

al cuero cabelludo especialmente si aparece una costra. Esta costra aparenta escamas o caspa y aparece en el cuero cabelludo del bebé.

Generalmente se puede eliminar dándole masajes con aceite de bebé y después lavando el cuero cabelludo con champú y una esponja.

La zona blanda sobre el cráneo del bebé puede aparecer lisa o ligeramente hundida cuando el bebé está sentado. Cuando el bebé está echado, puede aparecer ligeramente redondeada y abultada. Esto es normal, pero si aparece muy hundida o hinchada puede ser señal de deshidratación o hinchazón. Su médico comprobará esta zona en cada visita. Los huesos del cráneo suelen cerrarse entre los 12 y 18 meses.

El oído del bebé está bien desarrollado en este momento; ¡él podrá ya reconocer la voz de su madre! La vista no está tan bien desarrollada. Puede distinguir la claridad y la oscuridad y puede ser capaz de enfocar la vista en un objeto situado a 7 pulgadas de distancia. Las dos primeras semanas aproximadamente, su bebé solo puede ver en blanco y negro. Después él empezará a ver colores vivos como el rojo y el amarillo. A los bebés les gusta especialmente ver otras caras, por ello, cántele y háblele cara a cara. Su bebé ahora solo puede utilizar un ojo cada vez; no se sorprenda si se pone bizco. Esto es normal y pronto se corregirá.

Los reflejos también se están desarrollando. Intente lo siguiente: Toque ligeramente la mejilla de su bebé con un dedo. Él girará la cabeza en esa dirección y probablemente intente poner el dedo con el que le ha tocado en la boca para chuparlo. A esto se le conoce como el reflejo de succión.

Ahora ponga su dedo en la palma de la mano del bebé. ¿Se han cerrado los dedos del bebé firmemente sobre su dedo? El bebé también reaccionará a ruidos altos o a un pinchazo en la palma de los pies.

El sentido del tacto de su bebé se está desarrollando y necesita que usted le arrulle, le toque y acaricie. Esto permitirá que su bebé se sienta más seguro y que aprenda a confiar. Use tonos de voz suaves. Una de las primeras emociones negativas que experimenta un bebé

es el miedo. Si no le gusta el baño, puede ser debido al miedo a caer. A medida que aprende a confiar en el buen cuidado que usted le proporciona, lo superará. Procure introducir nuevas actividades de forma gradual para darle a su bebé tiempo a que se adapte.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Por ley (¡y sentido común!), los bebés no pueden viajar en ningún vehículo sin ir seguros en un asiento reglamentado de seguridad para vehículos. Esto incluye el viaje a casa desde el hospital y cualquier otro viaje corto por la ciudad.

Las cunas nuevas son mucho más seguras que las antiguas. Si usted tiene una cuna antigua tenga seguridad de que las separaciones entre los barrotes no superen tres dedos de ancho, que el colchón sea firme y que encaje bien contra los lados de la cuna y que la cabecera y pies de la cuna no tengan ninguna abertura en la que el bebé se pueda quedar atrapado. Si la cuna fue hecha antes de 1978, puede tener pintura que contenga plomo. La presencia de pintura con contenido en plomo en el ambiente del bebé es muy peligroso.

Para evitar el ahogo, no ponga una almohada en la cuna de su bebé. No la necesita y es peligrosa. Si la cara se hunde en ella, el bebé no tiene la fuerza suficiente para levantar la cabeza. Cuando ponga al bebé en la cuna, échelo siempre sobre la espalda, pero no sobre su estómago. Algunos padres utilizan el monitor eléctrico en el cuarto del bebé para alertarles en caso de que surja algún problema.

Preparado por Don Bower, Especialista de Desarrollo Humano de Extensión y revisado por varios autores presentados en el número 39-12

Poniendo el Saber a Trabajar

La Universidad de Georgia y la Universidad de Ft. Valley State, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto CHFD-E(S) 39-01 HD 1-1 Revisado septiembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

La Universidad de Georgia
Servicio de Extensión Cooperativa
Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente
Athens, GA 30602



COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COLLEGE OF AGRICULTURAL AND
ENVIRONMENTAL SCIENCES
ATHENS, GA

OFFICIAL BUSINESS
PENALTY FOR PRIVATE USE \$300

Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado

Bebés Buenos



PRIMER MES
¡Felicidades por el
nacimiento de su
nuevo bebé!

SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA
La Universidad de Georgia con la cooperación
de la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente



Bebés Buenos

PRIMER MES: ¡Felicidades por el nacimiento de su nuevo bebé!

Los folletos informativos “Bebés Buenos” constan de 12 números que le acompañarán a lo largo del maravilloso primer año de la vida de su bebé. En ellos usted encontrará respuestas a muchas de sus preguntas sobre la seguridad, alimentación, salud y las fases de desarrollo. Por supuesto, todos los bebés son únicos, por ello, consulte a su médico de cabecera si su bebé parece desarrollarse de forma significativamente diferente de como se describe en esta serie informativa de “Bebés Buenos.”

El primer mes de la vida de su bebé está repleto de cambios. Pero el bebé no es el único que experimenta cambios. A continuación siguen unas palabras para ustedes, los padres, cuyas vidas pronto van a adquirir un nuevo sentido.

MAMÁ Y PAPÁ

Los padres a menudo sienten que participan poco en la vida de su nuevo bebé, ¡pero ellos pueden y deben hacerlo! Papá, si espera mucho a empezar a cuidar y coger a su hijo en brazos, éste puede reaccionar hacia usted como si fuera un extraño. Por ello, ¡conózcalo desde ahora mismo! ¡No es tan frágil como parece! La madre del bebé apreciará mucho su ayuda. El llevar un bebé por nueve meses y luego dar a luz son tareas duras para el cuerpo de una mujer. Estas primeras semanas serán muy cansadas para ella, por ello, su apoyo y ayuda son importantes. Recuerde, ¡esta “fuente de alegría” es tanto responsabilidad suya como de ella!

Mamá, ¿está ligeramente deprimida? ¿Llora usted con facilidad? ¡No se desespere! Su reacción es común y se llama “depresión postparto”. No todas las madres lo experimentan, pero muchas sí lo hacen. Es algo temporal y ¡es muy probable que usted se recupere con rapidez! Si no es así, hable con su médico. Algunas mujeres necesitan más tiempo para adaptarse a la nueva vida, física, emocional, social e intelectualmente.

EJERCICIOS

A medida que usted se siente menos cansada y dolorida, usted puede empezar a hacer ejercicio. La mayoría de las mujeres necesitan hacer ejercicios abdominales para endurecer los músculos del estómago. Si usted adquirió peso excesivo durante el embarazo, ahora es el momento para empezar a perder esas libras antes de que se acumulen. Si usted está amamantando a su hijo, no pierda más de aproximadamente una libra por mes.

Durante las clases de preparación para el parto, es probable que usted aprendiera ejercicios para mantenerse en forma. Continúe haciéndolos ahora. Ejercicios abdominales (con las rodillas dobladas) y levantamientos de piernas pueden ayudarle a trabajar los músculos del estómago que son difíciles de ejercitar. Hágalos con cuidado si tiene problemas de espalda.

Después de nueve meses de embarazo, su cuerpo necesita ejercicio suave pero continuado. Procure encontrar un momento cada día para seguir su rutina de ejercicios. Este puede ser también un buen momento para relajarse y tener un momento para sí misma. Si se inscribe en una clase para nuevas madres, esto le puede ayudar a organizarse y a escoger el mejor programa de ejercicios para usted.

No espere resultados inmediatos. El recobrar su figura puede tardar algunos meses. Sea constante ¡los resultados se verán pronto!

LA SALUD DEL BEBÉ

Después de una o dos semanas del nacimiento, el bebé puede salir al exterior para que tome el aire fresco y el sol filtrado. En estas salidas, no obstante, evite que su bebé esté en

lugares con aglomeraciones de personas. Los bebés pueden coger catarros e infecciones con facilidad.

