



**El cuidado  
de la mamá  
y del  
recién nacido**



# **El mundo** ---

## del bebé



**Los bebés vienen  
con preguntas,  
¡y ahora tienes  
las respuestas!**

### **¿Nuevo bebé en tu familia?**

¡Este libro, junto con la aplicación web interactiva Baby News, responderá todas tus preguntas sobre la crianza!

¡El libro El mundo del bebé y la aplicación web trabajan juntos para facilitar tu trabajo como madre primeriza! En el libro encontrarás códigos QR que te llevarán a más información sobre un tema en particular. El código QR en esta página te llevará a la aplicación, y otros en el libro te conectarán con más recursos en los que puedes confiar. ¡Simplemente escanea los códigos QR provistos para ir y aprender más!



**¿Lista  
para visitar el  
Baby News app?**

**Usa el escáner  
de tu teléfono para  
visitar la app.**

# Índice

## Capítulo 1: Cómo conocer a tu bebé

Apariencia del recién nacido	4	Por qué lloran los bebés	9
Cómo proteger al bebé	5	Cómo calmar el llanto	10
Arcadas, ahogo y congestión	5	Cómo envolver al bebé	11
La respiración del recién nacido	5	Llanto excesivo	11
Estados de conciencia	6	Síndrome ocasionado por sacudidas	12
Vínculo afectivo	8	Cómo calmarse a uno mismo	13

## Capítulo 2: El cuidado de tu bebé

Cambio de pañales	14	La hora del baño	18
Circuncisión	16	Dormir sin peligro y Alojamiento conjunto	20
El cordón umbilical	17	Patrones de sueño	22
Cuidado de uñas y Cómo vestir al bebé	17	Contacto piel a piel	23

## Capítulo 3: Lactancia materna

¿Qué significa "exclusivo"?	24	Alimentación en tandas	36
La lactancia requiere practica	25	Aumento de peso del bebé	36
Producción de leche	25	Rachas de crecimiento	36
Calostro, la primera comida del bebé	25	Suplementación de vitamina D	36
Congestión mamaria	26	Preguntas para la primera semana	37
¿Está tu bebé listo para comer?	27	Extracción de leche materna	38
Posiciones para amamantar	28	Extracción manual	39
Prender el bebé al pezón	30	Extracción	39
El reflejo de eyección	31	Almacenar leche materna	40
Eructos	32	Salud de los senos	42
Patrones de alimentación	32	Suministro de leche	42
Señales de satisfacción	33	Dolor en los pezones	42
Alimentar a un bebé con sueño	33	Conductos obstruidos y mastitis	43
La primera semana	34	La lactancia cuando estás enferma	43

## Capítulo 4: Salud y seguridad

Ictericia	44	Vacunas	46
Evaluación de recién nacidos	45	Seguridad en el asiento del auto	48
Tomar la temperatura del bebé	46	Signos de enfermedad	50

## Capítulo 5: Posparto

Recuperación de posparto	51	Sudores nocturnos (temperatura)	59
Dolores de posparto	51	Baños y duchas	59
Flujo vaginal	52	Ciclo menstrual	59
Vejiga	52	Sexo e intimidad	59
Funcionamiento intestinal	53	Actividad y ejercicio	60
Hemorroides	53	Nutrición	61
Cuidado perineal	54	Pérdida de peso	61
Parto por cesárea	55	Tristeza posparto	62
Manejo del dolor	56	Descansar y dormir	63
Complicaciones	57	Depresión y ansiedad de posparto	64

## Capítulo 6: Asuntos de familia

El padre o la pareja	65	Las mascotas	66
Hermanos del bebé	66		



Escanea  
para leer



## ¡Felicitaciones!

Llegó el momento que tanto esperabas. Ahora que el bebé está en tus brazos, sentirás muchas emociones. Aunque es verdad que hay mucho para aprender, haz una cosa a la vez. Disfruta al bebé. Cuídate. Haz preguntas. Acepta ayuda. Es una travesía larga y gratificante, y la meta no es la perfección. ¡Tú sí puedes! Y nos alegramos mucho por ti.

### Apariencia del recién nacido

Tu bebé recorrió un largo camino desde la primera ecografía. Es probable que quisiste saber cómo se vería y, ahora que está aquí, es posible que observes algunas cosas inesperadas (pero normales). Mientras miras a tu pequeño, no olvides que algunas partes de su apariencia cambiarán rápidamente. Vamos a suponer que te sorprenderá lo diferente que se verá el bebé, ¡incluso tan pronto como al final de la primera semana!



#### Cara y ojos

La cabeza, cara y párpados pueden estar hinchados por la presión durante el parto, pero esto se va en unos días. La mirada puede parecer bizca o desenfocada.



#### La piel

La piel puede estar arrugada, enrojecida o escamada. La capa externa de la piel se desprende durante la primera o segunda semana de vida. Algunos bebés tienen milia; que son granitos blancos de células muertas en la piel que se irán por sí solos. Las manos y los pies del bebé pueden parecer azulados dado que su cuerpo se está adaptando a los nuevos patrones de circulación. Esto se resuelve en 24–48 horas.



#### El cuerpo

Debido al espacio apretado en el útero, las rodillas podrían parecer estar hacia afuera. Las niñas podrán tener labios vaginales inflamados y/o flujo de tono rosa; los varones podrán tener el escroto inflamado. Ambos sexos pueden tener los senos inflamados. Esto es una reacción normal a las hormonas maternas del embarazo.



#### La cabeza

La cabeza del bebé puede parecer larga y puntiaguda (llamado moldeado) o parecer demasiado grande pero se redondeará al crecer el bebé. La cabeza tiene dos puntos blandos (fontanelas), uno en la parte superior y otro en la parte posterior. En general se cierran antes de los 18 meses.

## Cómo proteger al bebé

¿Sabías que se tarda 2–3 meses para que madure el sistema inmunitario del bebé? Durante estas semanas vulnerables, es importante hacer lo posible para protegerlo de enfermedades.



Todos los cuidadores deben tener las vacunas actualizadas (incluso las vacunas contra la gripe y la Tdap).

Las personas que cuidan y tienen al bebé en brazos deben lavarse las manos en forma correcta.



La leche materna también puede reforzar la inmunidad inicial del bebé.

## La respiración del recién nacido

Cuando los bebés nacen, no tienen un patrón de respiración maduro. Podrás notar pausas largas entre las respiraciones o después de estornudar, series de respiraciones breves y rápidas o sonidos durante el sueño. Siempre que el bebé parezca tranquilo y los labios, la boca y la lengua permanezcan rosados, estos patrones no deberían causar preocupación. Es importante conocer los patrones de respiración normales del bebé, así podrás reconocer los cambios e informar cualquier inquietud al proveedor de atención médica.

## Arcadas, ahogo y congestión

Algunos bebés nacen con líquido amniótico y/o mucosidad en los pulmones. En las primeras 24–48 horas esto quizá produzca arcadas o ahogo. Para ayudar al bebé, siéntalo erguido y sostén la cabeza y el cuello mientras le das palmaditas suaves en la espalda hasta que se aclare la garganta. Si siguen las arcadas, puedes usar una pera de goma para eliminar el exceso de líquido de la boca o la nariz.

Cuando estés en casa con el bebé, podrás notar que sigue teniendo congestión ocasional. Si piensas que la congestión causa dificultades para respirar o amamantar, puedes usar la pera de goma también en estas situaciones.

### Uso de la pera de goma



- 1 Acuesta al bebé boca arriba con la cabeza hacia un lado.
- 2 Aprieta la pera de goma para quitar el aire, con suavidad pon la punta en la fosa nasal o en la boca apuntando al interior de la mejilla.
- 3 Deja de apretar la pera de goma. Esto succionará la mucosidad o el líquido dentro de la pera.
- 4 Quita la pera y aprieta para descargar los líquidos en un papel.
- 5 Después de usar, lávala en agua tibia con jabón, apretando para que el agua entre y salga de la jeringa.

# Cómo conocer a tu bebé

## Estados de conciencia

¿Sabías que el bebé se comunica contigo de forma constante? Incluso los recién nacidos dan signos pequeños y sutiles, ese es el idioma del bebé. El bebé pasa por 6 estados de conciencia; en general, en cada uno hay varias acciones relacionadas que los distinguen. Reconocer estas acciones te ayudará a saber cómo y cuándo interactuar con el bebé.



### Estado de alerta apacible

Los ojos abiertos del bebé se ven animados y los trata de enfocar en actividades y objetos cercanos, ¡y en ti! Aunque el bebé está alerta, su cuerpo está relajado y es posible que no se mueva mucho. ¡Es el momento perfecto para amamantar, hacerle mimos y jugar con el bebé!

### Estado de alerta activa

Los ojos del bebé están abiertos, pero menos animados que en el estado de alerta apacible. Notarás muchas expresiones faciales diferentes y movimientos del cuerpo muy activos. Si bien está alerta, el bebé no está tan relajado y quizá se intranquilece por las cosas nuevas que ve y oye. Podrás notar que este es el punto cuando necesitas comenzar a preparar el bebé para descansar.



### Estado de llanto

El bebé llora (o grita), su respiración es irregular, sus ojos pueden estar abiertos o bien cerrados, está muy activo y quizás le cambie el color de la piel. En este estado, los bebés son muy sensibles al hambre, los ruidos y las luces; la sobre estimulación es común. Trata de abrazarlo o alimentarlo para darle consuelo. Bajar las luces, hacer sonidos tranquilizadores o estar en un lugar tranquilo también ayuda.

Aunque el llanto puede ser inquietante de escuchar, el llanto es la forma en que la naturaleza alerta tu instinto de crianza. ¡Tu cuerpo en verdad tiene una capacidad increíble para saber y responder las necesidades del bebé! Esas necesidades ahora son simples: seguridad, comida, comodidad, abrigo y, lo más importante, tu amor.

**Responder rápido a sus necesidades es clave para el desarrollo mental y social del bebé, por eso no tienes que preocuparte de malcriar a un bebé a esta edad.**

**¡recuerda!**



## Estado de somnolencia



El bebé puede tener los ojos abiertos o cerrados, suelen estar desenfocados, mirando al vacío, los músculos de la cara están relajados. Los movimientos del cuerpo varían, podrás notar movimientos pequeños, ligeros o sobresaltos leves. Al igual que en el estado de sueño ligero, el bebé puede despertarse o volverse a dormir. Movimientos o sonidos pueden llevar al bebé al estado de alerta.

## Estado de sueño liviano

El ritmo de la respiración es irregular. El bebé tiene los ojos cerrados, pero hay algunos movimientos rápidos debajo de los párpados. Podrán contraerse los músculos de la cara y quizá mueva la boca como para chupar o sonreír. Podrías notar que el bebé se mueve más y que se queja o llora. Si te sientes cómoda, puedes esperar un momento antes de responder y ver que hace el bebé en forma natural. Podrá pasar a un estado más alerta o volver al sueño profundo.



## Estado de sueño profundo

El bebé respira normalmente, los ojos están cerrados y no hay movimiento debajo de los párpados, la cara está relajada. Está quieto, a excepción de sacudidas ocasionales. En este estado, es muy difícil despertarlo. A menos que sea necesario, este no es el momento para alimentarlo, sino para dejarlo descansar (y puedes cargarlo y abrazarlo si lo deseas).



### Interactuar con él cuando:

- ✓ está relajado
- ✓ flexiona brazos y piernas suavemente
- ✓ está despierto y alerta
- ✓ se vuelve en dirección al sonido
- ✓ respira con normalidad
- ✓ sonríe
- ✓ lleva las manos a la boca
- ✓ se alimenta
- ✓ se agarra o se apoya en las cosas

### Reduce la estimulación cuando:

- ✓ arquea la espalda
- ✓ mueve el cuerpo bruscamente
- ✓ bosteza o se queda dormido
- ✓ aparta los ojos o la cabeza
- ✓ respira con irregularidad
- ✓ frunce el ceño o llora
- ✓ estornuda o tiene hipo
- ✓ regurgita o hace arcadas
- ✓ se pone pálido o enrojece

# Cómo conocer a tu bebé

## Vínculo afectivo

La vinculación afectiva es formar lazos de amor con tu bebé. Puede pasar en minutos o demorar días o semanas, no hay una cronología perfecta. Al principio, podrás sentir inseguridad frente a los retos de la maternidad/paternidad. Esos sentimientos son normales. Las dudas se irán con el tiempo al conocer más al bebé y a medida que el amor a tu bebé se hace cada vez más fuerte. Al pasar las semanas, es aconsejable compartir experiencias, alegrías y estrategias de afrontamiento con otros padres y madres. Puede ser una excelente manera de dar y recibir apoyo. ¡Muchas personas están en tu mismo barco!

Carga al bebé con frecuencia para estar cerca y disminuir la irritabilidad. Si lo cargas en un porta-bebé frontal infórmate sobre los peligros de la asfixia. La cabeza del bebé debe estar por encima de la tela, la cara debe estar visible, el mentón separado del pecho y nada debe obstruir la nariz o la boca.



Sonríe, saca la lengua y haz muecas. A los bebés les gusta ver caras, en especial los ojos.

Abraza al bebé a menudo y usa el método piel a piel. Tu pareja también puede hacerlo.

Atiende al bebé ante la primera señal de que te necesita, antes de que se angustie. Va a ser más fácil con el tiempo.

Habla, canta y léele a tu bebé. Los bebés adoran escuchar las voces del padre y la madre. Pronto tratará de "hablarte" con su balbuceo.

Deja que el bebé te toque y sienta tu cara. Así es como los bebés exploran su nuevo mundo.



## ¿Nervioso(a) para sostener a tu recién nacido?

¡Lo mismo le pasa a muchos padres y madres! No te preocupes, te acostumbrarás enseguida a abrazar al bebé, y te darás cuenta de que si bien el bebé es más fuerte de lo que pensabas igual necesita que lo trates de manera especial. No importa la posición, la cabeza, el cuello, la columna y el trasero del bebé siempre deben tener buen apoyo.

## Por qué lloran los bebés

El llanto es la manera en que el bebé se comunica. Tu reto es entender lo que el bebé trata de comunicar. En las próximas semanas, conocerás los diferentes llantos del bebé y serás una experta en responder con rapidez a las necesidades de tu bebé. Recuerda que responder al llanto no es lo mismo que malcriar. Cuando el bebé llora, mantén la calma y responde con tranquilidad. Luego, verifica las necesidades físicas y el entorno.

Si está irritado,

¿Tiene los **pañales sucios?**

La materia fecal puede irritar la piel y causar dolor y ardor.

hazte estas preguntas:

¿Tiene **hambre?**

Los bebés necesitan comer a menudo, unas 8–12 veces en cada período de 24 hrs.

¿Tiene **calor o frío?**

Si el bebé tiene mucho calor, quita una capa de ropa. Agrega una capa si está frío cuando lo tocas.

¿Necesita **mimos?**

Carga y juega con tu bebé. ¡Los bebés quieren sentir el cariño de los padres!

¿Por qué

**llora**  
el bebé?

¿Esta **aburrido?**

Dale algo diferente para que el bebé mire, cámbialo de lugar o salgan de paseo.

¿Tiene **sueño?**

El bebé debe tener suficientes oportunidades para dormir.

## Recuerda, todos los bebés lloran

Tu bebé va a llorar 1–3 horas cada 24 horas. En general, el llanto aumenta a las 2 semanas, con un pico en las primeras 6–8 semanas, y disminuye alrededor de los 3–5 meses. Casi todos los bebés tienen al menos un episodio de irritabilidad todos los días alrededor de la misma hora, a menudo es por la tardes.

Escanea este **código**

y aprende cómo el llanto es normal para el desarrollo.



# Cómo conocer a tu bebé

## Cómo calmar el llanto

No hay ningún truco para prevenir todos los episodios de llanto. Las necesidades del bebé cambiarán con frecuencia, y verás que lo que funciona hoy podría no funcionar mañana. Notarás también que el bebé responde mejor a algunos métodos que a otros. Todo esto es normal. Si algo no funciona, podrás tratar algo diferente.

### Piel a piel



Acuna al bebé en tu pecho.

### Sonidos de fondo



Ventiladores, aspiradoras o sonidos grabados.

### Paseos



Sal en el auto o a caminar.

### Envoltorios



Envuelve al bebé.

### Tiempo de silencio



Para que se tranquilice, evita los estímulos.

### Ayuda



Permite que otra persona cuide al bebé por un rato.

## Posición para el bebé inconsolable

- 1 Lleva al bebé de espaldas a tu cuerpo, luego coloca tu brazo sobre su hombro y su barriga.
- 2 Agarra una pierna y volteo al bebé para que su pecho esté contra su brazo.
- 3 Ahora palmea su espalda. Esta posición presiona su barriga con suavidad.



¡recuerda!



Si sientes que tu estrés o enojo aumenta en estos momentos, deja al bebé boca arriba y seguro en la cuna y ve a otro cuarto. Es una opción sana para ti y para el bebé, pero recuerda que deberás ver cómo está el bebé cada pocos minutos.

## Cómo envolver al bebé

Habrás notado que los proveedores en el hospital envuelven al bebé en una manta. Este método puede ser excelente para calmar al recién nacido. La seguridad de la manta abriga y se parece a la comodidad de la matriz.



### Consejos para envolver con seguridad

- El bebé necesita espacio para mover las caderas y las rodillas. Deben poder mover las caderas y doblar las piernas fácilmente.
- Debe quedar espacio para que tu mano quepa entre la manta y el pecho del bebé.
- Se puede envolver al bebé con los brazos a los costados o con sus manos en la cara.
- Cuando acuestes a un bebé envuelto, siempre debe estar boca arriba.
- Un envoltorio suelto puede ser un riesgo de asfixia. Muchos cuidadores usan envoltorios aprobados por proveedores y sacos de dormir que tienen velcro o cierres.
- Presta atención a los signos de que el bebé está demasiado abrigado, como sudor, mejillas rojas, erupción por calor o patrones de respiración rápidos. Si notas alguno de estos signos, quita algunas capas.
- Deja de envolver al bebé cuando veas que puede rodar y/o voltearse de costado, en general a los 2–3 meses.

Si ves que tu bebé adora que lo envuelvan, genial. Cuando se hace con seguridad, puede ser una herramienta muy útil. Asegúrate de que el bebé pase bastante tiempo sin estar envuelto. Tener libertad de movimientos es una manera sana de explorar a los padres, a la familia y al entorno.

Escanea este código para aprender más sobre envolver con seguridad.



## Llanto excesivo

Los bebés saludables pueden estar irritados y llorar en forma inconsolable sin razón aparente. No es tu culpa ni la del bebé. Respira profundamente, es más importante mantener la calma que callar al bebé. Recuerda que llorar no le hará daño al bebé. Luego, recuerda tu simple plan de acción:

- ✓ Evalúa y atiende las necesidades físicas del bebé.
- ✓ Trata de usar métodos para calmar al bebé.

# Cómo conocer a tu bebé

## Síndrome ocasionado por sacudidas

El traumatismo craneal por abuso (AHT) sucede cuando se sacude con violencia al bebé, lo arrojan o recibe un golpe en la cabeza con un objeto contundente. Es la causa principal de muertes por abuso físico de niños menores de 5 años en los Estados Unidos. El AHT incluye el diagnóstico de síndrome de bebé sacudido (SBS). Con frecuencia, sucede cuando un padre/madre o cuidador se molesta o se enoja cuando un bebé llora. **iEs 100 por ciento prevenible!**

Uno de cada 4 bebés que sufren AHT muere. Los supervivientes suelen tener complicaciones de por vida, como pérdida de visión, sordera, retrasos en el desarrollo y discapacidades físicas. Nunca sacudas a tu bebé. Una sola sacudida puede causar daño cerebral grave.

### Cómo puedes prevenir el síndrome del bebé sacudido

- Si sientes que podrías lastimar al bebé, déjalo en un lugar seguro y aléjate para calmarte.
- Nunca sacudas, arrojes o le pegues a un bebé. Aprende qué puedes hacer si el bebé no deja de llorar.
- Sostén la cabeza del bebé cuando lo cargues o juegues con él.
- No tengas al bebé en brazos durante discusiones o peleas.
- No dejes al bebé con nadie que esté enojado, o haya tomado drogas/alcohol.
- Educa a todas las personas que pasan tiempo con el bebé sobre los peligros de sacudirlo, incluso a los hermanos.

Si piensas que tu bebé sufre el síndrome de bebé sacudido, **llama al 911 o lleva al bebé de inmediato a la sala de urgencias más cercana.** El mejor tratamiento para cualquier daño cerebral se hace si el equipo de atención sabe si el bebé fue sacudido.



**Escanea este código**  
para aprender más en  
[www.dontshake.org](http://www.dontshake.org).



## Cómo calmarse a uno mismo

- Sal al aire fresco.
- Respira en profundidad varias veces. Inhala por la nariz y exhala despacio por la boca. Imagina que el estrés se aleja de tu cuerpo.
- Cierra los ojos y cuenta despacio hasta 10.
- Lávate la cara o dúchate.
- Escucha música que te hace sentir bien.
- Llama a una amistad o a un familiar y pide ayuda si no puedes calmarte lo suficiente para cuidar del bebé sin peligro.



**tip para  
un bebé  
sano**

### **¡Haz ejercicio o estírate con el bebé!**

Es una manera genial de controlar el estrés y mantener la calma, además es un entretenimiento para el bebé.

## ¿Pasa la prueba el cuidador de tu bebé?

¿Tienen experiencia en cuidar bebés y las capacidades para mantener el bebé a salvo?

Atender a un bebé que llora puede frustrar con rapidez. Antes de dejar al bebé con otra persona, asegúrate de que la persona pase la prueba del cuidador.

¿Tienen un ambiente seguro y limpio para el bebé?



¿Conocen los peligros del síndrome del bebé sacudido?

¿Interactúan bien con el bebé y saben qué hacer si el bebé llora?

Si el cuidador no tiene experiencia ni capacidades, un solo segundo de frustración puede poner al bebé en peligro.

**Nadie planea lastimar a un bebé. Simplemente, es algo que sucede. Tomate un descanso. Mantén la calma. Nunca sacudas al bebé.**

## El cuidado de tu bebé

Sabemos que las necesidades de un paseo nacido me den abrumarte. En verdad, es bastante increíble que una persona tan pequeñita pueda necesitar tanto. Pero también sabemos que responder con rapidez a esas necesidades será algo natural en poco tiempo, y que te vas a sorprender con lo buena(o) que vas a ser con los cuidados del bebé.



Escanea  
para leer



### Cambio de pañales

Tu bebé usará alrededor de 300 pañales en su primer mes de vida. Si es algo nuevo para ti, aprenderás rápido. No te preocupes si el bebé está irritado o se queja durante el cambio de pañales, suele ser por que siente frío, hambre o cansancio. Puedes terminar de forma segura lo que estás haciendo y luego satisfacer sus otras necesidades.



### Consejos para la seguridad

- No uses ningún tipo de talco.
- Prepara un área para cambiar pañales con las cosas que vas a necesitar a tu alcance.
- Nunca dejes al bebé solo cuando le cambias el pañal; siempre debes tener una mano sobre él. Los recién nacidos pueden rodar y caerse en un instante.
- Lava bien tus manos con agua y jabón, antes y después de cambiar los pañales.
- Desecha los pañales sucios lejos del alcance de niños y mascotas.

### Dermatitis de pañal

Si tu bebé muestra signos de dermatitis de pañal, no te asustes. Generalmente esto no es grave, y puedes solucionarlo en casa. Deberás cambiar los pañales con frecuencia. Si está sucio ¡cámbialo! Lava bien el área con agua limpia y tibia con cada cambio de pañal y seca el área dando palmaditas. Si ves que el área está roja e irritada, cubre ligeramente toda la erupción con un ungüento para erupciones por pañal como indicó el proveedor de atención médica, y ponle el pañal. Deja que el trasero se airee (sin pañal) por unos minutos todos los días. Si la erupción no desapaece luego de unos días (o empeora), llama al proveedor de atención médica.

## Quitar el pañal sucio

- 1 Pon al bebé en una superficie segura donde todo lo que necesitas está a tu alcance.
- 2 Abre el pañal viejo, usa el frente para limpiar la materia fecal y deséchalo (limpia del frente hacia atrás).
- 3 Para limpiar los genitales y el trasero usa un paño limpio y tibio o una toallita para bebés sin alcohol, limpia del frente hacia atrás.
- 4 Limpia entre los pliegues de la piel.

## Poner un pañal limpio



### 1: Alinear

Levanta los tobillos del bebé con una mano, mientras deslizas la parte trasera del pañal por debajo del trasero con la otra mano.



### 2: Doblar

El frente del pañal debe ir entre las piernas del bebé. Si el cordón aún no se desprendió, dobla el pañal para que no lo roce y evitar irritación.



### 3: Ajustar cintas

Ajusta el pañal con las tiras auto-adhesivas o alfileres de gancho, si estás usando un pañal de tela.

**Recuerda, cuando cambies a un varón, apunta el pene hacia abajo.**

## Pañales mojados

En los primeros tres días, podrás observar una sustancia tipo polvo, color rosa anaranjado en los pañales mojados del bebé. Se llama "polvo de ladrillo" y se produce por los cristales de ácido úrico de la orina. No te preocupes, ¡no es sangre! A medida que produzcas leche y el bebé se alimente más, esta sustancia debería desaparecer y la orina debería tener un color amarillo transparente.

Si bien podrás notar los primeros patrones, es también muy normal que la frecuencia, la consistencia y el color de los pañales del bebé cambie con el tiempo. Los pañales mojados y sucios del bebé son una buena herramienta para evaluar cómo está.

## Pañales sucios



La materia fecal del recién nacido primero es espesa, negra y pegajosa, se llama meconio.



En 2–3 días, la materia fecal del bebé pasarán a ser de color negro verdoso o marrón.



Al final de la primera semana, la materia fecal de los bebés deben estar líquida, con aspecto de semillas y de color mostaza.

# El cuidado de tu bebé

## Circuncisión

La circuncisión (corte del prepucio) es un procedimiento opcional. Si decides circuncidar a tu bebé varón, deberás firmar un consentimiento quirúrgico. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda hablar con el proveedor médico para saber los riesgos y beneficios del procedimiento y tener en cuenta tradiciones médicas, religiosas, culturales y étnicas antes de tomar la decisión.

### Cuidado de la circuncisión

- Una vez que tu bebé haya sido circuncidado, el pene se verá rojo e hinchado.
- Deberías esperar que el bebé orine dentro de las 12 horas después del procedimiento.
- Podrás notar una secreción amarillenta en la cabeza del pene o la formación de una costra. Esto es normal.
- No trates de quitárselo. El área debería curarse en 7–10 días.

### Cuidado de la circuncisión

El cuidado de la circuncisión en casa depende del tipo de circuncisión que se hizo. Con el método Gomco o Mogen podrán recomendarte que apliques vaselina y un pedazo de gaza en la cabeza del pene cada vez que cambies el pañal hasta que el área se sane; evitando que se pegue al pañal. Con el método Plastibell se deja un anillo de plástico en la punta del pene. Es normal que haya un área de color marrón oscuro alrededor del anillo durante la cicatrización. Durante el cambio de pañal, no se necesita vaselina ni gaza. Puedes esperar que el anillo de plástico se caiga por sí solo en 8 días.

Independientemente del método de circuncisión, sigue **cambiando los pañales con frecuencia y mantén el área limpia**. Si bañas al bebé, no uses jabón en los genitales hasta que el área sane. Solo enjuaga el pene con agua sin jabón, tibia y limpia.



Pene no circuncidado



Pene circuncidado



Al cuidar de las uñas, usa una lima para bebés para alisar suavemente las esquiñas. También puedes usar un corta uñas para bebés o tijeras de punta roma si te sientes cómoda con ellos.

## El cordón umbilical

El muñón del cordón umbilical se debería secar y desprender para cuando el bebé tenga 3 semanas de nacido; nunca trates de quitarlo. Hasta entonces, mantén el área limpia y seca para que sane y prevenir infecciones. Cuando bañes al bebé, sigue las instrucciones del médico. Es normal que ocasionalmente haya una o dos gotas de sangre debido a la irritación.



llama al  
**médico**  
del  
**bebé**

Si  
notas

### En la zona de la circuncisión

- cualquier hinchazón inusual
- sangrado
- secreción de mal olor
- si el aro Plastibell se desliza al cuerpo del pene

### En la zona umbilical

- sangrado activo (más de una gota de sangre roja brillante)
- enrojecimiento, sensibilidad o hinchazón
- secreción con mal olor del cordón

**O, si tu bebé tiene fiebre**

## Cuidado de las uñas

Al nacer, el bebé quizá tenga las uñas afiladas y, además, como crecen muy rápido y los bebés no controlan bien el ecuerpoí, es fácil que se rasquen y se rasguñen. Para evitarlo, debes darle forma a las uñas o recortarlas. Recuerda que debes hacerlo con mucho cuidado porque las uñas de los recién nacidos están pegadas a la piel. Quizá sea más fácil hacer esto mientras el bebé duerme, o después del baño cuando está tranquilo y relajado.

## Cómo vestir al bebé

Vas a vestir y desvestir al bebé varias veces al día. En las primeras semanas, probablemente pasarás la mayor parte del tiempo en casa y querrás concentrarte en la seguridad, la comodidad, y en que los cambios de ropa sean fáciles para los dos. Al considerar lo que necesita el bebé, la mejor regla general es vestir a tu bebé cómo te vestirías a ti, más una capa más.



**tip para  
un bebé  
sano**

### La temperatura importa

Remueve una capa de ropa si el cuello esta sudoroso o la piel esta caliente.  
Agrega una capa de ropa si la piel esta moteada o tiene manchas de color;  
y, llévalo a un lugar templado.



# El cuidado de tu bebé

## La hora del baño

Aunque muchos optan por incluir el baño como parte de la rutina a la hora de acostarse, esto no es necesario. Un baño cada 2–3 días, con la limpieza de áreas sucias entre tanto, es suficiente durante el primer año. Algunos proveedores prefieren que se evite el baño en la tina hasta que se caiga el muñón del cordón umbilical, así que consulta a medida que establezcas tu rutina.

Para prevenir quemaduras, regula la temperatura del calentador de agua por debajo de 120°F.

### Nunca dejes al bebé desatendido.

Todo lo que vas a necesitar debe estar al alcance de la mano antes de empezar.



La temperatura del agua debe ser de 100°F



Tina de plástico y vaso de plástico



Jabón suave y champú para bebés



Cepillo para el cabello y/o accesorios



Paño y toalla suaves



Pañal y ropa limpia

## Baño con esponja

Cuando estés en casa, quizás te sientas más cómoda dándole los primeros baños al bebé con una esponja. Es rápido, fácil y requiere pocos suministros. Acuesta al bebé en una toalla y con un paño limpio y agua tibia, lava los ojos, la cara, el cuerpo y luego el área del pañal. Si deseas usar un jabón suave, puedes hacerlo después de lavar los ojos y la cara.

## Limpieza de un bebé hembra



Las niñas pueden tener una capa blanca que cubre los pliegues internos de los labios vaginales, no es necesario quitarla. En las primeras semanas, es normal un flujo vaginal mucoso, blanco o rosado. Para limpiar, separa los labios con suavidad y lava del frente hacia atrás. Usa un área limpia de la toalla con cada pasada. Asegúrate de enjuagar la zona bien.

## Limpieza de un bebé varón



### Pene no circuncidado

La separación natural del prepucio y el glande ocurre en la mayoría de los niños de entre 3 y 5 años. Si el bebé no está circuncidado, no retraigas el prepucio. Solo limpia lo que está a la vista con agua tibia y jabón.

### Pene circuncidado

Limpia el área genital con agua limpia solamente hasta que la circuncisión se haya curado. Trata el pene de la misma manera que cuando le cambias los pañales (ver página 16).

## Baño en tina

Cuando tu médico te dé el visto bueno, es hora de pasar a un baño en tina. Esto puede hacerse en un lavamanos o en una tina para bebés, con solo unas pulgadas de agua.

- Asegúrate de que la habitación esté caliente.
- Llena una tina o lavamanos llano con solo 2–3 pulgadas de agua tibia.
- Prueba el agua con el codo, deberá estar tibia, no caliente.
- Limpia los ojos y la cara con un paño limpio y húmedo antes de desvestir.
- Desviste al bebé.
- Pon al bebé en el agua con suavidad; usa una mano para aguantar el cuello y la otra para guiar el cuerpo, permitiendo tiempo para que se acostumbre al agua.
- Háblale mientras lo bañas, esto hará que se sienta protegido.
- Usa el vaso plástico para enjuagar al bebé con agua tibia. Luego, envuelve al bebé en una toalla limpia y seca para abrigarlo.



### Paso 1

Con jabón suave; lava el cuello, los brazos, las manos, el pecho, y la pancita.



### Paso 2

Ahora limpia las piernas y los pies. Asegúrate de limpiar el interior de todos los pliegues y arrugas.



### Paso 3

Apoya su pecho en tu brazo, mientras le lavas la espalda y el trasero.



### Paso 4

Lava el área genital por último.



Escanea para aprender más.

## ¿Quieres probar el baño envuelto?

Simplemente envuelve al bebé en una manta ligera o toalla antes de colocarlo en la tina. Luego, lava una parte de su cuerpo a la vez, metiendo esa parte del cuerpo dentro de la manta antes de continuar a la próxima.

## El cuidado de tu bebé

### Dormir sin peligro

Cada año en los Estados Unidos, mueren cerca de 3.400 bebés a causa de la muerte súbita inesperada del lactante (SUID). La SUID ocurre cuando un bebé menor de 1 año muere repentina e inesperadamente (por causas conocidas o desconocidas). SUID incluye síndrome de muerte súbita del bebé (SMSL) y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño.

#### Haz estas cosas para reducir el riesgo de tu bebé:

- No permitas que nadie fume o vape (usar cigarrillos electrónicos o dispositivos similares) cerca del bebé.
- No beba alcohol o consuma drogas.
- Amamanta al bebé.
- No use monitores de frecuencia cardíaca o respiratoria a menos que lo recomiende tu proveedor.



#### Chupete

Se ha demostrado que el uso de chupetes reduce las tasas de SMSL hasta en un 50–90%. Sin embargo, no introduzcas un chupete hasta que la lactancia esté bien establecida, por lo general alrededor de las 3–4 semanas. No se lo vuelvas a poner en la boca si se cae mientras el bebé duerme. Limpia y reemplaza los chupetes con regularidad.

## el ABC del sueño seguro\*

- A** El bebé siempre debe dormir **solo**
- B** El bebé debe dormir **boca arriba**
- C** El bebé debe dormir en la **cuna**

\*Preparado por la AAP para recordar las recomendaciones de sueño seguro.

### El entorno y la superficie para dormir de el bebé son importantes.

Cada vez que acuestes al bebé a dormir, utiliza estas recomendaciones para la seguridad en la cuna.

La temperatura ambiental debe ser agradable para un adulto con ropa ligera. El bebé no debe sentirse caliente o sudoroso al tacto.

Asegúrate de que el bebé no duerma cerca de cables o cortinas que pueda alcanzar y tirar en su espacio para dormir.

Siempre acuesta al bebé boca arriba, de noche o en la siesta.

## Alojamiento conjunto

El alojamiento conjunto, la práctica de mantener a los padres y su bebé en la misma habitación, tiene una variedad de beneficios tanto para los padres como para el niño. Debido a que la práctica es tan beneficiosa, la mayoría de los hospitales lo dejarán en la habitación con su bebé.

Cuando estén en casa, la AAP recomienda que el bebé y los padres continúen el alojamiento conjunto por la noche durante los primeros 6 meses e, idealmente, durante el primer año. Solo recuerda, esto significa que la superficie segura para dormir del bebé está en la misma habitación que el cuidador; no significa compartir la cama.

### Beneficios del alojamiento conjunto:

- ✓ fomenta la confianza de los padres
- ✓ apoya la relación de alimentación
- ✓ ayuda a que aprendas las señales de tu bebé

Viste a tu bebé con ropa segura para dormir como pijamas livianas o una manta. Si el bebé necesita más abrigo, agrega una capa más de ropa o usa un saco de dormir para bebés. **Las mantas sueltas no son seguras en la cuna del bebé.**



Elige una cuna o un moisés que cumpla con las normas de La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor.

Remueve de la cuna todas las almohadas, sábanas sueltas, mantas, protectores (chichoneras) y juguetes.

Acuesta al bebé sobre superficies firmes, como un colchón de cuna cubierto por una sábana ajustada.

Escanea este código para aprender más o visitar [www.safetosleep.nichd.gov](http://www.safetosleep.nichd.gov).



# El cuidado de tu bebé

## Patrones de sueño

Acostumbrarse al horario de sueño de un recién nacido puede ser difícil. Aunque suelen dormir entre 14 y 18 horas al día, este sueño no es continuo, y te encontrarás despierta y alimentando al bebé todo el día. Ten paciencia durante estas primeras semanas. Usa ayuda si está disponible para ti y trata de descansar. A medida que tu bebé crezca, su confusión entre el día y la noche se irá aclarando y comenzará a formar patrones de actividad durante el día y descanso por la noche.



### Durante el día

- Intenta que el día sea “emocionante”.
- Mantén la casa bien iluminada, incluso cuando el bebé esté durmiendo y deja que escuche los ruidos y sonidos normales de la casa.
- Presta atención a las señales de que está listo para comer. No lo dejes dormir durante la alimentación.
- Haz contacto visual y habla con el bebé cuando lo alimentes y mientras está despierto.
- Dedica tiempo a jugar, hablar y cantar con tu bebé.



### Durante la noche

- Considera formas de hacer que la noche sea “aburrida”.
- Durante la alimentación nocturna, baja las luces, habla con suavidad y limita las distracciones.
- Inicia una rutina para la hora de dormir (por ej., un baño tibio, un cuento o una canción de cuna).
- Acuesta al bebé cuando esté somnoliento.
- Mantén la habitación en silencio para que el bebé vuelva a dormirse.

**No te preocupes si el bebé no parece tener un ciclo de sueño definido. Cada bebé tiene diferentes necesidades de sueño, y pasarás mucho tiempo en estos primeros meses descubriendo cuáles son sus necesidades. Si tienes alguna preocupación, habla con el proveedor de atención médica del bebé.**



## Tiempo boca abajo

Varias veces al día, cuando el bebé esté despierto, ponlo boca abajo y juega con él en esta posición. Esta actividad ayuda a que se desarrollen los músculos que levantan la cabeza y los hombros. Nunca dejes al bebé sin supervisión cuando esté boca abajo.

## Contacto piel a piel

El contacto piel a piel, o método canguro, es cuando el bebé está en contacto directo con el pecho desnudo del padre o la madre. El bebé tiene solo un pañal y suele estar cubierto con una manta abrigada. Este método tiene muchos beneficios y es ideal que se comience enseguida después del nacimiento.



### Beneficios de piel a piel

- ✔ lactancia más cómoda y duradera
- ✔ mayor satisfacción y menos ansiedad para la madre
- ✔ menos llanto del bebé
- ✔ regulación de la temperatura del bebé, el ritmo cardíaco, la respiración y azúcar en la sangre
- ✔ mejor presión y patrones de lactancia que ayudan con la producción de leche
- ✔ vínculo afectivo más fuerte

### Piensa en la seguridad

Antes de practicar el contacto piel a piel, los padres u otros cuidadores pueden hacer algunas cosas para que la experiencia sea más calmada y segura.

- Usa el baño y lávate las manos antes de empezar. Para proteger la sensibilidad de la piel y la nariz del bebé, no uses jabones perfumados o perfumes.
- Siéntate erguida o semi reclinada, con apoyo para la espalda y los brazos.
- Pon al bebé en lo alto del pecho con su piel en contacto con la tuya y las piernas flexionadas en la posición de "rana". El cuello del bebé debe estar recto y la nariz y la boca sin bloqueos.
- Cubre el cuerpo del bebé con una manta para abrigarlo.

**Debes estar alerta y poner atención en el bebé en todo momento. Si tienes sueño, pon de inmediato al bebé en la cuna o pide ayuda a otro cuidador.**

**¡recuerda!**



### Colapso postnatal repentino e inesperado (SUPC)

Aunque extremadamente raro, SUPC es algo de lo que queremos que estés al tanto. SUPC es más común durante los primeros días de vida y es cuando un bebé sano colapsa, el color de la piel se vuelve pálido o morado, deja de respirar y/o es inestable o no responde.

El SUPC puede suceder cuando estás en contacto piel a piel si no se hace en forma segura. Recuerda las posiciones seguras y las consideraciones sobre el entorno para ti y para el bebé, disminuye las distracciones y asegúrate de que el bebé respire sin dificultad, y mantén la alerta.



## ¿Sabías que la leche materna provee mucho más que nutrición para tu bebé?

Un bebé que recibe leche materna obtiene una combinación asombrosa de nutrientes, anticuerpos y protección para combatir enfermedades. Esta relación de alimentación también promueve los lazos afectivos y contribuye al desarrollo emocional de tu bebé. La leche materna es realmente el alimento perfecto.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) respalda el amamantamiento exclusivo durante los primeros 6 meses. Si tu y tu bebé disfrutan mutuamente del amamantamiento, la AAP también apoya la lactancia materna continua junto con alimentos complementarios durante el primer año (y más).

## ¿Qué significa “exclusivo”?

La lactancia materna exclusiva significa que tu bebé solo recibe leche materna durante los primeros 6 meses de vida (sin fórmula, sin alimentos adicionales, sin agua). Si necesita extraer leche o extraer durante estos meses, ¡está bien! Amamantar, usando tu leche extraída y/o la leche de un donante humano se consideran prácticas exclusivas de lactancia materna.

## ¿Necesito suplementar con fórmula?

La leche materna es un alimento “vivo”. Tu cuerpo la cambia constantemente para satisfacer las necesidades del bebé y es la mejor forma de nutrición para su desarrollo. A menos que esté médicamente indicado o no haya leche materna disponible, tu bebé no necesita fórmula. Reemplazar la leche materna con fórmula conlleva riesgos, incluida la pérdida de componentes nutricionales y protectores (que contribuyen al desarrollo del cerebro y a un sistema inmunitario más fuerte), reducción de bacterias saludables en el intestino y disminución de la protección contra enfermedades en el tracto GI. El uso innecesario de fórmula puede provocar congestión mamaria y sus complicaciones asociadas y, disminuir tu producción de leche.



## La lactancia requiere practica

Aunque la lactancia materna es un proceso natural, sigue siendo una habilidad que requiere mucho aprendizaje. ¡Esta es la primera vez que ustedes dos hacen esto juntos! Prepárate para practicar, ten paciencia y sé amable contigo y con tu bebé. Una clase de lactancia y/o a una asesora de lactancia pueden ayudarte a aprender los conceptos básicos, tomar nota de las áreas de preocupación y evitar muchos problemas comunes.

## Producción de leche

Cuando nazca tu bebé, es posible que te preocupe que no salga leche o que el bebé no está comiendo lo suficiente. Respira profundamente, el proceso de lactancia lleva tiempo. Hay una increíble cantidad de actividad en tu cuerpo (que en realidad comenzó durante el embarazo), y queremos que confíes en ese sistema y en ti misma.

En este momento, lo mejor que puedes hacer es amamantar a tu bebé lo antes

¡Los recién nacidos comen mucho!  
puedes esperar que el bebé coma

**8•10 veces**  **en 24 horas**

posible después del nacimiento y continuar haciéndolo cada 2–3 horas (eso es de 8–12 veces en 24 horas), o más a menudo si tu bebé muestra señales de hambre. Esto se llama alimentación a demanda o dirigida por el bebé, y es esencial para generar un suministro de leche adecuado. Tu primera sesión de piel a piel es el momento perfecto para iniciar la lactancia.

## Calostro, la primera comida del bebé

El calostro, un líquido espeso y amarillo, es la primera leche que produce tu cuerpo. La producción de calostro empieza durante el embarazo. Aunque la cantidad de calostro producido es pequeña, es la cantidad adecuada para el pequeño estómago de tu bebé, y cada gota está llena de nutrientes y anticuerpos.

Provee el equilibrio perfecto de nutrientes para su cuerpo en desarrollo

La cantidad perfecta para el estómago pequeño del bebé

Combate infecciones y destruye bacterias y virus



Sella y protege el estómago y los intestinos de enfermedades e infecciones

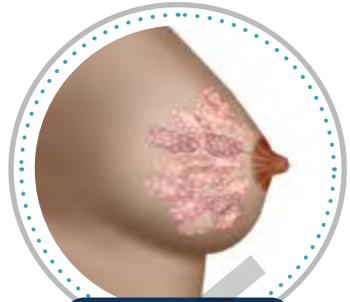
Reduce el riesgo de ictericia

Ayuda al bebé a pasar la primera materia fecal (meconio)

**La producción de leche es un sistema de oferta y demanda, cuanto más leche se le “pida” a tu cuerpo, más leche producirá.** A medida que continúes amamantando, tu calostro cambiará a leche de transición y, finalmente a leche madura. El proceso entero dura entre 10–14 días.

## Congestión mamaria

A medida que tu suministro de leche comienza su transición y aumenta en volumen, es probable que notes algo llamado congestión mamaria. Esto es normal y ocurre después del parto cuando el tejido mamario se llena en exceso de leche, fluidos corporales adicionales y aumenta el flujo sanguíneo. Tus senos pueden sentirse calientes, llenos, sensibles, y que se agranden. Esto puede ser incómodo o incluso doloroso. La congestión mamaria suele durar de 1–2 días. En las próximas semanas y meses, si tu bebé no amamanta bien o con frecuencia, tus senos pueden volver a congestionarse, no lo ignores. La congestión no resuelta puede dañar tu suministro de leche y aumentar el riesgo de complicaciones mamarias.



Normal



Congestionado

## Prevenir la congestión mamaria

- Amamanta al bebé siempre que pida. Extrae la leche cuando lo necesites, vaciando tus senos cada 2–3 horas previene el exceso y ayuda a mantener el suministro de leche.
- Si tu bebé no se alimenta bien del pecho, continúa extrayendo leche cada 2–3 horas.
- Alterna los senos. Deja que el bebé vacíe un seno antes de cambiarlo.
- Vigila cómo se prende el bebé (ver pagina 30).
- Varía las posiciones para amamantar.
- Evita los chupetes, biberones y los suplementos innecesarios.

## Tratamiento

- Para que el bebé se prenda, presiona la base del pezón por 1–2 minutos con la punta de tus dedos para mover el líquido del pezón a la areola.
- Antes de prenderse, extrae a mano suficiente leche para ablandar el pezón y la areola (ver pagina 39).
- Masajea las áreas endurecidas de los senos con las yemas de los dedos en un movimiento circular durante la alimentación para ayudar a que fluya la leche.
- Aplica una compresa fría por 20 minutos después de la alimentación.

## Beneficios para el bebé de leche materna

Fácil de digerir

Reduce el riesgo de SMLS

Fortalece el sistema inmunitario, reduciendo el riesgo de infecciones

Ayuda a desarrollar el cerebro

Reduce el riesgo de diabetes tipo I y tipo II



### Mejora la vinculación

## Beneficios de lactancia materna para ti

Causa que el útero se contraiga y vuelva al tamaño normal

Reduce el sangrado

Reduce el riesgo de osteoporosis y de algunos cánceres de seno y de ovario

Reduce el riesgo de padecer diabetes tipo II

## ¿Está tu bebé listo para comer?

Hasta los recién nacidos tienen formas de decirnos que tienen hambre. A estos se les llama señales de alimentación. Cuanto más tiempo pases con tu bebé, más rápido aprenderás cuáles son sus señales y cómo responder. El alojamiento conjunto y el contacto piel a piel son una parte importante para aprender estas señales.

### Señales de hambre

Se pone activo y alerta



Gira la cabeza buscando el seno



Mueve las manos a la boca



Saca la lengua o se golpea los labios



Se retorce y empieza a moverse



Se chupa los dedos o la mano



¡Recuerda!



**El llanto es una señal tardía de hambre, no esperes a esto. A la primera señal de hambre, aliméntalo. Si está llorando, dedica un tiempo a calmarlo antes de intentar que se prenda.**

# Lactancia materna

## Posiciones para amamantar

Pasarás muchas horas amamantando y consolando al bebé en tu seno. El agarre y la ingesta del bebé en estas horas es importante, ¡pero también lo es tu comodidad! Cuando sientas que el agarre del bebé no funciona, o cuando tu propio cuerpo se sienta incómodo, intenta sostener al bebé en una nueva posición.



### Posición “cuna”

Siéntate derecha en una silla cómoda. Coloca una almohada en tu regazo y otra debajo de tu brazo. Apoya la cabeza del bebé en el pliegue de tu brazo, y envuelve al bebé con el brazo para darle apoyo al trasero. Gira al bebé para que esté frente a ti, estómago contra estómago. Si es necesario, puedes sostener tu seno con tu mano libre. La barbilla del bebé debe tocar tu seno y la punta de la nariz debe estar ligeramente alejada de tu seno. Esta posición a menudo funciona mejor, una vez que el agarre está bien establecido.

Trata diferentes posiciones. Los cambios de posición ayudan a producir más leche y reduce el riesgo de obstrucción de los conductos, ya que ayuda a vaciar todas las áreas del seno. También puede ayudar a controlar el dolor en los pezones.

Al amamantar, no acerques tu pecho al bebé. Esto genera mucha tensión en tu espalda y hombros. Debes traer al bebé a tu pecho. Puedes usar almohadas para ayudar a sostener al bebé y mantenerlo al nivel de tu pezón.



### Posición “cuna cruzada”

Esta posición es útil en las primeras semanas cuando estás aprendiendo a amamantar. Ofrece mucho control ya que usas ambas manos para mover tu pecho y la cabeza del bebé. Coloca una almohada en tu regazo, debajo del bebé. Usa un brazo y una mano para sostener el cuerpo, el cuello y la cabeza del bebé. Coloca al bebé en el seno del lado opuesto, el que puedes sostener con tu mano libre. Tu bebé debe estar de costado, mirando hacia ti y a la altura del pezón. Tu antebrazo sostiene la espalda y el trasero del bebé.

## Posición “balón”

Coloca una almohada a tu costado. Con tu mano puedes sostener la cabeza y el cuello del bebé, y acomoda sus piernas y su cuerpo debajo de tu brazo, cerca de tu cuerpo, como si estuvieras sosteniendo un balón de fútbol americano. Tu antebrazo debe sostener la espalda y con tu mano puedes acercar su cabeza a tu seno. Usa tu mano libre para levantar y colocar tu seno en la boca del bebé. Si el nacimiento fue por cesárea, esta posición evita que el bebé ponga presión sobre la incisión.



Aunque está bien llevar al bebé a tu cama para amamantar o acurrucarse juntos, cuando esté listo para dormir acústalo en su cuna.

**Ten cuidado de no quedarte dormida mientras amamantas.**



## Posición “recostada”

Esta posición es perfecta para el contacto piel a piel. Relájate en una posición cómoda, semi-reclinada, con la cabeza y los hombros apoyados en una cama o sofá con almohadas.

Pon al bebé boca abajo sobre tu cuerpo y coloca su mejilla cerca de tu pecho desnudo y permite que siga sus instintos hacia el pezón. Si esto toma tiempo o si el bebé se frustra, ayúdalo a encontrar y prenderse del pezón. A medida que el bebé se relaja sobre tu cuerpo, la gravedad ayudará a mantener al bebé en posición y a lograr que se agarre con más profundidad.



## Posición “recostada de lado”

Esta posición es una buena manera de descansar mientras amamantas. Mientras estás acostada de costado, coloca una almohada debajo de tu cabeza y otra detrás de tu espalda como apoyo. Coloca al bebé de costado y a tu lado, estómago contra estómago. La nariz del bebé debe estar opuesta al pezón. Usa tu mano para levantar y guiar tu seno para que el bebé pueda prenderse.

# Lactancia materna

## Prender el bebé al pezón

Tanto la comodidad de amamantar como la transferencia de leche dependen de un agarre adecuado. Puede que les tome algún tiempo resolver esto a ti y a tu bebé, así que ten paciencia. Esta es una habilidad que se aprende y se hará más fácil con la práctica.

### Conseguir un buen agarre

- Con una mano, sostén la parte inferior de la cabeza y del cuello al nivel de tu pecho, de modo que la nariz del bebé esté alineada con tu pezón.
- Con tu mano libre, agarra la areola con tus dedos en forma de C o U. El tejido mamario que le estás ofreciendo al bebé debe alinearse con la boca del bebé.
- Toca el labio inferior del bebé con el pezón. Espera a que abra bien la boca y que la lengua se extienda sobre la encía inferior.
- Cuando tenga la boca bien abierta rápidamente, pero con suavidad, trae al bebé barbilla primero hacia tu pecho; con el pezón apuntando hacia el paladar del bebé.
- Ya que la mandíbula inferior hace casi todo el trabajo durante la alimentación, puedes esperar ver el pezón y más de la parte inferior de la areola en su boca.



### Signos de un buen agarre

- ✓ El bebé tiene bien abierta la boca cubriendo el pezón y la mayor parte posible de la areola.
- ✓ Los labios del bebé bordean el seno.
- ✓ La lengua del bebé está sobre sus encías inferiores y el pezón está arriba. La barbilla está en contacto con el seno.
- ✓ El bebé puede respirar por la nariz.
- ✓ El bebé succiona despacio y profundo con pausas (succiona, traga, respira).
- ✓ Tú no sientes un dolor punzante continuo (pero la sensibilidad en los primeros días es normal).

## El reflejo de eyección

El reflejo de eyección es la respuesta automática de tu cuerpo preparándose para alimentar al bebé. Cuando el bebé se prende y comienza a succionar, tu cerebro recibe un mensaje que le indica a tu cuerpo que debe dejar fluir la leche. La eyección sucede varias veces en una sesión de alimentación. Una vez que llegue tu leche durante la eyección también podrás notar que se escapa leche del seno que no está amamantando, que el bebé traga profundamente o leche goteando de la boca del bebé. Las primeras veces que amamantas, la bajada inicial puede tomar algunos minutos. **Dar masaje a tus senos antes de amamantar puede acelerar el proceso.** A medida que te vuelves más experta y te relajas, la bajada sucederá más rápido, usualmente en segundos.



## Retirar al bebé del seno

Si sientes un pellizco o dolor, retira al bebé del pezón y trata de prenderlo nuevamente. Esto es importante para mantener el tejido mamario y el pezón sanos. Para retirar al bebé, con suavidad, desliza un dedo entre el pezón y las encías. Esto separará la succión y debería liberar tu pezón sin causar dolor.

## Dolor de agarre

Quizá sientas algo que se conoce como dolor de agarre. Aunque se puede sentir de manera diferente, se describe como una leve molestia durante los primeros 15–30 segundos cuando el bebé comienza a succionar. El dolor no debería continuar durante la alimentación ni sentirse cuando el bebé no está tomando del pecho.

**Si tienes pezones planos o invertidos, o se retraen cuando el bebé trata de prenderse, deberás darles forma o comprimir el seno para que el bebé pueda agarrarse. No comiences a usar un protector de pezón a menos que haya sido evaluado por una asesora de lactancia.**

# Lactancia materna

## Eructos

Los bebés tragan aire durante todo tipo de alimentación. El aire puede hacer que el bebé esté incómodo. Haz eructar al bebé cuando lo cambias de seno y al final de cada alimentación. Aquí hay algunos métodos:



**Sobre el hombro**



**Sentado**



**Boca abajo**

## Patrones de alimentación

En los primeros días y semanas, parecerá que tu recién nacido se alimenta todo el tiempo. La leche materna se digiere rápidamente, por ello, el bebé debe alimentarse al menos de 8–12 veces cada 24 horas durante las primeras semanas (cada 2–3 horas). El tiempo entre la alimentación se mide desde el inicio de una sección hasta el inicio de la siguiente. Sabemos que esto puede ser agotador, ¡pero es necesario! La alimentación frecuente es necesaria para que el bebé aumente de peso y estimula a tu cuerpo a producir suficiente leche.

No hay reglas sobre cuánto tiempo debe amamantar un bebé para alimentarse bien. Deja que el bebé amamante sin limitar el tiempo. Las alimentaciones varían en duración y es posible que se sientan sin fin si tu bebé está alimentado en racimo. Cuando aumente tu producción de leche, deberías escuchar que traga luego de succionar varias veces. También notarás que el bebé toma cortos descansos para seguir succionando. Puedes esperar que la frecuencia o la duración de las alimentaciones cambien a medida que el estómago del bebé crezca y pueda tomar más leche de manera más eficiente. La mayoría de los bebés desarrollan un patrón dentro de las 6–8 semanas.

**Puedes usar una aplicación de lactancia materna o mover una cinta de cabello de muñeca a muñeca para recordar cuál seno amamantó a tu bebé la última vez.**

Deja que tu bebé controle cuando termine de amamantar y si quiere el segundo seno. Muchos bebés solo se alimentan de un seno durante la alimentación, ¡está bien! Solo asegúrate de alternar siempre el seno que ofreces al principio de cada alimentación. Este patrón garantiza que ambos senos se estimulen y vacíen constantemente y que el bebé reciba “foremilk” o leche inicial y “hindmilk” o leche final.

## Señales de satisfacción

A veces, es difícil saber si el bebé todavía está comiendo activamente o si ha terminado de alimentarse. Estas son buenas señales de que tu bebé ha terminado:

- deja de chupar
- relaja el cuerpo y las extremidades
- suelta el pezón
- saca la lengua
- está somnoliento o se duerme
- muerde el pezón



## Alimentar a un bebé con sueño

En las primeras semanas o hasta que se establezca un patrón de aumento de peso, los bebés que duermen durante períodos largos deben despertarse cada 3 horas para que coman lo suficiente.

- ➔ Desenvuélvelo si está envuelto.
- ➔ Cárgalo en contacto piel a piel.
- ➔ Acaricia la cabeza con suavidad.
- ➔ Sienta al bebé, frotale la espalda y hazlo eructar.
- ➔ Cambia el pañal.
- ➔ Acaricia los muslos, el estómago o hazle cosquillas en el pie.

## Mantener al bebé despierto

También es posible que necesites esforzarte para mantenerlos despiertos una vez que estén en el seno. Si tu bebé tiene dificultades para mantenerse despierto para recibir la alimentación completa prueba algunos de los siguientes consejos.

- ➔ Aprieta y masajea tu seno con suavidad para que la leche fluya.
- ➔ Acaricia la planta del pie del bebé con tu dedo.
- ➔ Hazle cosquillas debajo de la barbilla.
- ➔ Cambia de seno o cambia la posición de amamantar.

**Si no puedes despertar a tu bebé o lograr que se quede despierto en el pecho, vuelve a intentarlo en unos 30 minutos.**

## Lactancia materna

# la 1ra semana



### Suministro de leche

### Senos maternos

dia 1



Espera calostro (primera leche) en estas horas, no leche. Es de consistencia espesa y de color amarillo.

Para prevenir el dolor de los pezones y agrietados, es muy importante que se prenda bien. Recuerda: práctica y paciencia.

dia 2



Puedes notar un cambio gradual del calostro a la leche de transición y un aumento en el volumen de la leche.

Puedes notar que los senos se sientan más llenos o más calientes.

dia 3-4



Tu suministro de leche continúa aumentando. La leche continúa su transición hacia la leche madura.

Los senos pueden sentirse muy firmes y/o pueden gotear. Pueden sentirse hinchados o incómodos. La extracción manual puede ser muy útil antes de prenderse.

dia 5+



Algunos pueden tener leche madura en este momento. Algunos aún pueden estar en transición. El volumen aumenta y el bebé tragará de manera audible.

Cualquier congestión mamaria debe desaparecer en 24–48 horas. El dolor o molestia en los pezones debería mejorar. Para apoyar el bienestar de los senos, los pezones y una buena transferencia de leche continúa concentrándose en un buen agarre.



## Patrones de alimentación

Amamanta lo más pronto posible después del parto. Espera alimentar, o intentar, de 8–12 veces en 24 horas. El bebé puede estar somnoliento, así que si no ves señales de alimentación, sigue el contacto piel a piel e intenta despertarlo 2–3 horas después de su última alimentación.

Aquí es cuando el bebé se “despierta”. La frecuencia de alimentación debe aumentar, esto asegura un consumo adecuado y promueve la lactancia. Es posible que el bebé desee alimentarse en tandas, especialmente durante la noche. Continúa colocándolo sobre tu seno cuando muestre señales de hambre.

Continúa amamantando cuando muestre señales de hambre (al menos de 8–12 veces cada 24 horas). Puedes esperar alimentación en tandas, especialmente cuando tu suministro de leche cambia y aumenta.

Permite que tu bebé amamante apenas muestre señales de hambre.

El bebé parecerá satisfecho después de comer y comenzará a aumentar de peso. La alimentación en tanda sigue siendo normal y puede continuar de forma intermitente durante semanas.



## Pañales

Espera al menos 1 pañal mojado y al menos 1 heces de meconio (color oscuro).

Llama al proveedor de atención médica de tu bebé si notas sangre en el pañal, cambios en el color de la orina o dolor al orinar.

Deberías ver al menos 2 pañales mojados y al menos 2 pañales sucios. Es posible que continúes viendo heces de meconio hasta el día 2, pero a medida que la leche hace su transición, las heces serán menos pegajosas y pueden volverse verdes y/o amarillo mostaza.

Deberías ver al menos 3 pañales mojados y al menos 3 pañales sucios para el día 3.

El día 4, espera al menos 4 pañales mojados y al menos 3 pañales sucios. Las heces todavía pueden tener un tinte verde o pueden ser de color amarillo mostaza y con semillas.

El día 5, deberías ver al menos 5 pañales mojados. Para el día 6, espere 6–8 pañales mojados y 3 o más deposiciones sueltas de color amarillo mostaza y semillas cada día.

La leche materna se digiere muy rápido. Algunos bebés defecan cada vez que los alimenta (o más). Este es un patrón normal de defecación.

## Alimentación en tandas

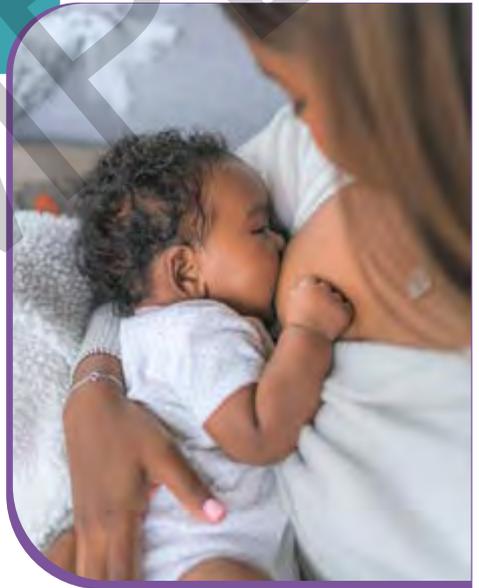
Puedes notar que tu bebé quiere mamar más frecuentemente en un período corto de tiempo (alimentación en tandas). Aunque es común por las tardes, pueden hacerlo en cualquier momento del día. Este es un patrón de alimentación normal y no es una razón para suplementar con fórmula. Continúa amamantando a tu recién nacido según sus señales de alimentación y sigue su ejemplo. Esto puede ser un ritmo agotador, así que prioriza el buen descanso, una adecuada hidratación y alimentación, pide ayuda y comunica a tu pareja lo que necesitas.

## Aumento de peso del bebé

Es normal que los bebés pierdan un poco de peso en los primeros días de vida. Cuando aumenta la cantidad de leche materna, el bebé debería aumentar de 4–6 onzas por semana (o 0.5–1 onza por día). El peso de tu bebé se controlará en el hospital y se evaluará nuevamente en sus citas con el pediatra. A las 2 semanas, el bebé debería haber recuperado su peso al nacer. Si te preocupa el peso del bebé debes comunicarte con el proveedor de atención médica.

