Las almohadas son muy buenas para brindar apoyo.
2. Espere a que el bebé abra bien la boca y ponga la mayor parte posible de la areola (la parte de color oscuro alrededor del pezón) adentro de la boca.
3. Cambie el pecho con el que empieza a amamantar cada vez que dé de comer a su bebé. *(Ejemplo: 8 am comience con el pecho derecho, 10 am comience con el pecho izquierdo.)*
4. Haga eructar a su bebé cuando sea necesario.

Para obtener más información sobre amamantar:

? Pida a su enfermera o médico para hablar con una asesora de lactancia.

🖱 globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-attachment o womenshealth.gov

¿Cómo es cuando el bebé se prende bien al pecho?



¿Qué posiciones ayudan a mi bebé a amamantar bien?



Posición de pelota de fútbol



Posición de acunar



Posición de acunar cruzada



Posición tendida a un lado



Posición tendida boca arriba

Las mamás que amamantan necesitan tomar abundante líquido para satisfacer una mayor sed.



Consejos específicos para alimentación con biberón

Puede alimentar a su bebé con biberón de dos formas:

Leche materna ordeñada

Puede ordeñarse con una bomba sacaleche y darle su leche al bebé con un biberón. Hable con su pediatra o asesora de lactancia si tiene preguntas.

Fórmula en polvo, concentrado líquido o lista para usar

La fórmula está disponible en varias formas: polvo, concentrado líquido y lista para usar.

- Use una fórmula con hierro, cualquier marca será buena.
- Los biberones se deben dar a su bebé a temperatura ambiente.

¿Cómo alimento a mi bebé con biberón?

1. **Esterilizar el biberón** | Antes de usar biberones nuevos por primera vez, hierva el biberón, la tetina y la tapa durante 5 minutos o lave en un lavavajillas. También es buena idea hervir o lavar en el lavavajillas las partes del biberón de vez en cuando, especialmente después de que su bebé haya estado enfermo.
2. **Llenar el biberón** | Para la fórmula en polvo y concentrado líquido, asegúrese de que haya la cantidad adecuada de agua en el biberón antes de agregar la fórmula.
3. **Alimentar al bebé** | Coloque al bebé piel con piel en posición de acunar y sujete el biberón de forma que la tetina siempre esté llena con fórmula.
4. **Hacer eructar al bebé** | Haga eructar a su bebé cuando sea necesario.



¡Cuidado!

NUNCA caliente en el microondas el biberón, fórmula o leche materna. El calor irregular puede causar quemaduras a su bebé.

Indicaciones para guardar leche materna recién ordeñada

Tipo de almacenamiento	Tiempo	Temperatura
Temperatura ambiente	4 horas óptimo	66–78°F (19–26°C)
3 bolsas de hielo en conservadora	24 horas	59°F (15°C)
Refrigerador	4 días óptimo	39°F o menos (4°C)
Congelador	6–12 meses	0–4°F (-18 – -20°C)
Leche materna descongelada	Use en las siguientes 24 horas	



Si su bebé no termina un biberón de leche materna fresca, se le puede ofrecer de nuevo el mismo día.



¡Hora de hacer ejercicio!



Contacto piel con piel

Poner a su bebé al pecho tiene muchos beneficios:

- Favorece la formación del vínculo con su bebé
- Mantiene la temperatura del bebé
- Evita que el nivel de azúcar en la sangre de su bebé caiga demasiado
- Alivia el dolor cuando hay que extraer sangre o hacer otros procedimientos al bebé
- Estimula una mayor producción de leche en las madres que amamantan
- Ayuda a los bebés que no se prenden bien al pecho o a los que tienen diferentes problemas para amamantar a hacerlo mejor



¡Cuidado! Nunca se quede dormida con el bebé sobre el pecho.

¿Los pañales de mi bebé son normales?

¿Con qué frecuencia debería hacer popó mi bebé?

Después del primer popó...

