

Cuidados para su bebé

Caring for Your Baby

There are some things you need to learn to care for your baby. Talk to your baby's nurse or doctor if you have questions.

Feedings

If you are breastfeeding your baby, you may need to feed your baby every hour for the first few days. Later on, your baby can go 3 to 4 hours without breastfeeding. Let your baby nurse on the first breast as long as possible, then offer the second breast. Some babies nurse quickly, in 15 minutes, others take more time, like 30 minutes. This is all normal. Burp your baby when changing breasts. Watch the foods you eat. Some things you eat may upset your baby's stomach or cause gas.

If you are bottle-feeding your baby, offer formula every 3 to 4 hours. Begin giving your baby 1 to 3 ounces of formula at each feeding. Slowly increase the amount of formula. Burp your baby after every few ounces.

Babies have growth spurts in the first 6 months, and will eat more often during them. Watch for feeding cues and feed your baby whenever your baby wants to eat.

Feeding Cues

Your baby will give you signals of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs

Hay algunas cosas que debe aprender para cuidar de su bebé. Hable con la enfermera o el médico de su bebé si tiene alguna pregunta.

La alimentación

Si está amamantando, es aconsejable que alimente a su bebé cada hora durante los primeros días. Luego, su bebé puede estar de 3 a 4 horas sin que lo amamante. Amamante al bebé en el primer seno lo más que pueda, luego ofrézcale el segundo seno. Algunos bebés lactan rápidamente, en 15 minutos; otros toman más tiempo, como 30 minutos. Esto es normal. Haga que su bebé eructe cuando cambie de seno. Vigile los alimentos que consume. Algunos alimentos que usted come pueden caerle mal al estómago de su bebé o causarle gases.

Si alimenta a su bebé con biberón, ofrézcale la fórmula cada 3 a 4 horas. Comience dando entre 1 y 3 onzas de fórmula a su bebé en cada comida. Aumente la cantidad de fórmula lentamente. Haga eructar a su bebé después de que tome unas pocas onzas.

Los bebés tienen periodos de crecimiento rápido en los primeros 6 meses, durante los cuales comen con más frecuencia. Observe si muestra señales de hambre y alimente a su bebé cuando quiera comer.

Señales de hambre

Su bebé puede estar dando señales de que quiere alimentarse, llamadas señales de hambre. Su bebé puede mostrar las siguientes señales de hambre:

- puños apretados;
- llevarse las manos a la boca;
- lamerse los labios;
- mover brazos y pies;

- Turning the head towards your body
- Sucking sounds
- Crying

Your baby will also show signs when he is full such as fingers open, hands down to his side, relaxed arms and legs, turning head away or biting the nipple.

Burping and Spitting Up

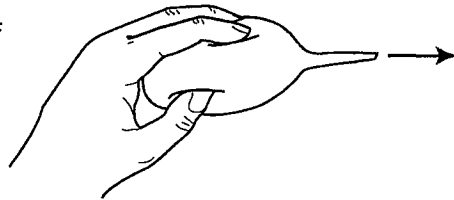
Burp your baby by sitting him upright or holding him up against your chest. Rub or gently pat his back until the air bubble comes up.

It is normal for your baby to spit up small amounts after a feeding or with burping. **Call your baby's doctor** if your baby is spitting up large amounts often or with force.

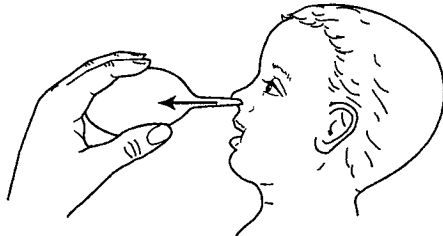
Bulb Syringe

You can use a bulb syringe to clear out mucus from your baby's nose.

1. Squeeze the air out of the bulb.



2. Gently insert the tip into the nose and then slowly release the bulb. Do not force the tip high into the nose.



- girar la cabeza hacia usted;
- sonidos de succión;
- llanto.

Su bebé también dará señales cuando esté satisfecho, como abrir los dedos, poner las manos a los lados y relajar brazos y piernas, girar la cabeza o morder la tetina.

Eructar y escupir

Haga que su bebé eructe sentándolo derecho o subiéndolo hacia su pecho. Frote o dele palmaditas en la espalda suavemente hasta que salga el aire.

Es normal que su bebé escupa pequeñas cantidades después de comer o al eructar. **Llame al médico de su bebé** si está escupiendo grandes cantidades a menudo o con fuerza.

