

- Pida a su médico o farmacéutico una crema indicada para las irritaciones de la piel.
- Cambie de pañal nada más mojarlo.
- Si esto no da resultados, quite el pañal completamente y esponga al aire la zona irritada. Haga esto por una hora aproximadamente cada día.
- Si usted utiliza pañales de algodón, cambie a pañales de desecho, al menos hasta que la irritación desaparezca.
- Si la irritación aún no desaparece, contacte a su médico de nuevo.



CONSEJO DE UTILIDAD

¿Es muy activo su bebé mientras le cambia de pañal? Intente entretenerle con un juguete especial para facilitarle a usted el cambio de pañal.

LA SALUD DEL BEBÉ

Todos sabemos cuán desagradable puede ser el estreñimiento, pero su bebé no puede decirle cuándo está teniendo problemas. Estas son algunas cosas que le pueden indicar si su bebé está estreñido. Los bebés generalmente hacen ruidos y esfuerzos visibles enrojeciéndosele la cara cuando tienen una evacuación intestinal. Esto es normal, no se alarme.

Si el bebé está siendo amamantado, a menudo las heces de éste serán ligeras y líquidas. Los bebés que toman leche artificial tienen heces más firmes y oscuras cada día. Cada bebé tiene sus propios patrones de eliminación, igual que los adultos. Algunos se alivian después de cada comida, mientras que otros lo hacen dos o tres veces al día.

Si las heces de su bebé son duras, pequeñas y muy oscuras, puede estar estreñido. El darle más agua le puede ayudar. Para los bebés que

toman leche artificial, puede intentar cambiar de marca del producto.

Si el problema continúa, consulte a su médico.

JUEGOS DE APRENDIZAJE ENTRE PADRES E HIJOS

Cuelgue un móvil en la cuna al alcance del bebé (uno que emita un sonido cuando el bebé tire de él, pero que no tenga partes con las que se pueda enredar). Tire del móvil y hágalo moverse. Repita esta acción hasta que el bebé aprenda a alcanzarlo y hacer que se mueva. Esto puede tomar algún tiempo—¡tenga paciencia y disfrute de su tiempo juntos!

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Prevenga las caídas:

- No deje nunca al bebé solo sobre ninguna superficie de la que se pueda caer.
- Mantenga los lados de la cuna elevados y fijos cuando el bebé está solo en ella.
- Mantenga las escaleras limpias de objetos para prevenir caídas cuando usted sube y baja con el bebé.
- Seleccione una silla alta firme con una base ancha o escoja una silla baja.
- Evite el uso de los andadores.

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) 39-03 HD 1-1 Revisado septiembre 2000

Emitted 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



Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado

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

Bebés Buenos



TERCER MES

Hijos mayores

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

TERCER MES: Hijos mayores

Su bebé ha estado recibiendo mucha atención hasta este tercer mes y esto es bueno. ¿Tiene hijos mayores en la casa? ¿Cómo están ellos?

HIJOS MAYORES

Si usted tiene un hijo mayor, recuerde: el compartir a los padres con un recién llegado es difícil. Sentirse algo abandonado no es divertido y sus hijos mayores pueden tender a comportarse como “bebés” durante un corto tiempo. El hijo mayor se sentirá mucho mejor si usted le permite sostener y abrazar al bebé, ayudar a secarlo después del baño o realizar otras tareas que le permitan saber que el bebé es también su hermano o hermana además de ser su hijo. Si es posible, dedique un tiempo para estar sola/o con su hijo mayor. Esto contribuirá a eliminar los celos. Los hijos mayores pueden querer colaborar más de lo que sus habilidades les permiten. Una muñeca que sea suya puede ayudarles a sentirse más involucrados.



EL TEMPERAMENTO DEL BEBÉ

A su bebé le gusta estar cerca de otras personas; llévelo consigo según se va moviendo por la casa. Si canta, habla y baila con él, su bebé se sentirá feliz y seguro. Él sonreirá mucho y hará gorgoritos, así es que procure reforzar este comportamiento con afecto y aliento. A los bebés también les gusta tener tiempo para estar solos. Ocasionalmente pueden ignorarle y mirar para otro lado si no quieren su atención en ese preciso momento.

A la mayoría de los bebés (y de los padres) les gusta tener una rutina diaria y se sienten menos irritados si saben qué esperar. El orden en el día de un bebé puede continuar durante los primeros años y ésta puede ser la única forma que los padres encuentren tiempo para ellos mismos. La hora a la que se hacen las actividades no es tan importante como repetir el orden en el que se desarrollen estas actividades.