## Rachas de crecimiento

El bebé tendrá rachas de crecimiento alrededor de los 7–10 días, a las 3 semanas, a las 6 semanas y a los 3 y 6 meses de vida. Durante estas rachas, el bebé querrá amamantar más seguido por unos días para aumentar el suministro de leche. Recuerda, la lactancia materna es un sistema de oferta y demanda: el aumento de la succión le indicará a tu cuerpo cuánta leche más producir. Una vez que haya pasado el período de crecimiento acelerado, tu bebé volverá a tener un patrón normal.



## Suplementación de vitamina D

La vitamina D es vital para el desarrollo de huesos sanos. Si recibes muy poca vitamina D puede causar que los huesos se ablanden y debiliten, una afección poco común conocida como raquitismo. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda suplementos de vitamina D para todos los bebés amamantados exclusiva o parcialmente. Pídele guía al proveedor de atención médica de tu bebé.

## Preguntas para la primera semana

Si

No

1	¿Crees que la lactancia materna va bien?		
2	¿Esta alerta el bebé y amamanta al menos 8 veces en 24 horas?		
3	¿Parece satisfecho y contento después de comer?		
4	¿Ha aumentado la cantidad de leche (los senos se sienten más firmes y calientes antes de amamantar)?		
5	¿Tus senos se sienten más blandos después de amamantar?		
6	¿Escuchas como traga el bebé cuando toma la leche?		
7	¿Cuando el bebé se prende y succiona es cómodo para ti?		
8	¿Se te ha ido o disminuido el dolor en los pezones?		
9	¿Tiene el bebé 6–8 pañales mojados y al menos 3 evacuaciones blandas de color amarillo cada 24 horas?		
10	Si la piel del bebé estaba amarillenta (ictericia), ¿está menos amarilla?		
11	¿Vio al bebé su proveedor de atención médica 2–3 días después del alta hospitalaria? ¿Tienes una cita de seguimiento para pesar al bebé?		

**¿Respondiste “no” a alguna de las preguntas anteriores? Comunícate con una asesora de lactancia o proveedor de atención médica para obtener ayuda.**



**Evita los biberones y chupetes durante las primeras 4 semanas o hasta que la lactancia materna esté establecida.** Estos pueden enseñarle al bebé a succionar de manera diferente, lo que podría interferir con la relación de amamantamiento.

## Lactancia materna

### Extracción de leche materna

La extracción es el proceso de extraer la leche de los senos a mano o con un sacaleches. Debido a que la lactancia es un sistema de oferta y demanda, la capacidad de extraerse es importante para mantener el suministro de leche cuando no estás con tu bebé. Saltarse las sesiones de alimentación puede afectar significativamente tu suministro, reduciendo o potencialmente deteniendo la producción de leche.

Si tu y tu bebé deben estar separados después del parto, es importante comenzar a extraer la leche dentro de la primera hora después del nacimiento (o tan pronto como puedas). Esto se puede hacer con la extracción manual o con un sacaleches eléctrico. Luego, continúa extrayendo cada 2–3 horas (8–12 veces en un período de 24 horas), incluso durante la noche.

No compares tu producción de leche o duración de extracción con la de otros. Con experiencia y práctica, aprenderás tu patrón de flujo individual y sabrás qué esperar. Si deseas agregar sesiones adicionales para almacenar leche para tu bebé, espera al menos 4 semanas. En este momento, la lactancia debería estar yendo bien, tu suministro de leche debería estar regulado y tu bebé debería estar alcanzando todas las metas de aumento de peso.



### Preparándose con calor y masaje

¿Sabías que extraer leche será más eficaz si tomas el tiempo para preparar tus senos? El masaje, calor y herramientas de relajación (como la música) pueden ayudar a estimular el flujo de leche. Intenta colocar una compresa tibia sobre ambos senos por 5 minutos. Usa las yemas de tus dedos para masajear suavemente tu seno.



Cuando se extrae, la leche se puede recolectar, almacenar y alimentar a tu bebé en un momento más tarde. Algunas razones por las que puedes necesitar extraer la leche materna incluyen:

- alimentar a un bebé que no puede prenderse o succionar bien
- alimentar al bebé mientras estás en el trabajo o la escuela
- vaciar tus senos o aliviar la hinchazón
- aumentar tu suministro de leche

**Escanea este código** para obtener consejos para una recogida y almacenamiento limpios de la leche.



## Extracción manual

La extracción manual (con la mano) es una técnica rápida y sencilla que puede ayudarte en los primeros días y semanas.

### Los beneficios incluyen

- colecta preciosas gotas de calostro
- deja el bebé somnoliento pruebe unas gotas de leche
- ablanda el pezón para ayudar al bebé a prenderse
- estimula áreas específicas del seno

Repite varias veces con ritmo como cuando el bebé amamanta (presiona, comprime, suelta). Cuando veas leche, con tu mano libre, sostén un recipiente esterilizado debajo de tu seno para atrapar la leche a medida que fluye. Rota la posición del dedo pulgar y índice alrededor del seno para vaciar todos los conductos de leche.



### Paso 1

Coloca tu dedo pulgar y el índice sobre tu seno aproximadamente a una pulgada detrás de la areola, con el pezón centrado en el medio.



### Paso 2

Presiona contra el seno, hacia tu pecho.



### Paso 3

Luego, comprime suavemente el tejido del seno acercando los dedos entre sí.



### Paso 4

Luego, suelta la presión. Ten cuidado de no apretar o estirar el pezón.

## Extracción

Los extractores de leche o sacaleches se pueden utilizar para iniciar, aumentar y mantener el suministro de leche. Hay muchos tipos diferentes de sacaleches; elegir el correcto es una decisión personal basada en tus finanzas o seguro de salud y la frecuencia con la que esperas extraer.

Una vez que llegue tu sacaleches, tómate un tiempo para familiarizarse con él. ¿Cuántas fases tiene el sacaleches? ¿Tiene protectores de senos (bridas) que se ajustan a tus pezones? ¿Cómo se cambia el nivel de succión? Comprender estas cosas es importante para obtener el mejor rendimiento del sacaleches, y te alentamos a que te reúnas con una asesora de lactancia o tu proveedor para aprender más sobre los sacaleches y sus beneficios.

# Lactancia materna

## Almacenar leche materna

Sea que planees usar tu leche extraída el mismo día o más tarde, debes almacenarla de manera segura. Las siguientes pautas son para bebés sanos nacidos a término. El tiempo y reglas de almacenamiento pueden variar para los bebés prematuros o enfermos.



Guarda la leche recién extraída en un recipiente limpio o bolsa de leche desechable.



Guarda 2–4 onzas de leche por envase para tener menos desperdicio.



Usa una tapa sólida para crear un sello hermético.



Marca la leche con la fecha y, si tu bebé va a la guardería, su nombre.

## Lugar de almacenamiento y temperaturas

### Guía de almacenamiento de leche materna

#### Leche recién extraída



4–8 horas  
(4 horas es lo mejor)

#### Refrigerador 40°F (4°C)

4–8 días  
(4 días es lo mejor)

#### Refrigerador congelador 0°F (-18°C)

Hasta 6 meses  
(3 meses es lo mejor)

#### Congelador profundo -4°F (-20°C)

Hasta 12 meses  
(6 meses es lo mejor)

#### Descongelada previamente congelada



1–2 horas

Hasta 24 horas

No vuelvas a congelar la leche materna descongelada.

#### Sobras de una alimentación



Si el bebé no termina de comer, usa la leche sobrante dentro de 2 horas o tirla a la basura.

## Leche recién extraída

- Puedes almacenarla en una bolsa aislada con bolsas de hielo hasta 24 horas.
- Refrigerar o congelar la leche lo antes posible.
- Si crees que no usarás la leche en 4 días, congela de inmediato para proteger su calidad.
- Puedes combinar leche extraída de diferentes sesiones. Enfría la leche recién extraída antes de añadirla a la leche refrigerada o previamente congelada. Para determinar el tiempo de almacenamiento de la leche combinada, usa la fecha de la primera leche.



Coloca la leche en la parte trasera del refrigerador o congelador, donde la temperatura es más fría.

## ¿Huele agria o jabonosa la leche descongelada y/o el bebé la rechaza?

Esto podría ser un problema de lipasa alta.



comunicate con una  
especialista en  
lactancia

## Descongelar y calentar la leche



Coloca la leche en el refrigerador durante la noche.



Coloca la leche en un recipiente con agua tibia.



Sostén el biberón bajo agua corriente tibia.

## No descongeles ni calientes la leche:

- ⊘ en un microondas
- ⊘ sobre la hornilla
- ⊘ agua a más de 104°F (40°C)

El calor rápido destruye los nutrientes y provoca puntos calientes que pueden quemar la boca del bebé.

**Prueba la temperatura de la leche colocando una gota en tu muñeca, debe estar a temperatura ambiental o apenas tibia.**

## Lactancia materna

### Salud de los senos

A medida que tú y tu bebé desarrollen una relación de alimentación, recuerda establecer una rutina para revisar tus senos y pezones. Aprender a identificar, prevenir y tratar las afecciones que pueden ocurrir durante la lactancia puede ayudarte a evitar problemas y resolver las molestias más rápidamente. Si notas algún problema, haz una cita para ver a una asesora de lactancia de inmediato.



### Suministro de leche

Hay ocasiones en que una mujer no produce suficiente leche para su bebé (suministro bajo) o produce demasiada leche (suministro excesivo). Estas situaciones no tienen nada que ver con el tamaño de los senos. Cuando ocurren problemas de suministro, se necesita ayuda con la lactancia para garantizar que el bebé transfiera bien la leche, aumente de peso adecuadamente y que tus senos no presenten obstrucciones ni infecciones.

### Dolor en los pezones

La lactancia materna no debe ser dolorosa, pero los pezones pueden estar sensibles durante los primeros días. El dolor en los pezones durante las alimentaciones puede ser señal de que tu bebé no se está agarrando correctamente (ver página 30). El dolor generalmente alcanza su punto máximo alrededor del día 3-4 y desaparece después de cualquier congestión inicial. Debería resolverse en 2 semanas.

### Cuidado de los pezones en casa

- Continúa extrayendo ambos senos por igual.
- Prende al bebé primero del lado menos adolorido; una vez que ocurra la bajada, muévelo al otro lado.
- Luego de amamantar extrae unas gotas de leche en el pezón y la areola y deja secar al aire.
- Usa cremas para los pezones con moderación según sus instrucciones.
- Si es necesario, las pezoneras solo deben usarse con la guía de una asesora de lactancia.
- Cambia el disco absorbente si se moja, se humedece o se ensucia.

### Razones para buscar ayuda

- grietas, ampollas o sangrado
- dolor intenso y continuo durante la alimentación
- dolor entre alimentaciones
- dolor más allá de las primeras semanas

## Conductos obstruidos y mastitis

Los conductos mamarios pueden bloquearse con la lactancia y formar un nódulo duro, sensible y/o tibio en el seno. Esto puede ser causado por congestión mamaria, sostenes mal ajustados, omisiones en la alimentación o la extracción, estrés o fatiga, o cirugía mamaria previa.

Si el nódulo no desaparece o la condición empeora, puedes desarrollar mastitis. **Mastitis es una infección del tejido blando del seno que, en general tiene estos síntomas:**

- síntomas parecidos a la gripe
- cansancio
- fiebre (100.4°F o más)
- dolor de cabeza
- senos hinchados y calientes
- vetas/rayas rojas o bultos en los senos

llama al  
**proveedor**  
de atención  
**médica**

**Si piensas que tienes mastitis, llama a tu proveedor de atención médica para iniciar tratamiento. Continúa amamantando, la mastitis no afecta la calidad de la leche.**

## Tratamientos en casa



Aplica una compresa tibia y húmeda en el área afectada antes de amamantar.

Permite que tu bebé amamante con frecuencia.

Si no está muy sensible, ofrece primero el seno obstruido. Si es posible, coloca al bebé de modo que el mentón o la nariz señale hacia el conducto obstruido.

Cuando amamantas, masajea el área dura, en dirección hacia el pezón.

Después de amamantar, extrae toda la leche que queda en el pecho afectado.

Evita los sostenes ajustados, descansa, come alimentos saludables y toma líquidos.

Aplica compresas frías después de amamantar para aliviar el dolor y la hinchazón.



## La lactancia cuando estás enferma

Si tienes un resfriado, gripe o una infección bacteriana, sigue amamantando. Cuando muestres síntomas, tu bebé ya ha sido expuesto. Tu cuerpo producirá anticuerpos en tu leche que protegerán al bebé de enfermarse. Si no puedes amamantar por algún motivo, continúa extrayendo leche regularmente para que puedas dársela a tu bebé durante este breve período. Si tienes una enfermedad grave o estás preocupada por el bebé, llama a tu proveedor de atención médica. No olvides decirles que estás amamantando, ya que algunos medicamentos pueden pasar al bebé a través de la leche.

Mantener la salud y la seguridad de tu bebé probablemente parezca una gran responsabilidad; incluso puede dar un poco de miedo. ¡Eso tiene sentido! Afortunadamente, el equipo de atención del hospital estará junto a ti para guiarte apenas nazca el bebé. Y una vez que estén en casa, hay muchos consejos, reglas y recursos realmente buenos que puedes usar para monitorear la salud de tu bebé y crear un ambiente seguro para él.



Escanea  
para leer



## Ictericia

La ictericia ocurre en 60% de todos los recién nacidos. La ictericia es cuando la piel y/o la parte blanca del ojo se ponen amarillentas. La causa es la acumulación de un producto de desecho llamado bilirrubina de la descomposición de los glóbulos rojos. La ictericia se ve 3–8 días después del nacimiento. Aparece primero en la cara y los brazos y luego en el pecho y piernas. La mayoría de los casos son leves y se resuelven sin tratamiento. Cuando estés en casa, llama al proveedor de atención médica de tu bebé si muestra algún signo de ictericia.



**Pruebas de niveles de bilirrubina:** a las 24 horas (o antes del alta), tu proveedor de atención del hospital realizará un escaneo de la frente o una extracción de sangre del talón del bebé. Los resultados de estas pruebas indican si hay ictericia y si se necesita tratamiento.

### Presta atención a

- un tono amarillo en la piel, en lo blanco de los ojos, o adentro de la boca
- poco apetito
- apariencia de estar enfermo, somnoliento y letárgico
- irritabilidad o llanto estridente
- fiebre
- piel que se vuelve más amarilla después de haber visto al médico

### Tratamiento

Alimentar a tu bebé más seguido es el mejor tratamiento. La alimentación frecuente aumentará la evacuación intestinal, lo que disminuirá la bilirrubina.

En casos de ictericia más grave, el proveedor de atención médica quizás prescriba fototerapia; esta se puede hacer colocando al bebé bajo luces especiales, envolviéndolo en una manta de fibra óptica, o ambas cosas.

## Evaluación de recién nacidos

Las pruebas de detección para recién nacidos son sencillas y evalúan a un bebé en busca de muchos trastornos y afecciones diferentes que no son aparentes antes de nacer. Por lo general, estas pruebas se realizan entre las 24 y 48 horas de vida, antes de que le den de alta.

Es posible que tu bebé necesite otra prueba si le dieron de alta antes de las 24 horas o si vives en un estado que así lo requiere. Aunque todos los estados exigen la evaluación de recién nacidos, cada estado evalúa diferentes trastornos. Si tienes preguntas acerca de las pruebas o de los resultados, habla con el proveedor de atención médica.



### Evaluación de corazón

Alrededor de 200 de cada 100,000 niños nacen con una cardiopatía congénita crítica (CCHD). Estas enfermedades impiden que el corazón bombee sangre de forma eficaz por todo el cuerpo, por lo que necesitan un tratamiento inmediato.



#### Cómo se hace

Esta prueba puede tardar unos minutos. Se realiza con oximetría de pulso, que utiliza pequeños sensores colocados en la piel de tu bebé (manos y pies) para evaluar el pulso del bebé y la cantidad de oxígeno en la sangre.



### Evaluación auditiva

Una pérdida auditiva significativa puede causar retrasos en el desarrollo y problemas del habla en un bebé en crecimiento. Su recién nacido será evaluado por problemas de audición por un profesional de la audición con licencia.



#### Cómo se hace

Esta evaluación dura unos 10 minutos y puede realizarse mediante la respuesta auditiva del tronco encefálico (ABSR) o las emisiones otoacústicas (OAE). Las pruebas usan pequeños audífonos y/o micrófonos para evaluar el movimiento de los sonidos y/o el procesamiento de los sonidos por parte del cerebro.



### Evaluación metabólica

Este examen comprueba muchos trastornos poco comunes. Cuando estos problemas se identifican temprano, hay una mejor oportunidad de tratarlos antes de que tengan un impacto severo en la salud de tu hijo.



#### Cómo se hace

Se recolectan unas gotas de sangre del talón de tu bebé y se envían a un laboratorio para análisis. El proveedor de atención médica de tu bebé compartirá contigo los resultados. Algunos estados exigen una segunda prueba 1 o 2 semanas después. Tu proveedor te informará si esto es necesario.



**tip para un bebé sano**

Si puedes, alimenta a tu bebé justo antes de sus exámenes. Estas evaluaciones son más fáciles de realizar cuando el bebé está quieto, abrigado y/o durmiendo.

### Tomar la temperatura del bebé

Puede ser aterrador cuando tu bebé tiene fiebre. Respira profundamente. La fiebre suele ser una señal de que el cuerpo del bebé funciona como debe y lucha contra la enfermedad. ¡Eso es algo bueno! Puedes ayudar al bebé usando las herramientas que tienes en casa para evaluarlo y saber cuándo llamar a su proveedor.

Es posible que hayas visto que el personal del hospital revisó a tu bebé con un termómetro axilar (debajo del brazo). Tomar la temperatura axilar es una forma segura de detectar si el bebé tiene fiebre, y si eres una madre primeriza nerviosa, apreciarás lo fácil que es. Sin embargo, algunos proveedores pueden pedirte que tomes la temperatura rectal de tu bebé. También deberás aprender a hacerlo de manera segura. Por favor, confirma con el proveedor de atención médica de tu hijo cómo prefiere que le tomes la temperatura.

**Llama a tu proveedor cuando la temperatura rectal es 100.4°F o más (99.4°F o más si es axilar). Si tu bebé tiene menos de 3 meses y no puedes contactar a tu proveedor, lleva al bebé a la sala de emergencias.**

**Llama al  
médico  
del  
bebé**



**tip para  
un bebé  
sano**

Usa siempre un termómetro digital. Asegúrate de etiquetar los termómetros, uno para uso axilar y otro solo para uso rectal. Los termómetros temporales (que toman la temperatura en la frente) no se deben usar hasta que el bebé tenga más de 3 meses.

### Vacunas

Las vacunas son una manera sencilla de proteger a tu hijo de enfermedades peligrosas y potencialmente mortales. Comienzan al nacer y continúan durante la adolescencia. Algunas vacunas requieren una serie de inyecciones para garantizar que el cuerpo de tu hijo pueda desarrollar inmunidad de por vida. Otras vacunas, como la de la gripe, requieren una dosis cada año. A medida que completes el proceso de vacunación con tu hijo, asegúrate de mantener un registro actualizado en un lugar seguro, ya que a menudo se requiere para la escuela y las guarderías.

Si tienes niños que no comenzaron sus vacunas cuando eran recién nacidos o que solo recibieron algunas de sus vacunas, aún pueden ser completamente inmunizados. Nunca es demasiado tarde para comenzar o reanudar una serie de vacunas.



la temperatura  
**axilar normal**  
varía de **97.7°F – 99.3°F**

### Temperatura rectal

La temperatura rectal normal de un bebé varía de 97.5°F a 100.3°F. Para verificar la temperatura rectal del bebé, primero lávate las manos. Presiona el interruptor de encendido/apagado. Aplica un poco de lubricante en la punta del termómetro. Acuesta al bebé boca arriba, quítale el pañal y levanta sus piernas con una mano. Inserta el termómetro 1/2 pulgada (justo después del bulbo plateado) en su recto. Mantén el termómetro en su lugar hasta que emita un pitido. Retira el termómetro y lee la temperatura; limpia el termómetro con alcohol.

### Reacciones a las vacunas

Tu bebé puede tener una reacción después de recibir las vacunas. Las reacciones comunes incluyen fiebre leve, irritabilidad y disminución del apetito. Pueden ocurrir reacciones que son más serias, pero son muy raras. Tu médico te explicará qué hacer si tu bebé tiene alguna reacción a una vacuna.

### Temperatura axilar (debajo del brazo)

La temperatura axilar normal varía entre 97.7°F y 99.3°F (un poco más baja que la temperatura rectal). Para tomar la temperatura axilar, primero lávate las manos y asegúrate de que la axila del bebé esté seca. Presiona el interruptor de encendido/apagado en el termómetro, levanta el brazo de tu bebé y coloca el bulbo plateado en su axila. Baja el brazo del bebé y colócalo sobre su pecho. Cuando suene el termómetro, lee la temperatura.



la temperatura  
**rectal normal**  
varía de **97.7°F – 99.3°F**

Para proteger aún más el sistema inmunitario vulnerable y en desarrollo de tu bebé, los hermanos, los cuidadores adultos y cualquier otra persona que entre en contacto con tu bebé deben estar al día con sus vacunas, incluidas la vacuna Tdap y la vacuna contra la gripe estacional.

**Escanea este código** para visitar [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) y obtener un calendario de vacunación infantil actual, o para informarte sobre las vacunas para niños y adultos.



## Salud y seguridad

### Seguridad en el asiento del auto

Todos los que viajen en un automóvil deben sujetarse con el cinturón de seguridad siempre, y esto incluye a los recién nacidos. Esto comienza con el viaje a casa desde el hospital.

Todos los niños deben viajar con el asiento orientado hacia atrás hasta alcanzar el límite de peso o altura máxima que permite el asiento convertible. Los límites de la mayoría de los asientos convertibles permiten que los niños viajen mirando hacia atrás durante 2 años o más. Si los pies de tu hijo tocan el respaldo del asiento del vehículo, no debes preocuparte, ellos naturalmente doblarán sus piernas. El asiento trasero de tu vehículo también es el lugar más seguro para todos los bebés y niños menores de 13 años.



La orientación hacia atrás es la más segura. Los estudios indican que es 5 veces más seguro que los niños viajen mirando hacia atrás, porque el asiento de seguridad soporta el cuello y la espalda en caso de accidente.

¡recuerda!



### Mira antes de cerrar

**¡Nunca dejes niños o mascotas solo en un auto! La temperatura en un auto estacionado puede llegar a más de 100°F en pocos minutos, y la temperatura corporal puede subir de 3-5 veces más rápido en un niño que en un adulto.**

### Seleccionar un asiento de seguridad para auto

El mejor asiento es el que está bien para tu hijo y para tu auto, y el que puede ser usado correctamente siempre. Cuando elijas un asiento para el auto, compara la gama de pesos y alturas, arneses y sencillez de uso. Verifica que la etiqueta indique que el asiento cumple con las normas de seguridad federales. Una silla de auto usada es un riesgo. El asiento puede estar dañado, faltarle piezas, no cumplir con los requisitos actuales de seguridad o haber sido retirado del mercado. Los asientos de seguridad también pueden caducar.

Los bebés deben viajar mirando hacia atrás. La mayoría de los asientos vienen con una base para instalar en el auto. Cuando tu bebé supera el tamaño del asiento infantil, el siguiente paso es un asiento convertible para el auto. Los asientos de auto convertibles pueden estar orientados hacia atrás para bebés y niños pequeños y luego convertirse en orientados hacia adelante cuando el niño cumple con los requisitos del fabricante.

## Instrucciones de instalación

Lo más importante es leer y seguir las instrucciones que acompañan al asiento de bebés, y el manual del usuario de tu auto. No podemos detallar todo lo que necesitarás saber para instalar o usar el asiento para auto que has comprado. Cuando instales el asiento de seguridad para el auto, sigue estas reglas:

- Usa el sistema LATCH o el cinturón de seguridad. Nunca uses los dos al mismo tiempo.
- Sujeta el asiento en el asiento trasero del vehículo, si es posible en el asiento del centro.
- Una vez instalado, el asiento no debe moverse más de 1 pulgada de lado a lado.
- Asegúrate de que el asiento esté al ángulo correcto, según las instrucciones del asiento para el automóvil.

### Línea directa de seguridad vehicular del DOT

1-800-424-9393

[www.nhtsa.dot.gov](http://www.nhtsa.dot.gov)

Registra tu asiento y obtén respuestas a tus preguntas.

### Escanea este código

para encontrar una estación de inspección de asientos de seguridad para niños en tu comunidad.



## Cómo asegurar al bebé en su silla de auto

Las correas del arnés se extienden sobre los hombros y las caderas y entre las piernas para un mejor ajuste. Para proteger a tu bebé, ajusta el arnés cada vez que te abroches el cinturón.

Las correas deben pasar por la ranura a la altura o por debajo del hombro del bebé.

El broche del pecho debe estar a nivel de las axilas.

Quita las chaquetas o mantas voluminosas antes de abrochar al bebé. Si es necesario, puedes colocar una manta encima del arnés.



La cabeza del bebé debe estar al menos 1 pulgada por debajo de la parte superior del asiento de seguridad.

¡Sin holgura! No deberías poder pellizcar la correa del arnés entre los dedos.

No uses insertos, soportes o accesorios a menos que vengán con el asiento de seguridad.

## Signos de enfermedad

La enfermedad de un bebé es una experiencia atemorizante para los padres. **Llama al proveedor de atención médica de tu bebé si tienes una sensación de inquietud sobre el bienestar de tu bebé o si tu bebé:**

- tiene inflamación o drenaje en los ojos, el ombligo o la circuncisión
- parece poco dispuesto o desinteresado en comer, no se mantiene despierto durante la alimentación o rechaza 2 o más comidas
- vomita 2 comidas completas en un período de 24 horas
- tiene un tinte amarillo en la piel o los ojos
- no tiene un pañal mojado en un período de 12 horas
- no tiene un movimiento intestinal por más de 24 horas después del tercer día de vida
- tiene diarrea que es como agua o excremento casi blanco
- tiene manchas blancas dentro de la boca que no puedes quitar (aftas)
- tiene una temperatura rectal de 100.4°F o más (99.4°F o más si tomada axilar) o menos de 97°F
- tiene llanto angustiado, inconsolable o agudo que no responde a las medidas de comodidad



### Llama al 911 si tu bebé

- está respirando muy rápido o deja de respirar
- tiene un tinte azulado oscuro en la piel o alrededor de la boca
- está letárgico e inusualmente difícil de estimular
- tiene una parte blanda (fontanela) abultada o hundida en la parte superior de la cabeza
- tiene una emergencia mortal



**tip para  
un bebé  
sano**

Si tu hijo tiene menos de 3 meses y tiene fiebre, llama a tu proveedor antes de administrarle medicamentos para la fiebre.

## Recuperación de posparto

Es mucho, lo sabemos. Cuidar de un nuevo bebé es hermoso y abrumador. Pero recuerda que este también es un tiempo para cuidarte a ti misma. Tu cuerpo ha pasado los últimos 9 meses trabajando mucho y necesita tiempo para recuperarse y sanar.



Escanea  
para leer



El período de posparto dura unas 6 semanas. Muchos se refieren a esta temporada como “el cuarto trimestre”. Comienza con el nacimiento de tu bebé y termina cuando tu útero ha vuelto a su estado anterior al embarazo. A medida que avancen estas semanas, te animamos a que pidas ayuda. Descansa mucho, come comidas equilibradas y mantente hidratado. **Recuerda que tú también eres importante.**

### Seguimiento

Durante la primera semana en casa, haz una cita con tu proveedor de atención médica para tu visita de seguimiento. En general se programa a las 4–6 semanas después del parto.

### El útero

Inmediatamente después del parto, el útero comienza su trabajo de volver a su tamaño previo al embarazo. Al “masajear” tu útero (desde afuera), tus proveedores de atención pueden verificar el tamaño, la posición y la firmeza del músculo. Dentro de 6 semanas, el útero se reducirá a su tamaño normal.

### Dolores de posparto

Durante la primera semana, quizás sientas dolores de postarto o calambres. Pueden ser incómodos, pero son normales. Estas contracciones uterinas comprimen los vasos sanguíneos del útero y ayudan a prevenir el sangrado excesivo. Quizás encuentres que los calambres más intensos a menudo coinciden con la lactancia. Los calambres más fuertes se encuentran en las madres que han tenido un parto anterior, han tenido múltiples partos o tienen la vejiga llena. La incomodidad suele desaparecer después de la primera semana.

Si tus dolores posparto son particularmente intensos, trata de respirar lenta y profundamente. También puedes aplicar una compresa caliente en el abdomen. Si estas medidas no funcionan y todavía te sientes demasiado incómoda, puedes hablar con tu proveedor sobre medicamentos para aliviar el dolor.

llama al  
**proveedor**  
de atención  
**médica**



si tu abdomen está sensible al tacto o si el dolor abdominal interrumpe el sueño o las actividades. Estos síntomas pueden indicar que hay una infección.

## Flujo vaginal

El flujo sanguíneo vaginal después del parto se llama loquios. Está presente después de un parto vaginal y parto por cesárea. A medida que pasen las semanas, notarás cambios en su color, consistencia y cantidad. También puedes notar un aumento breve de los loquios al levantarte de la cama, durante la lactancia o después de demasiada actividad física. Puedes esperar que esto continúe por 3–6 semanas, pero el flujo disminuirá y su color se aclarará. En estas semanas, usa toallas sanitarias, no tampones.

### Parto–3 días (lochia rubra)

- color rojo brillante a oscuro
- flujo intenso a moderado
- puede pasar pequeños coágulos
- olor carnosos

### 3–10 días (lochia serosa)

- color rosa, rojo-marrón
- el flujo disminuye
- coágulos pequeños y infrecuentes
- olor carnosos

### 10–14+ días (lochia alba)

- color blanco amarillento
- poco en cantidad
- sin coágulos
- ningún olor fuerte

## Si tienes alguno de estos síntomas

- empapar 1 toalla sanitaria en una hora o menos
- coágulos del tamaño de un huevo o más grandes
- flujo color rojo brillante después del día 4
- flujo que tiene olor desagradable
- dolor intenso en la parte inferior del abdomen
- orinar frecuente, dolor o sensación de ardor al orinar
- sentir que no puedes vaciar la vejiga
- fiebre de 100.4°F (38°C) o más

llama al  
**proveedor**  
de atención  
**médica**

## La vejiga

En los primeros días, intenta vaciar la vejiga cada 3–4 horas. Cuando tu vejiga está demasiado llena, puede presionar el útero, causando un sangrado excesivo e impidiendo que se contraiga normalmente. En la primera semana posparto, no es raro notar un aumento de la orina o sudores nocturnos, así es como tu cuerpo elimina los fluidos que almacenó durante el embarazo y/o recibió durante el parto y el nacimiento.

Notarás que pierdes orina cuando te ríes, toses o estornudas. Los músculos del suelo pélvico, que ayudan a controlar la vejiga y los intestinos, también necesitan tiempo para recuperarse y sanar. Los ejercicios del suelo pélvico (como los de Kegel) pueden ayudar a fortalecerlos.

## Funcionamiento intestinal

Pueden pasar de 2–3 días después del parto antes de que tengas una evacuación intestinal. Muchas cosas pueden retardar tu función intestinal en estos días, incluyendo tu propia ansiedad sobre cómo se puede sentir. Pero cuando sientas la necesidad de defecar, no esperes. Ve al baño de inmediato. Relájate, respira hondo y pon los pies sobre un taburete, si tienes uno. También puedes usar una almohadilla limpia (sujétela por el frente) para sostener el perineo.

Presta atención a lo que puedas hacer para ayudar a reducir el estreñimiento y mantener las heces suaves y regulares. Bebe al menos 8 vasos de líquido y come de 3–6 porciones de frutas frescas, vegetales y granos integrales cada día. Aumenta los alimentos ricos en fibra en tu dieta. Camina y mantente tan activa como lo permita tu cuerpo y tu recuperación. También puedes hablar con tu proveedor sobre los ablandadores de heces y tomarlos según las indicaciones si es necesario.

## Hemorroides

El embarazo y/o el parto pueden causar o agravar las hemorroides. Estas son venas del recto inflamadas que pueden estar dentro o fuera del ano. Usualmente no son graves, pueden ser extremadamente incómodos y causar picazón, dolor o sangrado. El estreñimiento o el esfuerzo durante las defecaciones pueden empeorar el problema.

### Consejos de comodidad cuando tienes hemorroides:

- Come alimentos ricos en fibra para estimular las heces blandas.
- Bebe al menos 8 vasos de líquido al día para reducir el estreñimiento.
- No fuerces las evacuaciones intestinales ni haga esfuerzo.
- Alterna entre sentarte, pararte y acostarte para mantener la presión fuera del recto.
- Aplica bolsas de hielo, aerosoles medicinales o paños con hamamélide a las hemorroides.
- Toma un baño de asiento.
- Habla con tu proveedor sobre supositorios, cremas tópicas o medicinas para el dolor.

**Si notas sangrado rectal al defecar o si crees que necesitas un medicamento laxante,**

**llama al  
proveedor  
de atención  
médica**

## Cuidado perineal

El perineo es el área entre la vagina y el recto. Durante el parto, el perineo puede estirarse, hincharse, magullarse o desgarrarse. Si tuviste desgarros o laceraciones durante el parto, es posible que también hayas recibido algunos puntos y puedes esperar que el área esté hinchada y sensible. Para promover la curación y reducir la molestia, aplica compresas de hielo durante las primeras 24–48 horas. Cambia las toallas sanitarias con frecuencia y usa aerosoles antisépticos, toallas medicadas o cremas analgésicas de acuerdo con las instrucciones de tu proveedor. Para reducir el riesgo de infección, **evita usar tampones hasta después de tu cita médica de 6 semanas.**

### Episiotomía

Aunque es menos común que el desgarramiento o laceración vaginal, a veces se realiza una episiotomía durante el parto. Una episiotomía es una pequeña incisión que se hace entre la vagina y el recto durante el parto. Los puntos que luego se utilizan para reparar la episiotomía se disolverán solos. Los primeros días pueden ser incómodos, pero el área debe sentirse un poco mejor cada día.

Compresas de hielo y baños de asiento aliviarán la molestia de la episiotomía. Pueden usarse baños de asiento portátil 3 veces por día por 10–20 minutos. En casa, puedes usar la tina como baño de asiento. Limpia bien la tina antes de usarla y llénala con unas pulgadas de agua limpia y tibia, suficiente para cubrir la zona perineal. Para aliviar la incomodidad de sentarse, enrolla 2 toallas de baño en rollos largos y siéntate sobre ellas mientras te remojas. El aerosol antiséptico, las almohadillas medicadas o la crema analgésica pueden brindarte comodidad.

### Limpieza del perineo

Después del parto, lo mejor es cuidar el perineo varias veces al día. Puedes usar una peri-botella (una botella exprimible) o un cabezal de ducha de mano para la limpieza. Un baño de asiento puede ofrecer algo de alivio del dolor y también comodidad.

### Consejos básicos para el cuidado perineal

- Siempre empieza el cuidado perineal lavándote las manos.
- Limpia el área perineal una vez al día con agua y jabón suave.
- Enjuaga el área con una botella pequeña de agua tibia cada vez que orine o defeques.
- Siempre lava y limpia de adelante hacia atrás.
- Sécate de adelante hacia atrás con una toallita húmeda o papel higiénico.
- Usa aerosoles y cremas según las indicaciones.
- Evalúa tus loquios y cambia tu toalla higiénica cada vez que vayas al baño.

Si notas un mal olor proveniente del área perineal,





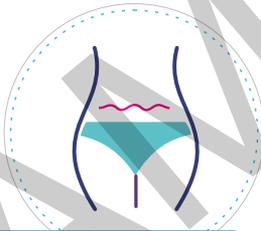
## Parto por cesárea

El parto por cesárea es una cirugía abdominal mayor. Tendrás que ser amable con tu cuerpo a medida que desarrolles tus nuevos ritmos. En casa, sigue las instrucciones de tu proveedor de atención médica para la actividad y el manejo del dolor, y recuerda que una recuperación saludable lleva tiempo.

Las incisiones de la cesárea se mantienen cerradas con grapas, puntos, Steri-Strips o pegamento quirúrgico. Inicialmente, un vendaje cubre la incisión; este vendaje generalmente lo quita el proveedor de atención antes de que te den el alta. **Para prevenir infecciones, mantén la incisión limpia y seca.** Para limpiar, usa un paño limpio, jabón suave y agua tibia; asegúrate de no frotar y usa una toalla limpia para secarte suavemente. Sigue las instrucciones de cuidado de tu proveedor para quitar las tiras o vendajes.

Revisa tu incisión todos los días para ver si hay signos de infección. Puedes pedirle ayuda a tu pareja o usar un espejo de mano.

## Cuidados posparto por cesárea



La fatiga y las náuseas durante los primeros días son normales.

Durante las primeras semanas después de la cesárea, limita tus actividades.

No te esfuerces demasiado. Subir escaleras y levantar objetos pesados puede afectar la incisión. No levantes nada más pesado que tu bebé.

Coloca una almohada sobre la incisión cuando tosas o te muevas. Cuando te levantes de la cama, siéntate en el borde con las piernas colgando durante un minuto (para asegurar que no te marees) antes de ponerte de pie.

Date tiempo para sanar, tu nivel de actividad afectará el dolor muscular.

**IDESCANS!** Si el dolor aumenta, significa que estás haciendo demasiado.

llama al  
**proveedor**  
de atención  
**médica**



### Si notas

- un aumento del enrojecimiento en la incisión
- supuración o drenaje con pus
- una abertura a lo largo de la incisión
- un aumento en la sensibilidad o dolor en la incisión
- la incisión está caliente al tacto
- dolor al orinar o dificultad para defecar
- fiebre de más de 100.4°F (38°C)

## Manejo del dolor

Cada persona experimenta dolor y el sanar diferente. Es posible que tengas que probar algunas cosas nuevas o pedir ayuda mientras ate sanas para que estés cómoda, descanses y puedas cuidar a tu bebé.

Manejar bien el dolor comienza en el hospital. Es importante que te comuniques con tu equipo de atención sobre lo que sientes y lo que te puede ayudar. La mayoría de los hospitales utilizan una escala de evaluación del dolor; se te pedirá que califiques tu dolor y establezcas una meta de dolor; luego se evaluará tu dolor antes y después de la medicación o intervención.



Antes de que te den el alta, tu equipo de atención debe revisar todos tus medicamentos contigo. Cada medicamento tiene un uso e instrucciones específicas, así que presta atención e incluye a un compañero si puedes. Si tienes preguntas, ¡pregúntalas!

### Alivios médicos para el dolor

- ✓ cremas analgésicas
- ✓ almohadillas y aerosoles medicados
- ✓ medicamentos sin receta
- ✓ medicamentos recetados

### Medidas de confort no médicas

- ✓ baños de asiento
- ✓ compresas calientes (calambres)
- ✓ compresas de hielo (perineal)
- ✓ cojines de donas
- ✓ técnicas de relajación
- ✓ masaje

## Dolor por gases

El estreñimiento y la acumulación de gases en los intestinos son comunes después del parto, especialmente después de una cesárea. Es posible que sientas hinchazón, dolor en el abdomen o dolor en la parte superior del cuerpo o en los hombros. Para mantener el movimiento intestinal, come alimentos ricos en fibra, toma mucha agua y camina. Tu médico también puede prescribir algún medicamento.

### Para minimizar los dolores de gas por tu cuenta:

- Siéntate o acuéstate y lleva las rodillas hacia tu pecho.
- Acuéstate sobre tu lado izquierdo.
- Camina por la habitación o afuera.
- Evita los alimentos que causan gases.
- Toma más líquidos tibios.
- Evita las bebidas gaseosas, muy calientes o muy frías.

## Complicaciones

A veces, una de las partes más difíciles del proceso de recuperación es saber si tu recuperación es normal o si tienes síntomas de una complicación. Te animamos a que prestes atención a las señales de tu cuerpo y confíes en tus instintos. Muchas complicaciones posparto pueden tratarse con éxito cuando se identifican a tiempo.

### Hemorragia posparto

El sangrado abundante después del parto no es normal y puede ser un signo de hemorragia posparto (HPP). Ocurre con mayor frecuencia dentro de las primeras 24 horas, pero puede ocurrir en cualquier momento durante las siguientes 12 semanas posparto. Algunos síntomas de la HPP se parecen a los de otros problemas de salud; esto puede dificultar que se identifique. Presta atención a cualquier sangrado que esté fuera del rango normal (ver página 52). La pérdida excesiva de sangre requiere atención inmediata y, si no se trata, puede convertirse rápidamente en una condición que pone en peligro la vida.

llama al  
**proveedor**  
de atención  
**médica**



#### Si tienes alguno de estos síntomas

- sangrado vaginal que no disminuye ni se detiene
- sangrado que empapa 1 toalla sanitaria por hora
- coágulos del tamaño de un huevo o más grandes
- tener escalofríos, piel húmeda o piel pálida
- sensación de mareo o desmayo
- náuseas, vómitos o taquicardia

**Si no puedes comunicarte con tu proveedor, llama al 911.**

### Preeclampsia posparto

La preeclampsia posparto es una afección grave que causa presión arterial alta y niveles altos de proteína en la orina. Le puede pasar a cualquiera que acaba de tener un bebé, no solo a las que tuvieron preeclampsia durante el embarazo. Los síntomas generalmente comienzan en las primeras 48 horas después del parto, pero pueden ocurrir en cualquier momento durante las primeras 6 semanas posparto.

#### Llama a tu proveedor si tienes alguno de estos síntomas

- dolores de cabeza que no desaparecen, incluso después de tomar medicina
- dolor abdominal superior
- hinchazón en las manos o la cara
- náuseas o vómitos
- cambios repentinos en la visión (luces intermitentes, sensibilidad, visión borrosa)

#### Acude a una sala de emergencias o llama al 911 si tienes

- presión arterial igual o superior a 160/110
- dificultad para respirar
- convulsiones



## Coágulo de sangre

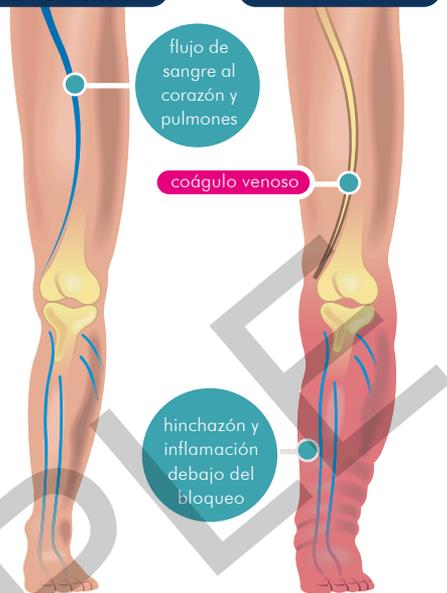
La trombosis venosa profunda (TVP) es una afección que ocurre cuando se forma un coágulo de sangre en lo profundo de una vena. Es más común en la parte inferior de la pierna, pero también puede ocurrir en el muslo, la pelvis o los brazos. Cuando estás embarazada, tienes un mayor riesgo de coágulos de sangre. Ese riesgo continúa durante los primeros 3 meses posparto. La TVP no es común, pero cuando ocurre, requiere atención médica inmediata. Raramente, un coágulo de sangre puede romperse y una parte puede viajar a los pulmones (embolia pulmonar) y puede ser potencialmente mortal.

## Para reducir el riesgo

- ✓ Evita cruzar las piernas, sentarte o acostarte por largos períodos de tiempo (excepto mientras duermes).
- ✓ Camina y mueve los brazos cada 2-3 horas durante el día o cuando viajes.
- ✓ Cuando estés sentada, ejercita las piernas (aprieta y suelta los músculos de las piernas, gira los pies en círculos en el tobillo y haz ejercicios de talón a punta; levanta y baja los talones manteniendo los dedos de los pies en el piso).

Pierna normal

Pierna con TVP



## Síntomas comunes de coágulos de sangre

- hinchazón en la pierna o brazo afectado
- dolor o sensibilidad en el área afectada
- piel caliente al tacto, dura, roja o descolorida

## Si tienes estos síntomas

- tosiendo sangre
- presión arterial muy baja, mareo o desmayo
- ritmo cardíaco más rápido de lo normal o latidos irregulares
- sensibilidad intensa, enrojecimiento o hinchazón en las piernas

llama al  
**proveedor**  
de atención  
**médica**

## Acude a una sala de emergencias si tienes

- dolor en el pecho, que generalmente empeora con una respiración profunda o tos
- dificultad para respirar o falta de aliento
- parálisis facial, dificultad para hablar o debilidad en un brazo (síntomas de accidente cerebrovascular)



## Sudores nocturnos (temperatura)

En las primeras semanas después del parto, no es raro sudar mucho al dormir. Estos episodios se llaman sudores nocturnos. Son una respuesta hormonal normal después del parto que ayuda a tu cuerpo a eliminar el exceso de líquidos. Los sudores nocturnos deberían cesar a finales de la segunda semana.

También podrás notar que tienes más calor de lo habitual en los días inmediatamente después del parto. Incluso, a veces da una fiebre baja a medida que aumenta tu suministro de leche. Ésto también es una respuesta hormonal normal.

## Baños y duchas

Tu primera ducha o baño puede depender del tipo de parto que tuviste. Después de un parto vaginal, muchas se duchan el primer día. Los baños de asiento y los baños de tina generalmente también están bien y pueden ser medidas de comodidad útiles. Si tuviste un parto por cesárea, podrás ducharte cuando te quites el vendaje de la incisión y puedas ponerte de pie y caminar sin mareos. Pregúntale a tu proveedor cuándo podrás bañarte en la tina, puede que recomiendan esperar hasta que la incisión haya tenido tiempo de sanar.

## Ciclo menstrual

Tu ciclo puede regresar en unas 6–8 semanas. Las que están amamantando pueden no tener un período por 4–6 meses o hasta que el destete sea completo. Puedes notar que tu primer período después del embarazo es más largo y más doloroso de lo habitual. Tu ciclo también puede ser irregular durante unos meses a medida que tu cuerpo vuelve a la normalidad. Ten en cuenta que puedes ovular (liberar un óvulo de un ovario) antes de que regrese tu ciclo menstrual. Eso significa que puedes quedar embarazada nuevamente. Puedes hablar sobre tus planes para embarazos futuros con tu proveedor en tu cita de seguimiento.

## Sexo e intimidad

Un nuevo bebé puede afectar significativamente tu relación con tu pareja. Las necesidades y demandas del bebé toman mucho de tu tiempo, desafiando las maneras en que te comunicas y el tiempo y energía que tienes para la intimidad. Sé abierta con tu pareja sobre las cosas que sientes y necesitas y escúchales a ellos también. Las cosas pequeñas, como tomarse de la mano, un abrazo o un beso, pueden ayudar a nutrir tu relación a medida que avanzas hacia la reanudación del sexo. La mayoría de los médicos recomiendan esperar hasta que el flujo vaginal se detenga y la episiotomía o el desgarro vaginal cicatricen antes de reanudar las actividades sexuales; puede tardar unas 6 semanas. Si tuviste una episiotomía o un desgarro vaginal, es normal sentir algo de sensibilidad durante las relaciones sexuales durante el primer año. Las hormonas posparto también pueden causar sequedad vaginal; considera un lubricante soluble en agua. Si tienes dificultades con las relaciones sexuales, sé abierta al respecto con tu pareja y considera hablar con tu proveedor también.

## Posparto

### Actividad y ejercicio

Cuanto antes reinicies actividades leves, como caminar, mejor se sentirá. Sin embargo, si comienzas a sangrar más abundantemente o si tus loquios vuelven a tener un color rojo brillante, estás haciendo demasiado. Durante la primera semana, tómatelo con calma. Luego, una vez que te sientas lo suficientemente bien, comienza despacio. Si tu cuerpo responde adecuadamente a la actividad, puedes pasar las próximas semanas volviendo a tus patrones normales de actividad y ejercicio.

### Ideas para reintroducir el ejercicio

- Caminar es un excelente punto de inicio; es fácil empezar o parar si es demasiado.
- Si tus loquios aumentan o son de color rojo brillante, detente. Estás haciendo demasiado.
- Trata de hacer 20–30 minutos de ejercicio total al día.
- No te olvides de los músculos del suelo pélvico, abdominales y de la espalda. Fortalecerlos de nuevo es la base para recuperar la fuerza y la resistencia en general.
- ¡Bebe agua! La actividad, la producción de leche y la curación requieren una buena hidratación.

### Nutrición: lactancia materna

Cuando consideres tus necesidades diarias de nutrición, recuerda que la lactancia genera la necesidad de consumir calorías adicionales (450–500 calorías adicionales por día). También es necesario recordar que algunas cosas que comes o bebes puede pasar a la leche materna y afectar al bebé. Si notas que tu bebé se irrita después de que comes un alimento específico, quizás debas evitar ese alimento por unos días.

**Alcohol:** el consumo excesivo de alcohol puede inhibir el reflejo de bajada de la leche y disminuir la ingesta de leche del bebé. No se recomienda consumir más de 1 bebida alcohólica al día. Espera 2 horas después de haber bebido antes de amamantar.

**Fumar/vapear:** cuando fumas o vapeas, el bebé puede recibir nicotina en la leche materna e inhalar sustancias químicas. Fumar también puede aumentar el riesgo de SMSL.



### Beneficios del ejercicio

- aumento de energía
- reducción del estrés
- reducción del riesgo de depresión posparto
- mejor dormir
- mejor ánimo

**Habla con tu médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.**

## Nutrición

Comer los alimentos adecuados te darán energía, apoyarán tu bienestar físico y ayudará a estabilizar tu estado de ánimo. Debes comer al menos 3 comidas bien balanceadas por día junto con 1–2 meriendas saludables. Elige alimentos ricos en calcio, vitamina D, ácido fólico y proteínas.

- ✓ Elige alimentos con grasas saludables y sin azúcares añadidos.
- ✓ Mantén una botella con agua cerca para beber cuando tengas sed.
- ✓ **No hagas dieta.** Dale tiempo a tu cuerpo para recuperarse en las primeras semanas de posparto.

Escanea este código para empezar a desarrollar hábitos alimenticios saludables, obtener consejos, ideas y planes de alimentación personalizados en [myplate.gov](https://myplate.gov).



## Pérdida de peso

Ahora que tu bebé está aquí quizás estés pensando en perder el peso que aumentaste durante el embarazo. Inmediatamente después del parto, tu cuerpo perderá kilos de forma natural (relacionados con el peso del bebé, la placenta y el líquido amniótico), y luego probablemente notarás una pérdida de peso adicional durante las próximas semanas a medida que tus niveles de líquido vuelvan a la normalidad. A medida que pasan los meses, ten paciencia, tómate un tiempo para ti misma y recuerda que este proceso es diferente para cada persona. Con el equilibrio adecuado de calorías, nutrientes y ejercicio, seguirás perdiendo el peso del embarazo y verás cambios saludables en tu cuerpo.

**Cafeína:** limita tu consumo a 300 mg/día o menos (alrededor de 2–3 tazas de café).

**Medicamentos:** muchos medicamentos son seguros, pero algunos afectan el suministro de leche. Consulta con una asesora de lactancia o con tu médico antes de comenzar cualquier medicamento (recetado o de venta libre), vitamina o hierba. Visita [www.infantrisk.com](http://www.infantrisk.com) para obtener más información.

**Drogas:** el consumo de drogas ilegales/ilícitas (como la cocaína o la heroína) tienen consecuencias perjudiciales para el desarrollo del bebé. La marihuana no se recomienda; puede causar somnolencia excesiva en el bebé, resultando en malos patrones de alimentación, un bajo de peso y efectos negativos en el desarrollo.

Si necesitas ayuda para dejar de fumar o vapear, escanea este código para obtener ayuda en [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov).



## Posparto

### Tristeza posparto

Un nuevo bebé cambia la vida. Los nuevos ritmos, las necesidades del recién nacido las 24 horas y los cambios hormonales pueden generar muchos altibajos en las primeras semanas, para ti y tu pareja. Si notas respuestas emocionales y patrones que te resultan un poco desconocidos, ¡eso es normal! Este es un momento muy común para tener la tristeza posparto.

### Síntomas de tristeza posparto

Dificultades para tomar decisiones

Sentir soledad, incluso con la familia

Cambios de humor, como arrebatos de enojo con tu bebé, tu pareja u otras personas



Cuestionar tu habilidad de manejar la responsabilidad de un nuevo bebé

Aumento de la ansiedad

Tristeza o momentos de llanto

Dificultades para comer o dormir



**8** de cada **10** madres **tienen** algún tipo de **tristeza posparto**

### Posibles causas

Después del parto, las hormonas disminuyen rápidamente a los niveles previos al embarazo, y tu cuerpo comienza a sanar. Esta reparación corporal, más la falta de sueño y el ajuste a las nuevas demandas de tu tiempo, se combinan para crear una "tormenta perfecta" para la tristeza posparto.

### Superación de la tristeza

Esta tristeza debe durar poco tiempo. La condición a menudo comienza de 2–3 días después del parto y debería desaparecer dentro de 2 semanas. Si estos sentimientos te impiden cuidar a tu bebé o funcionar normalmente, o si duran más de 2 semanas, puedes tener depresión posparto. Comunícate con tu proveedor de atención médica para un seguimiento.

Mientras atraviesas por las emociones del parto y del período posparto, estos consejos de cuidado personal pueden ayudarte a navegar esta temporada.

## Descansar y dormir

Es probable que escuches al menos a una persona decirte que “duermas cuando el bebé duerme”. Esto es un buen consejo, pero cuando llegues a casa encontrarás que lograr descansar es más difícil de lo que parece. Puede ser difícil equilibrar las necesidades de tu nuevo bebé (y de cualquier otro niño) con tus propias necesidades de descanso y sueño. A medida que te recuperas en casa y vas creando nuevos ritmos, es posible que descubras que la mejor manera de descansar es con siestas cortas y momentos acumulativos de relajación.

Quizás el consejo más importante relacionado con el descanso es pedir ayuda. Cuando dejas que otros intervengan y hagan parte del trabajo de cuidar a tu bebé (y tu hogar), descubrirás que tienes más tiempo para cuidarte mejor.

### Sugerencias para fomentar los momentos de descanso

- ✓ Deja que tus amigos y familiares cuiden de otros niños.
- ✓ Obtén ayuda con la compra de alimentos y la preparación de comidas.
- ✓ Di que sí a las comidas de amigos y familiares.
- ✓ Evita la cafeína o limita su consumo.
- ✓ Haz ejercicios de meditación en los momentos más breves de tranquilidad.
- ✓ Sé flexible con las rutinas típicas del hogar.
- ✓ Considera cancelar o posponer proyectos en casa, actividades extracurriculares y otras actividades que requieran un horario más estricto.

## cómo evitar la tristeza posparto

Apoyo



Pide ayuda. Deja que la familia y los amigos asistan con la preparación de comidas o tareas diarias.

Pide a una amistad o familiar que cuide al bebé un rato.

Habla con alguien de confianza al menos una vez por semana.

Control del estrés



Haz algo que disfrutes, lee un libro o escucha música.

Tómalo con calma. Las tareas y los proyectos pueden esperar.

Haz tiempo para salir, visitar amigos o salir a solas con tu pareja.

Evita hacer cambios importantes en tu vida de inmediato.

Ejercicio y alimentación



Prioriza la alimentación saludable.

Sal al sol y haz al menos 20 minutos de ejercicio diario.

Dormir



Duerme siempre que puedas, incluso si son siestas cortas a lo largo del día.

## Depresión y ansiedad de posparto

Alrededor de 1 de cada 7 mujeres presenta síntomas de depresión posparto (DPP) o ansiedad posparto (APP). Estas afecciones pueden aparecer rápidamente, en cuyo caso los síntomas serán graves y muy notorios. Pero también pueden ocurrir lentamente o ser similares a la tristeza posparto, lo que dificulta reconocer que lo que sientes no es normal. DPP y APP a menudo ocurren juntos, pero puedes experimentar uno sin el otro. Aunque los síntomas a menudo comienzan dentro del primer mes, pueden ocurrir en cualquier momento dentro de los 12 meses posteriores al parto.

La depresión y la ansiedad posparto son muy reales y pueden dificultar tu cuidado y el de tu bebé. No son tu culpa, no hay razón para sentir vergüenza y no significa que no eres una buena madre. Existen factores de riesgo, que incluyen tener una condición de salud mental previa y/o tener depresión o ansiedad en el embarazo. Estas condiciones pueden afectar tanto a mujeres como a hombres. **Habla con tu médico de inmediato si tu o tu pareja notan síntomas en ti o entre sí.**

### Signos de advertencia de DPP

- sentimientos intensos de tristeza, pánico, agitación o abatimiento
- culparte a ti misma de manera innecesaria cuando algo sale mal
- pérdida de interés, alegría o placer en las actividades o pasatiempos habituales
- falta de energía o motivación
- dormir demasiado o problemas para dormir
- comer demasiado o pérdida de apetito
- problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- falta de interés en el bebé o preocupación intensa sobre el bebé
- no desear estar con la familia y los amigos

### Signos de advertencia de APP

- preocupación constante
- pensamientos fatales o sensación de que algo malo va a suceder
- pensamientos intrusivos
- pensamientos acelerados
- dificultad para dormir o comer
- incapacidad para quedarse quieto
- síntomas físicos como mareos, sofocos o náuseas

**Escanea este código** para visitar  
Apoyo Internacional Posparto  
en [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net).



**si tienes ideas de lastimarte a ti misma,  
lastimar al bebé o a otras personas.**

## Asuntos de familia

### Para cónyuges y parejas

Aunque tu pareja y tu bebé reciben la mayor parte de la atención, itú también importas! Eres un miembro integral de la familia, y tu bebé te necesita a ti y a tu influencia. Sé paciente contigo mismo, comunica tus propias necesidades y confía en tus instintos. Cada vez que satisfaces las necesidades físicas o emocionales de tu bebé, construyes un vínculo de confianza y amor e influyes positivamente su desarrollo saludable.



Escanea  
para leer



### Cosas que deben recordar la pareja

Dedica tiempo al bebé. Los bebés necesitan estar en brazos y las caricias. Intenta sostener a tu bebé pecho con pecho y piel con piel. La tibieza de tu piel y el sonido de tu corazón calman al bebé. Tú también disfrutarás de la cercanía física.

Interactúa con tu bebé. A los bebés les encanta que les hablen, y les fascinan las caras. Habla, sonríe y haz caras graciosas. Pronto el bebé comenzará a responderte balbuceando y sonriendo.

Cuídate a ti mismo. Es importante dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio y comunicarse abiertamente con su pareja.

**10%** de todas las parejas masculinas sufren de **PPND**

### Depresión perinatal paterna

Al igual que tu pareja, es normal que necesites un poco de tiempo para adaptarte a una nueva rutina y a la paternidad. Tu vida ha cambiado significativamente y estos ajustes pueden afectar tu salud mental y su bienestar. Si comienza a sentirse ansioso o deprimido durante el primer año, es posible que esté experimentando depresión perinatal paterna (PPND). La PPND afecta hasta al 10 % de las parejas masculinas. De hecho, puede comenzar durante el embarazo y/o hasta 6 meses después del nacimiento del bebé. No sufras en silencio. **La depresión paterna puede afectar cómo te sientes acerca de tu nuevo rol y cómo interactúas y creas vínculos con tus hijos y tu pareja. Habla con tu proveedor de atención médica inmediatamente.**

## Asuntos de familia

### Hermanos del bebé

Es normal que los hermanos tengan una variedad de emociones cuando llega un nuevo bebé a casa. Es posible que veas alegría, entusiasmo, ira o tristeza. Para recuperar tu atención, los niños más pequeños pueden retroceder en comportamientos como mojar la cama, necesitar una luz de noche o ser quisquillosos al comer. Los niños mayores a menudo se sienten menos importantes cuando la mayor atención está enfocada en el nuevo bebé.



- Lee libros con tu hijo sobre cómo vivir con un nuevo bebé.
- Dedica tiempo a tus hijos mayores donde ellos son el centro de atención.
- Coloca fotos de tus otros hijos en un lugar prominente.
- Habla sobre cómo son los bebés para ayudar a tu hijo a saber qué esperar.
- Elogia las conductas apropiadas para su edad.
- Ayuda a tus hijos a expresarse con palabras para que puedas atenderlos.
- Deja que los hermanos mayores muestren al nuevo bebé.
- Da a los hermanos mayores "trabajos" para ayudar a cuidar al nuevo bebé.
- Habla con tus hijos sobre lo fácil que es lastimar al bebé.



Un adulto siempre debe supervisar a los niños pequeños y las mascotas cuando estén cerca del bebé.

### Mascotas de la familia

Muchos padres tienen preocupaciones al introducir un nuevo bebé a una mascota de la familia. La Sociedad Humanitaria aconseja:

- ✓ Al regresar del hospital pide que alguien cargue al bebé para que tú, con calma, puedas saludar a tu mascota con calidez.
- ✓ Deja la mascota a tu lado cuando te sientes con el bebé, y recompensa el buen comportamiento.
- ✓ Nunca fuerces a tu mascota a interactuar.
- ✓ Pasa tiempo con tu mascota, esto baja su ansiedad y ayuda a que se adapten.

# Diario de alimentación

Registra la hora de inicio de cada alimentación y circula 'L' o 'D' para indicar en qué seno comenzó la alimentación.

¡Los recién nacidos comen mucho!  
puedes esperar que el bebé coma

8-10 veces  en 24 horas

		Pañales mojados		METAS DIARIAS		Pañales sucios	
		Llena un punto para cada pañal mojado.		Llena un punto para cada evacuación.			
Día							
<b>1</b>		D	D	D	D	1	1
						←	→
		D	D	D	D		
Día							
<b>2</b>		D	D	D	D	2	2
						←	→
		D	D	D	D		
Día							
<b>3</b>		D	D	D	D	3	3
						←	→
		D	D	D	D		
Día							
<b>4</b>		D	D	D	D	4	3
						←	→
		D	D	D	D		
Día							
<b>5</b>		D	D	D	D	5	3
						←	→
		D	D	D	D		
Día							
<b>6</b>		D	D	D	D	6	4
						←	→
		D	D	D	D		
Día							
<b>7</b>		D	D	D	D	6	4
						←	→
		D	D	D	D		

Consulte la página 35 para obtener más información sobre qué esperar en la primera semana.

¿Te es útil este diario de alimentación? Descarga más en <http://www.lifeyeventinc.com/downloads/diario.pdf>

**Tu bebé  
no necesita que  
seas perfecta.**

**Tu bebé  
solo te necesita a ti!**



Aunque algunos de los mejores médicos, enfermeras y hospitales contribuyeron a este folleto, pronto te convertirás en una experta. La naturaleza te ha proporcionado unos instintos excelentes. Usando una combinación de sentido común, prácticas básicas de buen cuidado y mucho amor, puedes tomar decisiones sabias para ti y tu bebé.

Tus proveedores de atención médica pueden responder cualquier pregunta que tengas sobre el contenido de este folleto. Tus proveedores médicos están allí para servirte y guiarte. ¡Ofrecemos nuestras felicitaciones para usted y su familia!

*El mundo del bebé* contiene información general sobre el cuidado del recién nacido y el posparto y no debe usarse para diagnóstico, tratamiento ni como sustituto de la atención médica. Si tienes preguntas sobre tu salud o la salud de tu bebé, comunícate con tu proveedor de atención médica o centro médico.