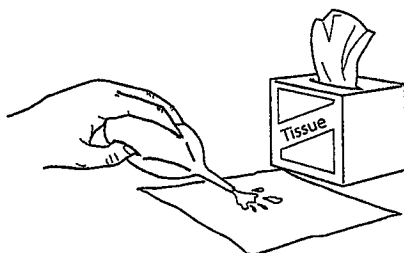
Pera de goma

Puede usar una pera de goma para sacarle el moco de la nariz al bebé.

1. Saque el aire de la pera apretándola.

2. Introduzca con cuidado la punta en la nariz, y luego suelte lentamente la pera. No fuerce la punta muy adentro de la nariz.

3. Remove the bulb and squeeze any fluid into a tissue.
4. Repeat as needed.
5. After you are done, wash the bulb syringe with soap and warm water.



3. Luego quite la pera y apriétela para desechar los fluidos en un pañuelo de papel.
4. Repita estos pasos las veces que sea necesario.
5. Cuando termine, lave la pera de goma con agua tibia y jabón.

Be gentle and do not to use the bulb syringe too much. This can cause your baby's nose to swell. Suctioning the sides of your baby's mouth in the cheek area can be a better option, but be careful not to suction the back of the mouth or throat, which can cause gagging.

Hágalo con suavidad y no use la pera de goma en exceso. Puede causar que la nariz de su bebé se inflame. Succionar los lados de la boca de su bebé, en las mejillas, puede ser una mejor opción, pero tenga cuidado de no succionar la parte trasera de la boca o la garganta, pues puede causar arcadas.

Cord Care

The baby's umbilical cord is clamped at birth. The clamp is removed in the hospital. It usually takes 7 to 14 days before the cord falls off by itself. Do not try to remove the cord. Until the cord is healed, keep the diaper below the cord.

Keep the area clean, dry and open to the air. If the area becomes dirty with urine or poop, sponge bathe the area gently with warm water and pat or air dry. Do not put your baby in a tub of water until the area has healed.

When the cord falls off, there may be a small amount of drainage or a few drops of blood. **Call your baby's doctor** if the cord smells bad, has yellow or green discharge, is bleeding more than a few drops, or if the skin around it becomes red or seems painful to the baby.

Cuidado del cordón

El cordón umbilical del bebé se sujeta al nacer. La pinza se retira en el hospital. El cordón se cae solo generalmente dentro de los 7 a 14 días siguientes al nacimiento. No trate de retirar el cordón. Hasta que sane el cordón umbilical, mantenga el pañal por debajo del cordón.

Mantenga el área limpia, seca y no la tape. Si el área se ensucia con orina o deposiciones, límpiela con baño de esponja suavemente con agua tibia y séquela con palmadas suaves o deje que se seque al aire. No bañe al bebé en bañera hasta que el área sane.

Cuando se le caiga el cordón, es posible que haya una pequeña cantidad de drenaje o pocas gotas de sangre. **Llame al médico si** el cordón huele mal, tiene secreción amarilla o verde, sangra más de unas pocas gotas, o si la piel alrededor se enrojece o parece que el bebé tiene dolor.

Bowel Movements

Most babies will have a sticky and dark bowel movement within 48 hours. The stool will change to greenish-brown, then to a light yellow, mustard color. Breast milk stool will become watery and mustard in color. Formula stool is more formed and yellow in color. As long as your baby is comfortable, do not worry about how often they have bowel movements. Soft stool is normal.

- Call your baby's doctor if your baby has diarrhea or very loose stool for more than 24 hours.
- Call your baby's doctor if your baby's stool is very hard or difficult to pass.
- Do not give your baby home remedies or medicine unless told to do so by your baby's doctor.

Urine

Expect 5 to 6 wet diapers each day by the time the baby is 5 days old. Babies can lose fluids very fast. If you think your baby is not getting enough liquids, feed him every 2 hours. Call your baby's doctor if your baby is not having enough wet diapers.

Diaper Change

Change the diaper when it becomes wet or dirty. This will help prevent skin rashes. Talk to your baby's doctor or nurse about a product to use if your baby's skin becomes red. Use a wet washcloth or baby wipes to gently clean the area and between the folds of skin and genitals.

- For girls – Clean the genitalia from front to back. This avoids getting stool into the opening leading to the bladder, which may cause an infection.
- For boys – Gently clean the penis. If not circumcised, do not pull back on the foreskin to clean it.

