

Cuidados básicos del bebé

*Del nacimiento
a los 6 meses*



¡Hola!

Me llamo _____

Peso _ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí _____

Deseo que nos encontremos
y no puedo esperar a que nos
conozcamos mejor. Conocer las
señales que doy nos ayudará a ambos.
Déjeme hablarle de ellas.

¿Con qué me alimenta?

- Todo lo que necesito comer durante los primeros 6 meses es leche materna o fórmula fortificada con hierro.
 - Sostenga siempre el biberón cuando me alimente.
 - Aliménteme cuando muestre señales de hambre y no según un horario.
 - Necesito sentirme a salvo en sus brazos y poder dejar de comer cuando me sienta lleno/a.
 - Evite darme biberón o el chupete durante las primeras 3 o 4 semanas si me dan el pecho.
 - No me ponga cereales en el biberón; podría atragantarme y aún no puedo digerirlos.
- 

¿Cómo sabe cuándo tengo hambre?

El llanto es la última señal de hambre. Asegúrese de que me den el pecho o la comida antes de que lllore y cuando muestre una de las siguientes señales de hambre.

- Me llevaré las manos a la boca, sacaré la lengua y me lameré los labios.
 - Haré movimientos oculares rápidos en el sueño ligero.
 - Haré movimientos o sonidos de succión.
 - Asegúrese de alimentarme cuando muestre estas señales, no espere a que lllore.
- 

¿Cómo sabe cuándo estoy lleno/a?

- Cerraré la boca.
- Me daré vuelta.
- Me veré relajado/a y tranquilo/a.
- Me desprenderé del pecho o me apartaré del pezón.

Edad	¿Cuánta leche materna o de fórmula?	¿Con qué frecuencia?	Frecuencia de la lactancia materna
De 0 a 4 meses	De 2 a 4 onzas	Cada 1 ½-3 horas	De 10 a 12 x en 24 horas, como mínimo 8.
De 4 a 6 meses	De 4 a 6 onzas	Cada 3 a 4 horas	De 6 a 8 x en 24 horas, como mínimo 6.

Si quiere saber cuánto estoy tomando del pecho, póngase en contacto con los Consultores en Lactancia Certificados por la Junta Internacional (International Board Certified Lactation Consultants, IBCLC) del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) para obtener detalles.



Seguridad alimentaria

Alimentarme de forma segura ayudará a evitar que me enferme.

- Antes de alimentarme, limpie las superficies de trabajo, como las mesadas y los lavabos, con agua y jabón o utilice una toallita desinfectante o una toalla de papel rociada con un producto de limpieza.
- No coloque los artículos de alimentación directamente en el lavabo, porque los gérmenes de los lavabos o los desagües podrían contaminar estos artículos.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de elaborar la fórmula para lactantes.
- Hierva el agua y déjela enfriar durante unos 5 minutos.
- Vierta el agua en un biberón o vaso de alimentación limpio.
- Añada la cantidad exacta de fórmula indicada en el envase.
- Agite con cuidado la botella con tapa en lugar de agitar la mezcla.
- Si piensa utilizar la fórmula preparada de inmediato, enfríela a la temperatura corporal para asegurarse de que no esté demasiado caliente antes de alimentar al bebé.
- Pase la botella preparada y tapada por agua fría o colóquela en un baño de hielo. No deje que entre agua fría en el biberón o en la tetina.
- Antes de alimentar al bebé, compruebe la temperatura de la fórmula colocándose unas gotas en el interior de la muñeca. Debe sentirse tibia, no caliente.

¿Cómo almacenar mis alimentos?	Refrigerador
Leche materna recién extraída o bombeada	4 días
Fórmula en polvo preparada	24 horas
Fórmula lista para usar	48 horas
Fórmula concentrada	48 horas
Leche materna descongelada	24 horas

Nota: Lea siempre el envase para ver detalles de preparación y almacenamiento.

¿Cuánto debo dormir?

Soy nuevo/a aquí, pero necesitaré comer cada 1 ½ a 3 horas después de nacer. Póngame siempre de espaldas a la hora de la siesta para que duerma seguro/a.

Edad	Patrón de sueño
De 0 a 8 semanas	• El tiempo total de sueño será de 14 a 16 horas en un período de 24 horas. • Se despierta de 3 a 4 veces por la noche para alimentarse.
2 meses	• Permanece más tiempo despierto durante el día. • Se despierta de 2 a 3 veces durante la noche para alimentarse.
4 meses	• Se despierta de 2 a 3 veces durante la noche para alimentarse.
6 meses	• Si se despierta una vez para alimentarse, es posible que pueda dormir hasta 6 horas sin despertarse de nuevo para otra toma.

Aquí tiene algunos consejos para el sueño:

- Manténgame en la misma habitación que usted. Manténgame en un moisés o cuna para que no tenga que ir muy lejos cuando necesite algo.
- Mantenga las luces bajas mientras me alimento, eructe y me cambie el pañal por la noche. Duerma cuando yo duerma. Pida ayuda.
- Pruebe con algún ruido de fondo, como música suave o un ventilador silencioso, para no despertarse con cada ruido que haga. Si necesito de usted, podré oírlo.

Crecimiento

Tendré rachas de crecimiento en torno a:

- 2 a 3 semanas
- 3 meses
- 6 semanas
- 6 meses

No se deje engañar por mi hambre frecuente si está amamantando; estas alimentaciones frecuentes ayudan a proporcionar nutrientes esenciales a medida que crezco. No me dé fórmula o un chupete si quiero comer con frecuencia, su leche materna no cambiará si no me escucha.

Sabrás que estoy comiendo lo suficiente si estoy creciendo y tengo al menos 6 pañales mojados al día.



Tiempo de juego

- Necesito jugar para tener buena salud.
- Léame y cánteme todos los días.
- Póngame en una manta limpia en el suelo de espaldas y observe cómo me estiro y doy patadas con las piernas.
- Procure darme tiempo para estar boca abajo a diario para que aprenda a empujar sobre mis brazos y a darme la vuelta.
- Juegue al cu-cu y a las palmaditas conmigo.



Llanto

Sé que puede ser estresante oírme llorar, pero es normal y es mi forma de comunicarme.

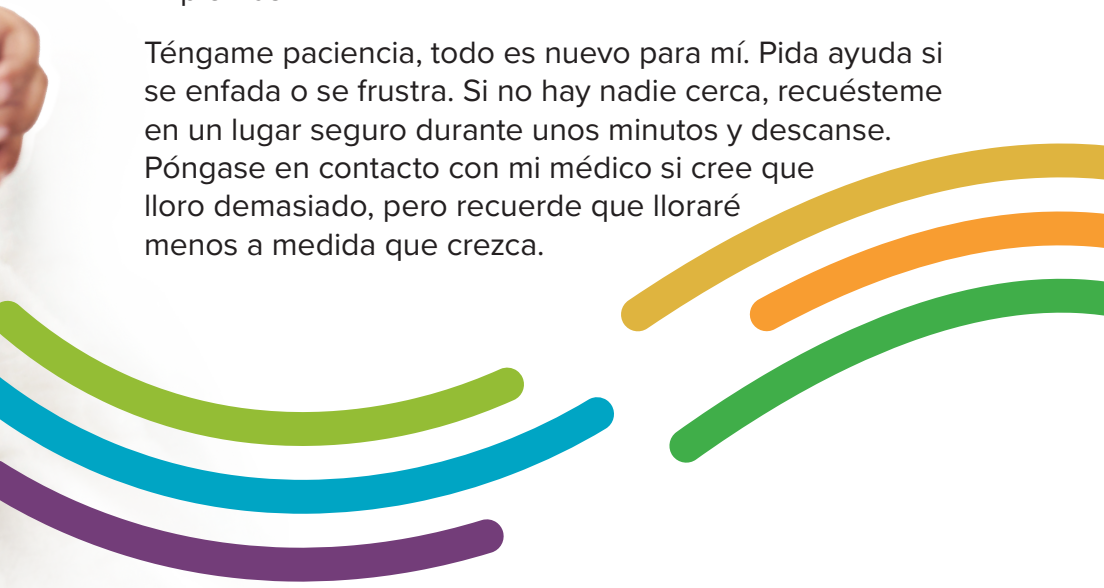
¿Qué significa mi llanto?

- Estoy cansado/a.
- Estoy enfermo/a.
- Tengo demasiado calor o frío.
- Necesito que me cambien el pañal.
- Necesito tiempo de tranquilidad.
- Tengo hambre.
- Necesito eructar.

No me alimente cada vez que lllore; esto puede provocar un exceso de alimentación. Si lo ha intentado todo y sigo llorando, cálmeme abrazándome y repitiendo la misma acción una y otra vez. Puede probar:

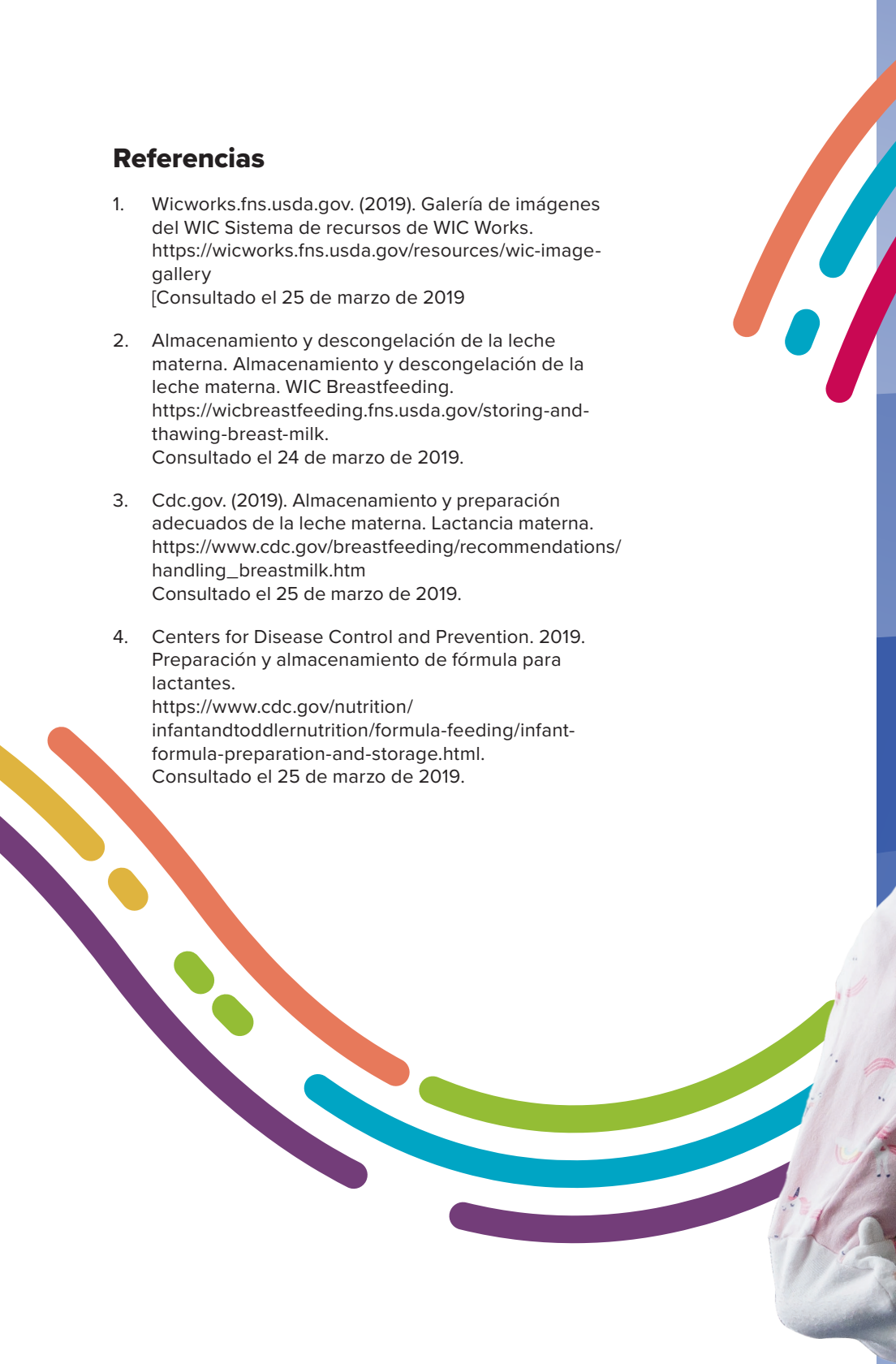
- Balancearme suavemente
- Cantarme
- Masajearme suavemente la espalda, los brazos y las piernas

Téngame paciencia, todo es nuevo para mí. Pida ayuda si se enfada o se frustra. Si no hay nadie cerca, recuésteme en un lugar seguro durante unos minutos y descanse. Póngase en contacto con mi médico si cree que lloro demasiado, pero recuerde que lloraré menos a medida que crezca.



Referencias

1. Wicworks.fns.usda.gov. (2019). Galería de imágenes del WIC Sistema de recursos de WIC Works.
<https://wicworks.fns.usda.gov/resources/wic-image-gallery>
[Consultado el 25 de marzo de 2019]
2. Almacenamiento y descongelación de la leche materna. Almacenamiento y descongelación de la leche materna. WIC Breastfeeding.
<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/storing-and-thawing-breast-milk>.
Consultado el 24 de marzo de 2019.
3. Cdc.gov. (2019). Almacenamiento y preparación adecuados de la leche materna. Lactancia materna.
https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm
Consultado el 25 de marzo de 2019.
4. Centers for Disease Control and Prevention. 2019. Preparación y almacenamiento de fórmula para lactantes.
<https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/infant-formula-preparation-and-storage.html>.
Consultado el 25 de marzo de 2019.







dph.sc.gov/wic



SOUTH CAROLINA
DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH