



# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITA DE LA PRIMERA SEMANA (ENTRE 3 Y 5 DÍAS)

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como WIC y SNAP también pueden brindar información y asistencia.
- Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños. No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil.
- Acepte ayuda de su familia de sus amigos.

### ✓ ALIMENTAR AL BEBÉ

- Alimente al bebé solo con leche materna o leche maternizada fortificada con hierro hasta que tenga 6 meses de edad aproximadamente.
- Alimente al bebé cuando tenga hambre. Busque señales como
  - Se lleve la mano a la boca.
  - Succione o busque.
  - Esté inquieto.
- Deje de alimentarlo cuando vea que su bebé esté lleno. Algunos signos de que esto sucede son
  - Se aparta
  - Cierra la boca
  - Relaja los brazos y manos
- Para saber si su bebé está recibiendo el suficiente alimento, debe mojar más de 5 pañales diarios, hacer por lo menos 3 deposiciones fecales blandas por día y estar aumentando de peso apropiadamente.
- Sujete al bebé de manera que puedan mirarse mientras lo alimenta.
- Siempre sujete el biberón. Nunca lo apoye en algo.

#### Si lo amamanta

- Alimente a su bebé cuando él lo pida. Espere al menos entre 8 y 12 comidas al día.
- Un especialista en lactancia puede darle información y apoyo acerca de cómo amamantar a su bebé y hacer que usted se sienta más cómoda.
- Comience a darle gotas de vitamina D a su bebé (400 IU por día).
- Continúe tomando las vitaminas prenatales con hierro.
- Consuma una dieta saludable; evite los pescados con alto contenido de mercurio.

#### Si lo alimenta con leche maternizada

- Ofrézcale a su bebé 2 oz de leche maternizada cada 2 o 3 horas. Si aún tiene hambre, ofrézcale más.

### ✓ CÓMO SE SIENTE

- Trate de dormir o descansar cuando su bebé duerma.
- Pase tiempo con sus otros hijos.
- Mantenga rutinas para ayudar a su familia a adaptarse al nuevo bebé.

### ✓ CUIDADO DEL BEBÉ

- Cántele, háblele, y léale a su bebé; evite la televisión y los medios digitales.
- Ayude a su bebé a despertarse para alimentarla dándole palmaditas, cambiándole el pañal, y desvestiéndola.
- Calme a su bebé acariciándole la cabeza o meciéndola suavemente.
- *Nunca golpee ni sacuda a su bebé.*
- Tome la temperatura de su bebé con un termómetro rectal, no por la oreja o la piel; la fiebre es una temperatura rectal de 100.4 °F/38.0 °C en adelante. Llámenos en cualquier momento si tiene alguna consulta o inquietud.
- Haga planes de emergencias: tenga un botiquín, tome clases de primeros auxilios y de RCP infantil, y haga una lista de números de teléfono.
- Lávese las manos a menudo.
- Evite las multitudes y no permita que otras personas toquen a su bebé sin lavarse las manos.
- Evite la exposición al sol.

### Recursos útiles

Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669 | Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento): 800-222-1222  
 Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITA DE LA PRIMERA SEMANA (ENTRE 3 Y 5 DÍAS): PADRES



## SEGURIDAD

- Utilice el asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Asegúrese de que el bebé permanezca siempre en el asiento de seguridad para niños durante un viaje. Si el bebé se inquieta o necesita alimentarse, detenga el vehículo y sáquelo del asiento.
- La seguridad del bebé depende de usted. Use siempre el cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro. Nunca conduzca después de consumir alcohol o drogas. Nunca envíe mensajes de texto ni hable por teléfono móvil mientras conduce.
- Nunca deje a su bebé solo en el auto. Comience hábitos para evitar olvidarse de su bebé en el auto, como dejar su teléfono celular en el asiento trasero.
- Siempre haga dormir el bebé sobre la espalda en su propia cuna, no en su cama.
  - El bebé debe dormir en su habitación hasta que tenga, al menos, 6 meses de edad.
  - Asegúrese de que la cuna o superficie para dormir del bebé cumpla con las pautas de seguridad más recientes.
- Si elige utilizar un corralito de red, consiga uno fabricado después del 28 de febrero de 2013.
- No es seguro envolver al bebé para dormir. Puede utilizarse para calmarlo cuando está despierto.
- Prevenga escaldaduras o quemaduras. No beba líquidos calientes mientras tenga a su bebé en brazos.
- Prevenga las quemaduras con el agua del grifo. Gradúe el calentador de agua para que la temperatura del grifo sea de 120 °F/49 °C o menor.

## QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DE 1 MES DEL BEBÉ

### Hablaremos sobre:

- Cuidar al bebé, a su familia y a usted
- Mejorar su salud y recuperación
- Alimentar a su bebé y verla crecer
- Cuidar y proteger a su bebé
- Mantener al bebé seguro en la casa y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, 4th Edition*

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit, 2nd Edition*.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: First Week Visit (3 to 5 Days) (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.