- Algunos bebés hacen popó después de cada vez que comen, algunos solo una vez al día y algunos un par de veces a la semana. Todo eso es normal.
- Muchos bebés hacen fuerza, gruñen y hasta lloran cuando están haciendo popó. Eso es normal siempre y cuando las heces sean blandas, porque indica que su bebé no está estreñido.
- En las primeras 24 horas, los bebés necesitan hacer popó al menos una vez antes de irse a casa.

¿Cómo cambiará el popó de mi bebé?

Día	Descripción del popó
0-3	Negro, similar a alquitrán (meconio)
1-4	Alimentado con leche materna: heces transicionales de color verde Alimentado con fórmula: varía de amarillo a verde a café
4+	Alimentado con leche materna: amarillo, acuoso Alimentado con fórmula: varía de amarillo a verde a café



Llame al pediatra si...

- » El popó es de color blanco, gris o rojo
- » El popó es duro o hay sangre en el pañal

¿Cómo tomo la temperatura de mi bebé?

Pasos para tomar la temperatura del bebé

Si le preocupa que el bebé tenga fiebre...

1. Limpie el extremo del termómetro digital con agua y jabón.
2. Ponga una pequeña cantidad de lubricante como jalea de petróleo (Vaseline®) en el extremo.
3. Acueste al bebé sobre su regazo o sobre una superficie segura (como la cama o el cambiador). Quite el pañal.
4. Con una mano sujete las piernas del bebé suavemente hacia arriba y con la otra mano coloque suavemente el extremo del termómetro en el ano del bebé.
5. Encienda el termómetro y sujete hasta que haga un pitido indicando que la lectura está lista.



Confíe en la temperatura rectal

Tocar la frente del bebé no da información exacta. Si le preocupa que su bebé tenga fiebre, es necesario tomarle la temperatura. Puede confiar en que la temperatura rectal es exacta y no necesita agregar ni quitar un grado.



¡Cuidado!

Si es mayor que 100.4°F o menor que 97°F, lleve a su bebé inmediatamente al Departamento de Emergencias y llame a su pediatra.

¿Cómo y dónde debería dormir mi bebé?



Estos son algunos consejos útiles de Cradle Cincinnati para asegurar un sueño seguro.

¿Mi bebé puede dormir en la cama conmigo?

No. Solo significa sin mantas, animales de peluche, almohadones para posición, protectores para lados de la cuna, hermanos ni padres. Acueste a su bebé a dormir en una cuna, moisés o cuna portátil junto a su cama.

Compartir la habitación con su bebé hará que sea más fácil alimentarlo, consolarlo y vigilarlo.

¿Cómo debo acostar a mi bebé para dormir?

Se debe acostar a los bebés **boca arriba** todas las veces que se los ponga a dormir, para las siestas y en la noche. Recuerde a todas las personas que cuidan al bebé que hagan lo mismo.

A algunos padres les preocupa que los bebés se puedan ahogar cuando están boca arriba, pero la anatomía de las vías respiratorias y el reflejo de arcada de su bebé evitarán que eso ocurra.

¿Es seguro que mi bebé duerma en una silla para automóvil, mecedora, carriola, etc?

No. Si su bebé se queda dormido en un cargador para bebés, asiento de seguridad para el automóvil, carriola, mecedora, silla saltarina, asiento Rock 'n Play Sleeper o en otro lugar, debe cambiarlo a una superficie para dormir firme (cuna, moisés o cuna portátil) lo antes posible.

Una cuna vacía debería ser el lugar para dormir principal de su bebé.

¿Cómo y dónde debería dormir mi bebé?

¡Recuerde: **solo**, boca arriba y en la cuna para dormir seguro!

Solo

Boca
arriba

En la
cuna



Los bebés deben dormir **solos**, boca **arriba**, en una **cuna**: de noche, para la siesta, todas las veces.



Para obtener más información, visite cradlecincinnati.org/safesleep



Si no tiene una cuna, por favor llame a la línea de ayuda de **United Way** al **211**.

¿Qué tengo que hacer para que mi bebé esté seguro?