Deposiciones

La mayoría de los bebés tienen deposiciones pegajosas de color verdusco o negro dentro de las 48 horas siguientes al nacimiento. Las deposiciones cambian a un color café verdusco y después a un color amarillo claro o mostaza. Las deposiciones de leche materna se vuelven muy acuosas y color mostaza. Las deposiciones de fórmula tienen una consistencia más dura y son amarillas. Mientras el bebé esté cómodo, no se preocupe por la frecuencia de las deposiciones. Las deposiciones blandas son normales.

- Llame al médico de su bebé si este tuviera diarrea o materia fecal demasiado blanda durante más de 24 horas.
- Llame al médico de su bebé si la materia fecal de su bebé fuera demasiado dura o difícil de expulsar.
- No dé remedios caseros ni medicamentos a su bebé salvo que el médico de su bebé se lo indique.

Orina

Puede esperar que el bebé moje de 5 a 6 pañales al día durante los primeros cinco días de vida. Los bebés eliminan el líquido muy rápido. Si cree que su bebé no está tomando suficiente líquido, aliméntelo cada 2 horas. Si su bebé no está mojando suficientes pañales, llame al médico del bebé.

Cambios de pañal

Cámbiele el pañal cuando esté húmedo o sucio. Esto evitará erupciones cutáneas. Hable con el médico de su bebé o con la enfermera sobre algún producto que pueda usar si la piel del bebé se irrita. Use un paño húmedo o toallitas de bebé para limpiar bien el área con suavidad y entre los pliegues de la piel y los genitales.

- En el caso de las niñas, limpie los genitales de adelante hacia atrás. Esto evita que entre materia fecal en la abertura que conduce a la vejiga, lo cual puede causar una infección.
- En el caso de los varones, limpie suavemente el pene. Si no es circuncidado, no retire hacia atrás el prepucio para limpiarlo.

Fingernails

Keep your baby's nails short so they do not scratch themselves. Find a position that lets you access your baby's hands. It is best to use a nail file (emery board) instead of baby nail scissors or clippers. Gently rub back and forth with the file until the nail is short and smooth. Use care not to file the baby's skin. If you use baby nail clippers, be careful not to clip the baby's skin.

Uñas de las manos

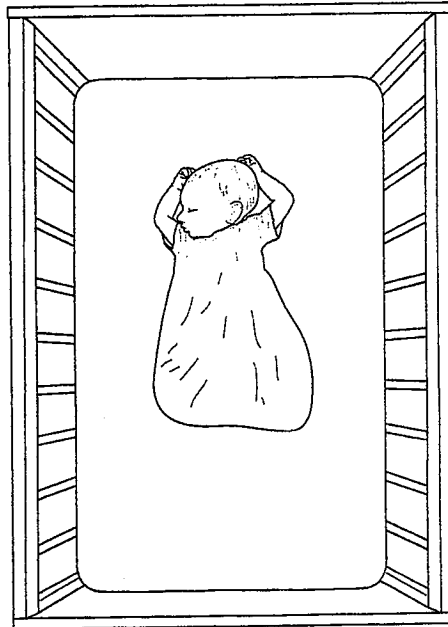
Mantenga cortas las uñas del bebé, para que no se arañe. Encuentre una posición que la ayude a tener acceso a las manos del bebé. Lo mejor es usar una lima de uñas (lima de esmeril) en lugar de recortarlas con tijeras o cortaúñas. Frote con cuidado hacia adelante y atrás con la lima hasta que la uña esté corta y suave. Tenga cuidado de no limar la piel del bebé. Si usa cortaúñas para bebés, tenga cuidado de no cortar la piel del bebé.

Sleeping

Always put your baby on his or her back for sleeping.

Follow the ABC's of safe sleep:

- **ALONE**- babies need to sleep on their own surface. Bed sharing is not safe.
- **BACK**- babies should be on their back for every sleep.
- **CRIB**- the crib should be empty. This means no toys, no bumper pads, no pillows, no blankets, no stuffed animals and no supplies.



Having your baby in a onesie sleeper or sleep sack is safest. Pacifiers are okay as long as they are not hanging around your baby's neck.

Cuando duerma

Ponga siempre a su bebé boca arriba cuando duerma.

Siga el ABC del sueño seguro:

- **ALONE** (solos): los bebés tienen que dormir en su propio espacio. Compartir la cama no es seguro.
- **BACK** (de espaldas): todos los bebés se deben colocar boca arriba para dormir.
- **CUNA**: la cuna debe estar vacía. Lo que quiere decir que no debe haber protectores de cuna, almohadas, mantas, peluches ni suministros.

Es más seguro que su bebé vista un enterito o saco de dormir. Está bien que use un chupón siempre y cuando no esté alrededor del cuello del bebé.

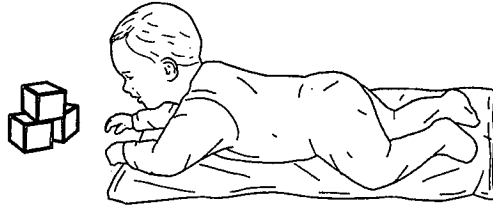
Tummy Time

Place your baby on his or her stomach while you spend time with your baby when he or she is awake and ready to play. This will help your baby's muscles in the neck, arms and body get stronger. It also helps your baby avoid flat spots on his or her head, and help your baby learn how to roll, sit, crawl, and pull to stand.

Start out with just a few minutes at a time, a few times each day.

Increase the time as your baby gets used to it and begins to like it.

Play with your baby in this position. Never leave your baby alone on his or her stomach.



La hora de la barriguita

Ponga a su bebé boca abajo mientras pasa tiempo con él cuando su bebé está despierto y listo para jugar. Esto ayudará a fortalecer el cuello, los brazos y el cuerpo de su bebé. También ayuda a su bebé a evitar áreas aplanadas en la cabeza y le ayuda a aprender a voltearse, sentarse, gatear y levantarse.

Comience con unos pocos minutos al día, pocas veces por día.

Aumente el tiempo a medida que su bebé se acostumbra y le comienza a gustar.

Juegue con su bebé en esta posición. Jamás deje a su bebé solo acostado boca abajo.

Room Temperature and Dress

Dress your baby with one extra layer more than you are wearing. Do not overdress your baby or let him get too warm. Your baby's room should be at a temperature that is comfortable for an adult. Air conditioning is not harmful to your baby, but keep your baby away from fans and drafts.

Temperatura del ambiente y vestimenta

Vista a su bebé con una capa más de ropa de la que está usando usted. No abrigue de más a su bebé ni permita que tenga calor. La habitación de su bebé debe estar a una temperatura que resulte agradable para un adulto. El aire acondicionado no hará daño a su bebé, pero manténgalo alejado de ventiladores y corrientes de aire.

Your Baby's Temperature

Take your baby's temperature if your baby is eating poorly, feels warm to the touch, is more irritable or is hard to wake. There are different ways to take a temperature, but in the baby's bottom (rectal) is thought to give the best reading for babies.

La temperatura del bebé

Si su bebé no está comiendo bien, si se siente caliente al tacto, si está más irritable o le cuesta despertarlo, tómelo la temperatura. Hay muchas maneras de tomar la temperatura, pero se cree que la mejor lectura para los bebés se obtiene en las asentaderas (temperatura rectal).

Call your baby's doctor if you think he or she may have a fever. In general:

- Babies younger than 3 months - a rectal temperature of 100.4° F (38° C) or higher, or an armpit (axillary) temperature of 99° F (37.2° C) or higher.

Crying

All babies cry. Crying is how babies let you know they are hungry, wet, thirsty, cold or bored. It can also be a way to release tension.

With healthy babies, it is normal:

- For the crying to come and go.
- For the baby to keep crying when you are trying to comfort them.
- For crying to happen more in the evening hours when baby is tired.
- For your baby to have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs.
- For the crying to last a long time.

A crying baby can frustrate and worry parents. Crying often makes parents think there is something wrong. Understanding what is normal will not make your baby stop crying, but it can make you feel better about yourself and your baby. Always check with your doctor if your baby cries more than you think your baby should.

Llame al médico del bebé si cree que puede tener fiebre. En general:

- Los bebés menores de 3 meses: si presentan una temperatura rectal de 100.4° F (38° C) o más alta, o una temperatura en la axila (axilar) de 99° F (37.2° C) o más alta.

Llanto

Todos los bebés lloran. El llanto es la manera como los bebés le informan que tienen hambre, están mojados, tienen sed, frío o están aburridos. También puede ser una forma de liberar tensiones.

En el caso de bebés sanos, es normal que:

- Lloren de vez en cuando.
- Sigam llorando cuando intenta calmarlos.
- Lloren más en la noche cuando están cansados.
- Tengan la cara roja, aprieten los puños, tengan en estómago duro y apretado, arqueen la espalda, levanten las piernas hacia el estómago o las pongan tiesas.
- El llanto dure mucho tiempo.

Un bebé que llora puede preocupar y frustrar a los padres. El llanto a menudo hace creer a los padres que algo anda mal. Entender lo que es normal no hará que su bebé deje de llorar, pero puede hacerlo sentirse mejor sobre usted y sobre su bebé. Consulte siempre a su médico si su bebé llora más de lo que usted cree que debería.

Soothing a Crying Baby

Respond to the crying quickly to prevent your baby from becoming too upset. This will not spoil your baby. **Never shake your baby.** This causes serious injuries. Get help or take a break before you get too upset.

Try these actions to calm your baby:

- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold him close to you.
- Place your baby's head near your heart.
- Let your baby suck on his or her finger or a pacifier.
- Rock, walk with your baby or take him or her for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound such as music, a fan or clothes dryer. Do not place the baby on the dryer.
- Keep the lights low and the room quiet.

Try to stay calm. Take a break. A crying baby can be stressful. Have someone watch and comfort your baby while you relax. Call your baby's doctor for advice if you feel your baby:

- Cries too much
- Cries are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

Shaken Baby Syndrome

Shaken Baby Syndrome is brain damage caused by someone shaking a baby even one time. Normal playing with a child, like bouncing the baby gently on a knee, will not cause brain damage, but **never shake a baby.**

Make sure to tell anyone caring for your baby

Consolar a un bebé que llora

Responda al llanto rápidamente, para evitar que su bebé se altere demasiado. Esto no malcriará al bebé. **Jamás sacuda a su bebé.** Esto causa lesiones graves. Pida ayuda o tómese un descanso antes de alterarse demasiado.

Pruebe lo siguiente para calmar a su bebé:

- Abraze o arrope al bebé con una manta y sosténgalo cerca de usted.
- Coloque la cabeza del bebé cerca de su corazón.
- Deje a su bebé chuparse el dedo o usar un chupón.
- Meza a su bebé, camine con él o llévelo a pasear en un cochecito o en el auto.
- Háblele con voz calmada y suave.
- Cante, tararee o arrulle dulcemente al bebé.
- Encienda algo con un sonido rítmico como música, un ventilador o un secarropa. No ponga al bebé sobre la secadora.
- Mantenga las luces bajas y la habitación en silencio.

Intente mantener la calma. Tómese un descanso. Un bebé que llora puede ser estresante. Pida a alguien que cuide y consuele a su bebé mientras se relaja. Llame al médico de su bebé para pedirle consejo si siente que su bebé:

- Lloro demasiado.
- Tiene un llanto agudo, penetrante o incesante.
- Lloro más de 3 horas por día y más de 3 días por semana.

Síndrome del bebé sacudido

El síndrome del bebé sacudido es una lesión cerebral causada por haber sacudido al bebé aunque sea una vez. Los juegos normales con un niño, como hacerlo rebotar suavemente sobre la rodilla, no le provocarán daño cerebral, pero **nunca sacuda a un bebé.**

Asegúrese de decir a toda persona que cuide

to never shake your baby.

Pacifiers

Babies like to suck. Pacifiers can help calm babies. If you are breastfeeding, do not use a pacifier until your baby is breastfeeding well. Never hang the pacifier around your baby's neck. Do not use a bottle nipple as a pacifier.

Bathing

You may give your baby a sponge bath. Do not put your baby into a tub of water until the cord falls off, the umbilical area heals and the circumcision heals for boys.

The temperature of the water should be 100 degrees Fahrenheit or 37 degrees Celsius to prevent chilling or burning. If you do not have a bath thermometer, use your wrist to test the water. It should feel warm, **not hot**. The room should be free of drafts, such as open windows or fans.

Never leave your baby alone, even for a second. If the telephone rings or someone knocks on the door ignore it and finish the bath. Accidents can occur quickly. Always support your baby's head during the bath. Keep a firm grip on your baby. A soapy baby can be very slippery.

Bathe your baby every 3 to 4 days. It is best to bathe your baby before a feeding. The rest of the time, cleaning after each diaper change and washing baby's face and neck after feedings are enough.

Washing Baby's Clothes

In the first few months, a detergent made for a baby, such as Dreft® or Ivory Snow® may be used because it is gentle on a baby's skin. You may also use detergent without fragrance. Do not use bleach because it can irritate your

a su bebé que jamás lo sacuda.