Algunos bebés pueden desarrollar cólico tan pronto como a la segunda o cuarta semana después del nacimiento. Si el bebé llora mucho o se muestra irritable, esto puede ser un signo de cólico. Ya que el cólico hace que el intestino se contraiga, los bebés con cólico generalmente tensan los músculos y levantan las piernas. Algunos bebés reaccionan a cualquier hora del día o la noche y otros solo después de comer.

Los médicos no están seguros de la causa del cólico. Puede ser causado por un sistema digestivo inmaduro o por una reacción alérgica a la comida. Los bebés que son amamantados a menudo reaccionan a las comidas que la madre ha ingerido. Verduras en la familia de la col, la leche, la cebolla y el chocolate son algunos de los alimentos que pueden causar incomodidad.

Puede intentar varias cosas para mitigar los dolores causados por el cólico. Si usted está amamantando a su hijo, cambie de dieta.

Elimine un tipo de alimento cada vez por varios días. Si el cólico va a mejor, usted podrá así saber que este puede ser el alimento que lo causa. Muchas madres han comprobado que ayuda si beben menos leche de vaca. Si usted deja de tomar leche de vaca, asegúrese de obtener calcio a través de otros productos como el queso y el yogur. Para los bebés alimentados con leche artificial, compruebe el tamaño de la tetina; tanto el succionamiento fuerte como la ingestión de leche a grandes tragos pueden hacer que el bebé trague aire. Procure que el bebé esté en una posición vertical cuando lo alimenta para así permitir que el aire se escape. Intente poner al bebé boca abajo sobre sus rodillas sosteniéndole la cabeza y frotándole la espalda para que la incomodidad sea menor.

Lo más importante es que consuele a su bebé cuando está llorando incluso aunque usted esté estresada. Si se le deja al bebé que llore, éste traga más aire y se pone más tenso. El dolor del bebé se puede mitigar caminando con él, permitiendo que tenga un chupete o el dedo o haciendo que escuche música suave. La “postura para

el cólico” permite que se ejerza presión sobre el estómago del bebé y ayuda a aliviar el dolor. Ponga al bebé boca abajo sobre su antebrazo, con la cabeza sobre el codo y su barriguita sobre la parte interna de su muñeca. Sosténgalo con su brazo y mano. Esta postura le permite tener su otro brazo libre para así sostener al bebé y hacer otras cosas al mismo tiempo. Algunos bebés se calman al montar en coche o cuando se les envuelve en una manta. El tiempo que pase consolando a su bebé es bueno para su desarrollo emocional. En casos serios, su médico puede sugerir medicación. El cólico suele desaparecer entre los 3 y los 6 meses de edad.

EL DESARROLLO DEL BEBÉ

Al primer mes de vida se le considera el período neonatal. Durante este tiempo su bebé probablemente tendrá la piel rojiza y arrugada y las manos enroscadas. Puede tener una cabeza alargada y con bultitos debiéndose esto al esfuerzo realizado en el parto (a no ser que haya tenido una cesárea).

Espere que su bebé:

- Duerma un total de 18 a 22 horas cada día.
- Use 10 o más pañales.
- Llore hasta unas 2 horas al día.
- Respire ruidosamente. (Recuerde que acaba de comenzar a respirar).
- Tenga heces líquidas y de forma irregular, a no ser que esté siendo amamantado.

Igualmente, recuerde que cada bebé es un individuo y que se desarrollará, crecerá y reaccionará de forma diferente a cualquier otro bebé. Habrá ya notado la zona blanda en la parte superior de la cabeza de su bebé. Esto es normal. Esto aparece en la zona donde los huesos del cráneo aún no se han juntado y endurecido. El cráneo del bebé era blando para permitir su paso al exterior en el parto. Durante el primer año la flexibilidad del cráneo del bebé le permite al cerebro tener espacio para crecer. Aunque esta zona blanda está cubierta por una fuerte membrana, debe procurar no golpear o que se golpee la cabeza de su bebé. El lavado y el frote no dañan la cabeza de su bebé. Para mantener la cabeza limpia es bueno dar masajes