*Todos los bebés lloran, ¡es normal!
Los bebés normalmente lloran
un total de **1–4 horas al día.***

Cosas para comprobar si su bebé está llorando:

- **Hambre** | ¿Pasaron 2–3 horas desde que su bebé comió? Podría tener hambre.
- **Pañal** | ¿Su bebé tiene un pañal mojado o sucio?
- **Temperatura** | Toque las manos y los pies de su bebé. Si están fríos, agregue otra capa de ropa.
- **Confort** | ¿Alguna prenda de ropa o el pañal hacen que su bebé se sienta incómodo? Revise para ver si hay un pelo que quedó atrapado alrededor de un dedo de la mano o el pie.

Cinco técnicas para calmar a su bebé

Muchas veces no hay una razón específica para que los bebés lloren. Pruebe estas 5 técnicas para calmar a su bebé:

- **Mecer** | Puede mecer a su bebé en sus brazos, acunándolo y moviéndolo de un lado a otro.
- **Envolverlo firmemente** | Envuelva firmemente al bebé en un saco de dormir o una manta fina.
- **De lado/Sobre el estómago** | Tome en brazos a su bebé sujetándolo de lado o sobre el estómago.
- **Sh-sh** | Haga sonidos “sh-sh”, cante o haga que haya otro ruido blanco.
- **Chupar** | Dele un chupete a su bebé o deje que amamante.

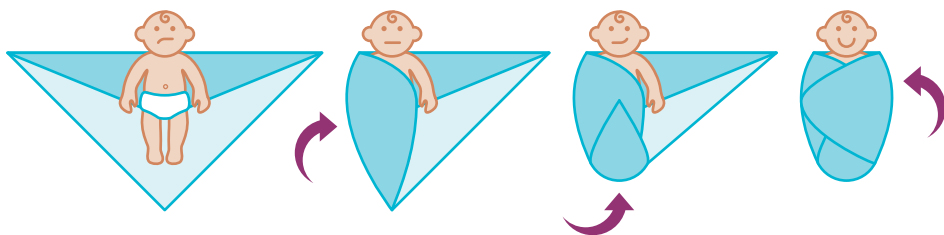


*Respire profundamente
y haga estiramientos.
Consolar a su bebé es
más fácil cuando usted
está relajada.*

¿Qué tengo que hacer para que mi bebé esté seguro?

¿Cómo envolver en una manta a mi bebé para calmarlo?

- Lo mejor para mantener calentito a un bebé que duerme son los sacos de dormir.
- Solo use una manta fina para envolverlo, las mantas gruesas son un peligro de asfixia.
- A los bebés recién nacidos les gusta sentir los brazos envueltos firmemente y las piernas envueltas más flojas.
- A los 2 meses o cuando empiece a querer rodar, deje de envolver los brazos.



Si se siente abrumada...

- Sentirse frustrada, triste, desanimada y abrumada es normal y común cuando vuelve a casa con un bebé recién nacido.
- Si usted u otra persona que cuida al bebé comienzan a sentir que no pueden manejar la situación, pongan al bebé en la cuna y busquen ayuda de otra persona adulta.
- Pase lo que pase, **NUNCA SACUDA A SU BEBÉ.**
- Si es necesario, coloque al bebé en la cuna durante 5 minutos y aléjese unos momentos antes de intentar calmarlo de nuevo.



Llame al pediatra si...

- » Su bebé sigue llorando, sin importar lo que usted haga, es posible que esté enfermo.

Requisitos para la silla del automóvil

- La instalación se puede controlar en Cincinnati Children's o en el Departamento de Bomberos de su localidad
- Colocado en el asiento de atrás, nunca en el asiento de adelante
- Adecuado para la altura y el peso del niño
- Mirando hacia atrás hasta que tenga al menos 2 años

☎ Si necesita ayuda, llame al 513-803-RIDE (7433).

¿Cómo colocar el bebé en la silla para automóvil?

Las correas deben salir de las ranuras para el arnés justo en los hombros del bebé o apenas por debajo. Solo use accesorios que vengan con su silla de seguridad para el automóvil.

Las correas deben estar bien ajustadas, de forma que usted no pueda pellizcar nada de tela extra.



Siéntese junto a su bebé recién nacido para vigilarlo cuando sea muy pequeño. Nunca deje a su bebé solo en un automóvil.

El asiento de seguridad para el automóvil no se debe mover más de 1 pulgada hacia los lados y debe estar instalado correctamente.

¿Cómo afecta a mi bebé el humo de cigarrillo?

- El humo que su bebé respira si alguien fuma cerca o en ambientes donde alguien fumó puede aumentar el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).
- Fumar afuera y usar una “chaqueta de fumador” designada para las personas que fuman en el hogar puede ayudar a disminuir el riesgo de que el bebé respire humo de cigarrillo.
- Para obtener más información y ayuda, llame a la línea de ayuda para dejar de fumar Tobacco Quit Line al 1-800-QUIT-NOW.

¿Qué puedo esperar si mi bebé estuvo expuesto a medicamentos o drogas, alcohol o nicotina durante el embarazo?

- Por una diversidad de motivos, cada bebé reacciona de manera diferente. Los bebés pueden estar molestos, tener dificultades para dormir y comer, tener diarrea y otras consecuencias.
- Proporcione lugares tranquilos para descansar y prepárese para dedicar tiempo extra para consolar a su bebé.
- Hable con el médico del bebé sobre sus inquietudes y haga seguimiento con servicios especializados si le dan una referencia.



¡Hora de hacer ejercicio!



Lleve a su bebé a dar un paseo caminando

Caminar al aire libre le da a su bebé la oportunidad de explorar cosas nuevas para ver, oír y oler. Es posible que descubra que su bebé duerme mucho mejor después de un paseo caminando, incluso si su bebé paseó en brazos o en una carriola.

Los paseos temprano en la mañana son una excelente fuente de vitamina D gracias a la exposición al sol, en tan poco tiempo como 15 minutos. Asegúrese de que su bebé esté vestido con ropa adecuada para la temperatura.

¿Cómo cuido la piel de mi bebé?

¿Cómo debo limpiar a mi bebé?

- Su enfermera le ayudará a darle el primer baño al bebé en las primeras 24 horas después del parto.
- En casa, puede dar a su bebé baños con una esponja o una toallita hasta que caiga el cordón umbilical y la circuncisión cicatrice. Después de eso, puede darle baños en tina. Báñelo con agua tibia, un jabón suave como Dove®, o jabón para bebés, siempre manteniendo la cara afuera del agua.
- Los bebés no necesitan bañarse todos los días, es suficiente algunas veces a la semana.
- La mayoría de los bebés no necesitan loción ni Vaseline® en las primeras semanas. Pregunte a su pediatra si tiene dudas.

¿Qué ropa debería usar mi bebé?

- Puede vestir a su bebé con la misma cantidad y tipo de ropa que usted esté usando y agregar una capa.
- Se recomienda ponerle un gorro si hace frío. Un saco para dormir es la mejor opción para la hora de dormir.
- Nunca deje a su bebé recién nacido sin ropa más que unos pocos minutos.

¿Cómo debo cuidar el cordón umbilical de mi bebé?

1. Mantenga el cordón umbilical de su bebé seco y limpio. Si es necesario, use una toallita para lavarlo suavemente con agua tibia con jabón y enjuague.
2. Intente evitar que el pañal frote el cordón. Doble el pañal por debajo del cordón para mejorar la circulación de aire.
3. El cordón puede tardar de 1 a 3 semanas en caer. Es normal ver una secreción transparente o una pequeña cantidad de sangrado cuando el cordón está cayendo.

¿Cómo cuido la piel de mi bebé?



Después de un par de días, el cordón es un trozo duro y seco. La piel abultada alrededor del borde es una variante normal y no es una anomalía.

Foto de la Dra. Janelle Aby, MD; Stanford Medicine, Nursery de Recién Nacidos en Lucile Packard Children's Hospital

¿Cómo debo cuidar la circuncisión de mi bebé?

1. Vaseline® en el área cada vez que se cambie el pañal.
2. Use una toallita para lavar suavemente con agua tibia y jabón y enjuagar en cada baño.
3. Mantenga el pañal flojo hasta que el área cicatrice. No es necesario jalar hacia atrás el prepucio.

Día	Descripción de la cicatrización de la circuncisión
1	Sangrado leve
2	Hinchazón y enrojecimiento leve
7-10	Película/secreción amarillenta leve

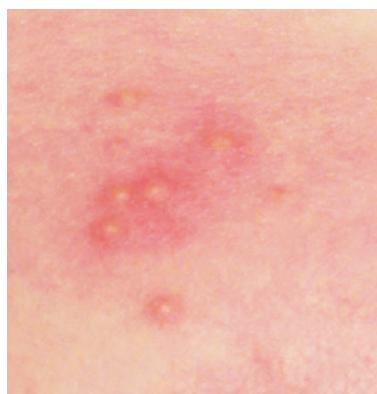


Llame al pediatra si la circuncisión...

- » Sangra mucho después de que vuelve a casa del hospital
- » Está hinchada y enrojecida durante más de 2 días después de la circuncisión
- » Tiene secreción con mucha hinchazón y enrojecimiento

Qué pasa si mi bebé tiene:

Síntoma	Descripción
Mucosidad en los ojos	Esto es común. Limpie suavemente con bolitas de algodón o agua. Si los párpados están rojos, hinchados o excesivamente congestionados, llame a su médico.
Pechos agrandados	Es normal que los bebés varones y las niñas tengan los pechos agrandados durante las primeras semanas, debido a las hormonas de la madre. En ocasiones puede salir un líquido blanco lechoso de los pezones. Si los pechos de su bebé están rojos, llame a su médico.
Bultitos blancos	Comúnmente llamados milia, suelen aparecer en la nariz y el mentón del bebé recién nacido. Desaparecen en días a semanas sin ningún tratamiento.
Manchas rojas	Son sarpullidos de recién nacido, muy comunes, que no son perjudiciales. Muéstrelos a su enfermera, médico o pediatra.
Piel que se descama	La mayor parte de la piel de los bebés se “descama” durante varias semanas después del nacimiento. Es normal y no es necesario que use loción.
Sarpullido en la zona del pañal	Enjuague el área con agua frecuentemente y exponga la piel al aire hasta que esté totalmente seca. Se puede usar una pequeña cantidad de crema para la zona del pañal. Si la piel o la zona del pañal se pone muy roja, en carne viva, con ampollas o con granos, llame a su médico.
Secreción vaginal	Las niñas pueden tener una secreción vaginal blanquecina que a veces puede ser rosa o tener algo de sangre durante varias semanas. Está causada por las hormonas maternas. No es necesario quitarla.



Eritema tóxico

Este es el “sarpullido” que se observa más comúnmente en la nursery. Los granitos generalmente aparecen el día 1 o 2 y aumentan en cantidad en los siguientes días. Desaparecerán solos en aproximadamente una semana. Incluso los recién nacidos con cientos de manchas no tienen síntomas y no necesitan más evaluaciones.

Fotos de la Dra. Janelle Aby, MD; Stanford Medicine, Nursery de Recién Nacidos en Lucile Packard Children's Hospital



¡Hora de hacer ejercicio!



Tiempo boca abajo

Los bebés necesitan pasar tiempo boca abajo para desarrollar músculos fuertes en el cuello que les ayudarán a alcanzar todos los puntos de referencia del desarrollo físico, como sentarse, gatear y caminar. Comience con 3 a 5 minutos cada vez sobre una superficie firme, como el suelo, cuando su bebé esté despierto y alerta. Un buen momento para jugar con su bebé en esta posición es después de cambiarle el pañal o después de la siesta.

¿Cuándo puedo llevar mi bebé a casa?



Lista de control general

- El bebé hace el **primer popó** en las primeras 24 horas
- Tiene un **plan de alimentación** para la casa
- Completó todos los **tamizajes para recién nacidos**
- Tiene un **nivel de ictericia estable** o un plan de ictericia
- Haga una cita** con el pediatra del bebé en 2 a 5 días
- Tiene el alta** del pediatra del hospital
- Tiene una silla de seguridad para el automóvil **correctamente instalada**
- Tiene un espacio** seguro para dormir

¿Cuándo puedo llevar mi bebé a casa?

Vacunas

Las vacunas son seguras. ¡Previenen enfermedades y salvan vidas de todas las edades! Pregunte a su proveedor de atención de la salud si tiene cualquier duda.

En el hospital

La vacuna de la hepatitis B se recomienda al nacimiento o en las primeras 24 horas de vida. Esta vacuna se tolera bien y es segura. Si la mamá no ha recibido la vacuna para la gripe o la tos ferina, puede recibirlas en el hospital. Esas vacunas se toleran bien y son seguras.

En el pediatra

Lleve al bebé a darse las vacunas en el momento adecuado en las visitas al médico programadas.

En el hogar

Proteja a su bebé de la gripe y la tos ferina asegurándose de que todos los adultos y los niños más grandes reciban las vacunas para la gripe y la Tdap (pertussis o tos ferina).

Las vacunas para la gripe y la tos ferina no se pueden dar a los recién nacidos, pero la gripe y la tos ferina pueden causar que los bebés recién nacidos se enfermen mucho y tengan dificultades para respirar.



¡Hora de hacer ejercicio!



Lea a su bebé

Su bebé no entenderá sus palabras, pero escuchar su voz estimula el interés por los sonidos y le ayuda a desarrollar las habilidades de escucha. Además, sin importar la edad de su bebé, leer juntos es una excelente oportunidad para disfrutar de mimos y crear un vínculo.

¿Qué son los tamizajes o controles para bebés recién nacidos?

Tamizaje de audición para detectar la pérdida auditiva

- Se coloca un auricular en cada oído y se registra la respuesta del bebé. No duele y tarda solo unos pocos minutos.
- Si su bebé no pasa la prueba, se le dará una referencia para repetir la prueba en Cincinnati Children's. Si la nueva prueba muestra una pérdida auditiva, los profesionales especializados en audición en Cincinnati Children's ayudarán a brindar asesoramiento sobre opciones para su bebé.

Tamizaje metabólico para detectar problemas genéticos comunes

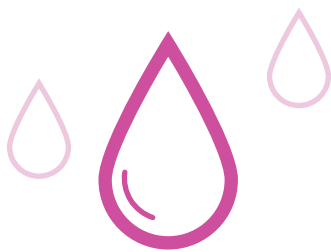
- La enfermera pinchará el talón del bebé y colocará gotas de sangre en una tirita de papel para pruebas.
- Su pediatra recibirá los resultados en 5 a 14 días.

Prueba de bilirrubina para detectar ictericia

- Una enfermera usará un sensor en la frente o el pecho de su bebé, o se analizará una gota de sangre del pinchazo en el talón para la prueba metabólica.
- Si su bebé tiene un nivel alto, se repetirá la prueba de sangre en 12 a 24 horas para asegurarse de que el nivel no sea demasiado alto. Si el nivel ya es muy alto, se comenzará fototerapia, que consiste en exponer la piel del bebé a luces azules, que no duelen, que descomponen la bilirrubina extra.
- Los niveles altos de bilirrubina pueden causar color amarillento en la piel y los ojos.
- En casos extremos, niveles muy altos pueden causar adormecimiento, y si no se tratan, problemas en el cerebro.

Tamizaje para defecto cardíaco congénito para detectar problemas en el corazón

- Una enfermera colocará dos sensores de oxígeno, que no causan dolor, en la mano y en la pierna del bebé.
- Si su bebé no pasa la prueba, un pediatra de atención especial evaluará al bebé y es posible que haga una referencia a médicos cardiólogos (médicos del corazón) en Cincinnati Children's.



¡Hora de hacer ejercicio!



Muéstrele a su bebé el reflejo en el espejo

Mirar en un espejo ayuda a su bebé a aprender a enfocar, seguir imágenes y explorar las cosas maravillosas que puede hacer un rostro. Además, fomenta el desarrollo social y emocional al interactuar con usted (y quizás con los hermanos).

Haga que su bebé conozca el rostro hermoso que tiene señalándole el reflejo en el espejo. Tóquele la nariz, acaricie el pelo, pellízquelo suavemente las orejas y diga el nombre de cada parte. Por supuesto, su bebé no entenderá ahora el significado de las palabras, ¡pero igual le gustará mucho!

¿Cuándo debo llamar al pediatra?

Alimentación

- Su bebé no está mojando la cantidad mínima de pañales
- Cada vez se hace más difícil dar de comer al bebé
- Lo que devuelve el bebé es de color verde

Pañal

- El popó es de color blanco, gris o rojo
- El popó es duro o hay sangre en el pañal

Calmar

- Si su bebé sigue llorando sin importar lo que usted haga, es posible que esté enfermo

Circuncisión

- Sangra mucho después de que vuelve a casa del hospital
- Está hinchada y enrojecida durante más de 2 días después de la circuncisión
- Tiene secreción con mucha hinchazón y enrojecimiento

Piel

- Los párpados están rojos, hinchados o excesivamente congestionados
- Los pechos están rojos
- La piel o el área del pañal se vuelve muy roja, en carne viva, con ampollas o con granos
- La piel alrededor del cordón umbilical está roja o tiene mucha secreción

¿Cuándo debo ir directamente al Departamento de Emergencias?



- La temperatura de mi bebé es **demasiado alta** y tiene fiebre de 100.4°F o más (temperatura rectal)
- La temperatura de mi bebé es **demasiado baja**—97°F o menos (temperatura rectal)
- Los labios de mi bebé **tienen un color azulado**
- Mi bebé está teniendo **dificultades para respirar**
- Mi bebé **no se despierta para comer**



Llame a su pediatra mientras va al Departamento de Emergencia.

Recursos

Apoyo para amamantar

Pida información específica a su asesora de lactancia en el hospital en el que nació su bebé.

General

Ayuda de emergencia 911 <i>(Policía/Bomberos/Ambulancia)</i>	
Línea de ayuda de United Way	211
Silla de seguridad para automóvil o instalación de la silla	513-803-RIDE (7433)

Kentucky

Departamento de Salud Pública de Kentucky (Kentucky Department of Public Health) ...	1-800-462-6122
Kentucky HANDS	502-564-3756
<i>(Servicios de Desarrollo para Fomentar el Acceso a la Salud - Health Access Nurturing Development Services)</i>	

Indiana

Departamento de Salud del Estado de Indiana (Indiana State Department of Health) ...	1-800-522-0874
--	----------------

Ohio

Departamento de Salud del Condado Butler (Butler County Health Department)	513-863-1770
Clínica de Vacunas y Controles para Bebé del Condado Butler (Butler County Well-Baby & Immunization Clinic)	513-887-5253
Centro de Control de Fármacos e Intoxicaciones (Cincinnati Drug and Poison Control Center) ...	513-636-5111
Departamento de Salud de Cincinnati (Cincinnati Health Department)	513-357-7200
Medicina para Amamantamiento de Cincinnati Children's (Cincinnati Children's Breastfeeding Medicine)	513-636-2326
Junta de Salud del Condado Clermont (Clermont County Board of Health)	513-732-7499
Departamento de Salud Comunitarios del Condado Hamilton (Hamilton County Department of Community Health Services)	513-946-7802
Línea directa para clientes de Medicaid Ohio (Ohio Medicaid Consumer Hotline)	1-800-324-8680
Help Me Grow Ohio y Habitantes de Ohio Sanos (Ohio Help Me Grow & Healthy Ohioans) ...	1-800-755-4769
Departamento de Salud del Condado Warren (Warren County Health Department)	513-925-1228
Centro para Crisis por Violación y Abuso del Condado Hamilton (Rape Crisis and Abuse Center of Hamilton County)	513-872-9259

Mujeres, bebés y Niños (Women, Infants and Children - WIC)

WIC Condado Butler (Butler County WIC)	513-896-7022
WIC Condado Clermont (Clermont County WIC)	513-732-7329
WIC Condado Hamilton (Hamilton County WIC)	513-821-7012
WIC Condado Warren (Warren County WIC)	513-925-1420

Cincinnati Children's
3333 Burnet Avenue
Cincinnati, Ohio 45229-3026

 cincinnatichildrens.org

KN1165 10/2017

BRV270172 0318

