

eClinicalWorks

Chequeo del bebé sano: hasta 1 mes



Está bien que saque al bebé afuera. Solo evite la exposición prolongada al sol y las multitudes donde pueden propagarse los microbios.

Después de la primera visita con su recién nacido, es probable que el bebé tenga un chequeo en el transcurso de su primer mes de vida. En este chequeo, el proveedor de atención médica examinará al bebé y le hará a usted preguntas sobre cómo van las cosas en casa. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.

Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su bebé y observará al niño para hacerse una idea de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su bebé esté haciendo **algunas** de las siguientes cosas:

- Sonríe sin motivo aparente (lo que se llama "sonrisa espontánea")
- Hace contacto visual, especialmente cuando está comiendo
- Hace sonidos inusuales (lo que llama también "balbucear" o "vocalizar")

- Intenta levantar la cabeza
- Se menea y hace movimientos involuntarios (cada brazo y pierna debe moverse aproximadamente lo mismo; si no es así, informe al proveedor de atención médica)
- Se sobresalta cuando oye ruidos fuertes

Consejos para la alimentación

Al cumplir cerca de dos semanas de edad, su bebé debería haber recuperado su peso de nacimiento. Siga alimentándolo con leche materna o fórmula (leche artificial). Para ayudar a su bebé a comer bien:

- Durante el día, alimente al bebé como mínimo cada dos o tres horas. Puede que necesite despertar al bebé para darle de comer durante el día.
- De noche, alimente al bebé cuando se despierte, en muchos casos cada tres o cuatro horas. Puede optar por no despertar al bebé para darle de comer durante la noche. Hable de esta posibilidad con el proveedor de atención médica.
- Las sesiones de amamantamiento deberían durar unos 15 a 20 minutos. Con un biberón, lentamente aumente la cantidad de leche materna o fórmula que le da a su bebé. Alrededor del primer mes, la mayoría de los bebés toman aproximadamente 4 onzas de alimentación, pero esto puede variar.
- Si tiene inquietudes sobre la cantidad que su bebé come o la frecuencia con que se alimenta, hable con el proveedor de atención médica.
- Pregúntele al proveedor de atención médica si al bebé le conviene tomar vitamina D.
- No le dé al bebé nada de comer aparte de la leche materna o fórmula. Su bebé es demasiado pequeño para comer alimentos sólidos y otros líquidos; y a esta edad, tampoco necesita que le den agua.
- Tenga en cuenta que muchos bebés comienzan a regurgitar (eructar con vómito) a alrededor del mes de edad. En la mayoría de los casos, esto es normal. **Llame al proveedor de atención médica de inmediato** si su bebé regurgita a menudo con fuerza o si escupe alguna otra cosa además de la leche materna o la fórmula.

Consejos para la higiene

- Algunos bebés defecan (evacuan el intestino) varias veces al día. Otros solo lo hacen una vez cada dos o tres días. Cualquier frecuencia dentro de este intervalo de tiempo es normal. Cambie el pañal del bebé cuando esté mojado o sucio.
- Si su bebé evacua incluso con menos frecuencia que cada dos o tres días, eso no es motivo de preocupación si está sano en todos los demás aspectos. Pero, si el bebé se nota molesto, regurgita más de lo normal, come menos de lo normal o tiene heces muy duras, dígaselo al proveedor de atención médica. Es posible que el bebé esté estreñido (no pueda evacuar el intestino).
- El color de las heces fluctúa de amarillo mostaza a marrón o verde. Si las heces del bebé son de otro color, hable con el proveedor de atención médica.
- Bañe a su bebé algunas veces a la semana o más a menudo si parecen gustarle los baños. Sin embargo, ya que estará limpiando al bebé cada vez que le cambie el pañal, en muchos casos no hace falta bañarlo todos los días.
- Está bien usar cremas o lociones suaves (hipoalergénicas) sobre la piel de su bebé. Evite poner lociones en las manos del bebé.

Consejos para el sueño

A esta edad, su bebé podría dormir hasta 18 o 20 horas al día. Es común que los bebés duerman durante períodos cortos a lo largo del día, en lugar de hacerlo por varias horas seguidas. Quizás el bebé esté molesto antes de acostarse a dormir de noche (entre las 6:00 y las 9:00 p. m.); esto es normal. Para ayudar a su bebé a dormir profundamente y sin peligro:

- Ponga al bebé a dormir boca arriba en sus siestas o por la noche hasta que cumpla el primer año. Esto puede ayudar a prevenir el síndrome de muerte infantil súbita ("SIDS", por sus siglas en inglés), la aspiración o la asfixia. Nunca ponga al bebé de costado o boca abajo para sus siestas o para dormir. Cuando su bebé esté despierto, deje que pase algún tiempo boca abajo, siempre y cuando usted lo esté vigilando. Esto ayudará a que el bebé desarrolle músculos fuertes en el estómago y el cuello, y prevendrá que la

cabeza se aplane. Este problema puede ocurrir si el bebé pasa demasiado tiempo boca arriba.

