

# 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

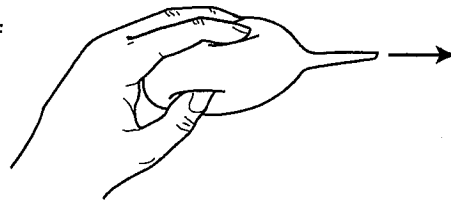
Burp your baby by sitting him upright or holding him up against your chest. Rub or gently pat his back until the air bubble comes up.

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.

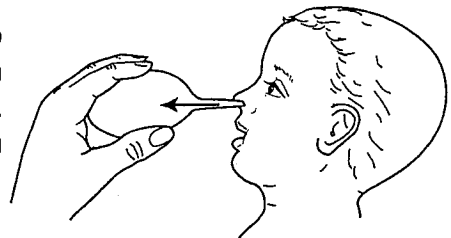
## Bulb Syringe

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.

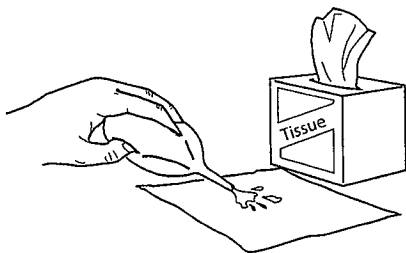
## Pera de goma

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.

## 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.

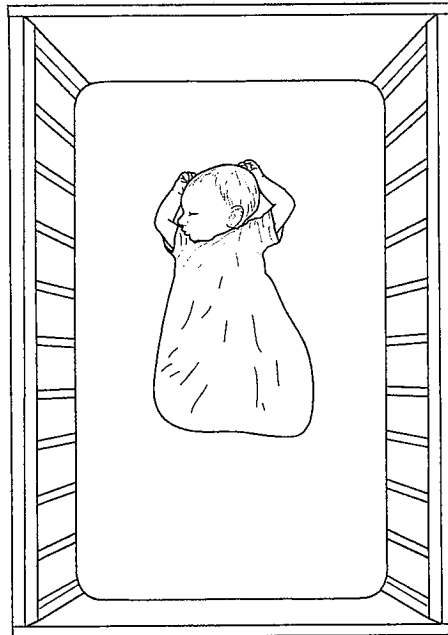
## Sleeping

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.

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.

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

- › 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.**

---

© 2007 - November 20, 2019, Health Information Translations.

A menos que se indique de otro modo, el usuario puede imprimir o descargar información desde [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) solo para uso personal no comercial. La información médica que se encuentra en este sitio web no debe reemplazar a la consulta con un médico u otro proveedor de cuidados de salud. Siempre consulte con su médico u otro proveedor de cuidados de salud calificado antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento o en caso de que tenga preguntas relativas a alguna enfermedad. Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth y Nationwide Children's Hospital no se hacen responsables por las lesiones o los daños que pueda sufrir si suspende su tratamiento médico o si no se somete a tratamiento.

Caring for Your Baby. Spanish.