Chupones

A los bebés les gusta succionar. Los chupones pueden ayudar a calmar a los bebés. Si está amamantando, no use un chupón hasta después de que esté amamantando bien al bebé. No use nunca un cordón para amarrar el chupón alrededor del cuello del bebé. No use una tetina como chupón.

Baños

Puede darle a su bebé baños con esponja. No bañe a su bebé en bañera hasta que se le caiga el cordón umbilical y sane el área umbilical; en los varones, además, debe esperar a que sane y cicatrice la circuncisión.

La temperatura del agua debe ser de 100 °F (37 °C), para evitar que se enfríe o se queme el bebé. Si no tiene un termómetro para baño, pruebe el agua con la muñeca. Debe sentirla tibia, **no caliente**. La habitación no debe tener corrientes de aire, como ventanas abiertas o ventiladores.

Nunca deje solo a su bebé, ni por un segundo. Si suena el teléfono o llaman a la puerta, no preste atención y termine el baño. Los accidentes pueden suceder rápidamente. Sostenga siempre la cabeza de su bebé durante el baño. Siempre agarre a su bebé firmemente. Un bebé enjabonado puede ser muy resbaladizo.

Bañe a su bebé cada 3 a 4 días. Es mejor que bañe a su bebé antes de alimentarlo. El resto del tiempo, es suficiente con limpiarlo después de cada cambio de pañal y lavar la cara y el cuello del bebé después de comer.

Lavado de la ropa del bebé

En los primeros meses, se puede usar un detergente para bebés, como Dreft® o Ivory Snow® porque es suave para la piel del bebé. También puede usar detergente sin fragancia. No use cloro, porque puede irritar

baby's skin.

Vaccines

Vaccines help prevent diseases. These are given in the doctor's offices and health clinics. To protect your baby's health, vaccines should be given on a schedule. Be sure that your baby gets all his or her vaccines. Take the vaccine record with you to all doctors' appointments. Vaccines for children are free through your local health department.

When Should I Call My Baby's Doctor?

- **Call 911** if your baby turns blue or has trouble breathing.
- **Call your baby's doctor** if your baby has any of the following:
 - › Cries non-stop or is more irritable
 - › Has a fever
 - › Discharge from the eyes often
 - › A hard time breathing, breathing very fast or the skin below or between the ribs pulls in when baby breathes.
 - › Dry, rough patches on the body, blisters or sores that crust over or a rash that comes on all of a sudden
 - › Redness discharge or a foul smell from the umbilical cord
 - › Baby is breastfeeding less often or taking less formula for more than 8 hours
 - › Green vomit or vomiting after more than two feedings in a row
 - › Baby is hard to wake up
 - › No wet diaper for more than 8 hours
 - › Change in stool patterns, constipation or diarrhea.

la piel del bebé.

Vacunas

Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades. Se administran en los consultorios médicos y en las clínicas de salud. Para proteger la salud de su bebé, deberá administrarle las vacunas conforme a un calendario. Asegúrese de que su bebé reciba todas sus vacunas. Lleve con usted el registro de vacunación a las consultas con el médico. Las vacunas para niños son gratis, a través de su departamento de salud local.

¿Cuándo debo llamar al médico de mi bebé?

- **Llame al 911** si su bebé se pone azul o tiene problemas para respirar.
- **Llame al médico de su bebé** si su hijo presenta cualquiera de las siguientes señales:
 - › Llora sin parar o está más irritable.
 - › Tiene fiebre.
 - › Secreción frecuente de los ojos.
 - › Dificultad para respirar, respira muy rápido o la piel debajo o entre las costillas se mete cuando el bebé respira.
 - › Parches secos, ásperos en el cuerpo, ampollas o llagas que se secan o una erupción que sale de pronto.
 - › Secreción rojiza o mal olor del cordón umbilical.
 - › El bebé se amamanta con menos frecuencia o toma menos fórmula durante más de ocho horas.
 - › Vómito de color verde o vómito después de amamantarlo dos veces seguidas.
 - › Dificultad para despertar.
 - › No moja el pañal durante más de 8 horas.
 - › Cambio en el patrón de las deposiciones, estreñimiento o diarrea.

- › Cough that will not go away, especially if there is a rash.

- › Tos que no desaparece, especialmente si tiene una erupción.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Hable con el médico o la enfermera de su bebé si tiene alguna pregunta o duda.