- Pregúntele al proveedor de atención médica si le conviene dejar que su bebé duerma con un chupón. Se ha demostrado que el hecho de que el bebé duerma con un chupón reduce el riesgo de que tenga muerte súbita, pero no debería ofrecerle chupón hasta tanto el amamantamiento esté bien establecido. Si su bebé no quiere el chupón, no lo fuerce a aceptarlo.
- No use chichoneras, almohadas, mantas sueltas ni animales de peluche en la cuna, ya que estas cosas podrían sofocar al bebé.
- No ponga a dormir al bebé en un sillón o un sofá, ya que esto aumenta el riesgo de muerte incluyendo el SIDS.
- No ponga a dormir al bebé ni a tomar siestas en asientos para bebé, asientos de carro, cochecitos, moisés o columpios para bebé. Esto puede hacer que sus vías respiratorias se obstruyan o que el bebé se sofoque.
- Envolver firmemente al bebé en una manta puede ayudarlo a sentirse seguro y dormirse. Asegúrese de que su bebé pueda mover sus piernas con facilidad.
- Está bien que acueste a dormir al bebé cuando está despierto. También está bien que deje que el bebé llore en la cuna, pero solo por unos minutos. A esta edad, los bebés todavía no están listos para llorar hasta dormirse.
- Si a su bebé le cuesta quedarse dormido, pídale consejos al proveedor de atención médica.
- No comparta su cama con el bebé (colecho), ya que se ha comprobado que el hecho de compartir la cama aumenta el riesgo de muerte súbita en los bebés. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés duerman en la misma habitación que sus padres, pero en una cuna aparte. De ser posible, esto debe hacerse durante el primer año de vida, pero de todas maneras durante los primeros 6 meses.
- Siempre ponga la cuna, el moisés y los corralitos en áreas donde no haya peligros, como cordones que cuelgan, cables o cortinas para reducir el riesgo de estrangulamiento.
- No ponga los monitores del ritmo cardíaco del bebé y otros dispositivos especiales para ayudar a prevenir el riesgo de SIDS. Estos dispositivos incluyen cuñas, posicionadores y colchones especiales. No se ha

comprobado que estos dispositivos prevengan el SIDS, y en casos raros, han provocado la muerte del bebé.

- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo acerca de estos y otros asuntos de salud y seguridad.

Consejos para la seguridad

- Para evitar quemaduras, no transporte ni beba líquidos calientes, como café, cerca del bebé. Baje la temperatura del calentador de agua a 120 °F (49 °C) o menos.
- No fume ni deje que otros fumen cerca de su bebé. Si usted u otros familiares fuman, háganlo afuera usando una chaqueta. Quítesela antes de cargar a su bebé. Nunca fume alrededor de su bebé.
- Por lo general, está bien que lleve a un recién nacido fuera de la casa, pero evite los lugares cerrados, donde haya mucha gente, ya que los microbios pueden propagarse en ese tipo de lugares.
- Cuando salga de casa con su bebé, evite pasar demasiado tiempo bajo la luz solar directa. Mantenga al bebé cubierto o busque un lugar sombreado.
- En el automóvil, coloque al bebé siempre en una silla infantil orientada hacia atrás. Sujete la silla de seguridad al asiento trasero siguiendo las instrucciones del fabricante. No deje nunca a su bebé solo en el automóvil.
- No deje al bebé sobre una superficie alta como una mesa, una cama o un sofá, porque podría caerse y lastimarse.
- Es probable que los hermanos mayores quieran cargar al bebé, entretenerlo y entablar una relación con él. Esto está bien, siempre que haya un adulto presente y supervisando.
- **Llame al proveedor de atención médica de inmediato** si el bebé tiene una temperatura rectal superior a los 100.4 °F (38 °C).

Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), su bebé podría recibir la vacuna contra la hepatitis B, si ya no la recibió en el hospital después del nacimiento. Tener al bebé con todas sus vacunas ayudará a reducir el riesgo de SIDS.

Señales de la depresión posparto

Es normal que sienta deseos de llorar y se sienta cansada después de tener un bebé. Estos sentimientos deberían desaparecer en alrededor de una semana. Pero si sigue sintiéndose de esta forma por más tiempo, quizás tenga depresión posparto. Este problema más serio tiene los siguientes síntomas:

- Sentimientos de tristeza profunda
- Aumento o pérdida de mucho peso
- No poder dormir o dormir demasiado
- Sensación de cansancio todo el tiempo
- Sensación de intranquilidad
- Sensación de inutilidad o culpabilidad
- Temor de que algo o alguien perjudicará a su bebé
- Temor a ser mala madre
- Dificultades para pensar con claridad o tomar decisiones
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio

Si tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su obstetra/ginecólogo u otro proveedor de atención médica. El tratamiento puede ayudarla a sentirse mejor.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES: