

## Alimentando a tu Bebé



- ♦ Durante las primeras semanas, los recién nacidos se despiertan cada 2-4 horas por su alimento y aseo.
- ♦ La leche de pecho o de fórmula es todo lo que tu bebé necesita durante estos meses.
- ♦ No le des miel ni jarabe de maíz durante su primer año porque puede causarle severas molestias.
- ♦ La leche de pecho lo nutre y lo protege de muchas dolencias.
- ♦ Si estás dándole pecho, pregúntale al centro de salud si le debes dar vitaminas infantiles.
- ♦ Adaptarte a amamantar a tu bebé tarda tiempo. Favor de no rendirte. Contáctanos si tienes alguna inquietud.
- ♦ Si usas fórmula, es importante que continúes utilizando la misma fórmula a menos que el centro de salud te diga lo contrario. Cambiar fórmulas (por ti misma) puede causarle a tu bebé desordenes estomacales.
- ♦ Pregúntale al centro de salud si le tienes que dar fluoruro a tu bebé.

## Frecuentes Inquietudes Sobre su Salud



Muchos bebés son muy inquietos y llorones a sus 2 semanas de edad, y puede ser muy frustrante porque es difícil consolarlo. Puede ser a causa de los cólicos, pero habla con el centro de salud porque tal vez será otro problema. Los cólicos usualmente desaparecen a los 3 meses de edad. Durante este tiempo tu puedes tratar algunas opciones:

- ✚ Levántalo cara a cara y háblale suavemente.
- ✚ Arrúllalo delicadamente y cántale suavemente.
- ✚ Fricción su abdomen suavemente o dale un baño tibio.
- ✚ Envuelve firmemente sus bracitos contra su cuerpo con una cobija pequeña.
- ✚ Dale una vuelta en el coche o en el carro.
- ✚ Busca el apoyo de tus familiares y amigos

Experimenta y observa que es lo que conforta a ti y a tu bebé. No te desanimes: un método que no da resultado hoy puede funcionar mañana.

A muchos bebés el pañal les produce sarpullido.

- ✚ Asea bien toda el área que rodea el pañal cada vez que lo cambies.
- ✚ Trata de cambiar el pañal por lo menos cada vez que lo alimentes.

Si el sarpullido ocurre:

- ✚ Limpia el área sarpullida con agua tibia y un pañito en vez de "diaper wipes".
- ✚ Utiliza pomada de Desitin o "A & D" en el área sarpullida después de limpiarlo
- ✚ Durante sus siestas deja que sus nalguitas se sequen al aire.
- ✚ Si el sarpullido no mejora en dos días, contacta al centro de salud.

## Positivo Aprendizaje



Tu bebé necesita mucho amor y paciencia. Ayúdale a desarrollar su sentido de la confianza y la seguridad:

- ♥ Báñalo y cámbialo cuando se moje en el pañal.
- ♥ Háblale, cántale, confórtale, abrázale, y bésale.
- ♥ Sostenlo firmemente, no lo zarandees, ni lo golpees, ni le des palmadas.

## Revisando su Seguridad



- ✓ Cada vez que laves a tu hijo en el carro, colócalo en la parte atrás en una silla de seguridad aprobada para bebés.
- ✓ No dejes su chupo colgando sobre su cuello, podría estrangularse.
- ✓ No apoyes el biberón contra algo mientras lo alimentas porque le puede causar una infección del oído.
- ✓ No uses almohadas o juguetes grandes. Podría sofocarse.
- ✓ Déjalo durmiendo sobre su espalda o de lado, no sobre su pecho.
- ✓ Asegúrate que el "móvil de cuna" no esté a su alcance.
- ✓ No uses polvos de talco – el polvo puede hacerle daño a sus pulmones.
- ✓ No calientes el biberón en el microondas para evitar "hot spots".
- ✓ Pon el calentador de agua a 120° F (49°C).
- ✓ Asegúrate que los detectores de humo funcionan bien.

### Camita Segura

- ✓ Las rejas o listones no deben estar separadas más de 2-3/8" (6 cm). Asegúrate que no falta ningún listón.
- ✓ También asegúrate que la reja que baja agarra cuando la subes y que se sostiene arriba.

Esperamos que hayas encontrado útil la Guía de la Salud (Health Tracks). Favor de contactarnos para más información. ¡Sabrás de nosotros de nuevo adentro de dos meses! Si es tu primer bebé, esperamos que aceptarás las visitas hogareñas de *Caring Connections* cuando se ofrecen.

## Otter Tail County Public Health

Government Services Center  
560 W Fir Ave • Fergus Falls MN 56537  
(218)998-8320

118 N Main, Box 99 • New York Mills MN 56567  
(218)385-5500