EL DESARROLLO DEL BEBÉ

Los reflejos del bebé continúan desarrollándose este mes a medida que aprende el reflejo de tragar. Este reflejo es necesario para que luego aprenda a tragar comida sólida. El reflejo de sorpresa puede resultar menos obvio.

Espere que su bebé:

- De fuertes patadas.
- Sostenga la cabeza solo durante unos segundos.
- Gire de un lado sobre la espalda.
- Duerma toda la noche (posiblemente).
- Pese unas 13 libras.
- Sostenga un juguete si se le pone en las manos (por poco tiempo).
- Sonría, ría y ría a carcajadas.

Recuerde que todos los bebés se desarrollan siguiendo el mismo orden pero a ritmos diferentes.

El color permanente de los ojos de su bebé se fija durante este mes. La vista también mejora

de forma significativa. Él estudiará su cara cuando usted le alimenta y podrá reconocer el pecho o el biberón antes de que se le de. (¡La comida es un momento muy importante en el día para él!). Todavía le gustan los colores vivos y presta más atención a estímulos diferentes.

Su bebé empieza a vocalizar más. Durante este mes (o poco después), él empezará a decir “na,” “ga,” “ha” y “ya.” Pronto añadirá a su vocabulario las vocales a, o y e.

¿Ha descubierto ya su bebé las manos?

¡Pronto lo hará! Mirará sus manos fijamente y empezará a cogérselas firmemente. Las pondrá en la boca y las chupará. Su bebé no sabe qué puede causar y desconoce lo que ocurre independientemente de él. Solo está aprendiendo que puede controlar las manos.

Muchos bebés comienzan a dormir toda la noche durante este mes con más frecuencia. Si su bebé ha compartido su cuarto, ahora es un buen momento para trasladarlo a su propio cuarto (o a uno compartido con un hermano o hermana) para fomentar la independencia y para que usted recupere más intimidad.

PRODUCTOS: PARQUES

A algunos padres les encanta la comodidad de usar un parque como espacio cerrado en el que el bebé pueda jugar. Otros padres piensan que los parques impiden la exploración natural restringiendo demasiado el espacio. Si decide usar un parque, considere los siguientes puntos:

- Los parques cuyos lados se pueden bajar pueden ahogar al bebé si se utilizan de manera incorrecta.
- Procure que la rejilla de los laterales del parque tenga agujeros muy pequeños — más pequeños que los botones de la ropa de bebé.
- A medida que su bebé aprende a ponerse en pie y escalar, saque cualquier cojín o juguetes que pueda utilizar para salir del parque.

- Ya que los bebés a menudo muerden la barandilla, tenga la seguridad de que la funda no está rota.
- Limite el tiempo de estancia en el parque, de 30 a 60 minutos al día para incentivar a su bebé a que explore y se mueva.

LA COMIDA DEL BEBÉ

El bebé necesita una fuente de hierro. Hay dos formas de conseguirlo:

- Leche artificial con hierro, o
- Leche materna con suplementos de hierro



La pequeña cantidad de hierro en la leche materna la absorbe muy bien el bebé, pero puede no ser suficiente para las necesidades en hierro de su bebé hasta que no se introduzcan otros alimentos con hierro.

LA ROPA DEL BEBÉ

Según va creciendo su bebé, su ropa también debe crecer. Los pijamas de una pieza deben permitir todo tipo de movimiento a las piernitas y piesitos. Se sorprenderá al comprobar que ropa que le sirve una semana, a la siguiente resulta pequeña. Los bebés tienden a dar estirones.

Todo tipo de ropa para dormir hecha para niños (tallas 0-14) debe pasar un test gubernamental de flamabilidad. La ley requiere que el material de la ropa no entre en llamas, sino que se queme lentamente. Esto está pensado así para reducir el daño por quemadura. Aún así, es necesario utilizar el sentido común—mantenga al bebé alejado de cocinas de gas, estufas, chimeneas y cocinas de leña para evitar accidentes.

PAÑALES

Las irritaciones de la piel generalmente son causadas por bacterias en la piel mojada con orina, por ácidos en infecciones bacterianas y por algunos detergentes. Aquí tiene algunos consejos en caso de que el bebé tenga la piel irritada: