



La preparación para ser padres

LA PREPARACIÓN PARA TRAER AL BEBÉ A CASA

Maneras de ser buen padre o madre

Hable con otras personas sobre la crianza. Otros padres con niños pequeños, parientes y proveedores de cuidado infantil son excelentes alternativas.

Conecte a su hijo(a) con personas, lugares, alimentos y cuidado de salud excelentes. Sea buena consigo misma. Coma bien, tome el descanso necesario, salga a caminar y tome tiempo para sí misma. Las cositas que usted hace—hablar, cantar, leer, reírse—son importantes. Observe y responda a las cosas maravillosas que hace su niño. ¡Disfrute!

Cada día hágalo lo mejor que pueda, pero recuerde que ningún padre o madre es perfecto(a). Si usted tiene un día difícil, despierte al día siguiente lista para empezar de nuevo. ¡Ame a su bebé!

Papá—Recuerde, este boletín informativo es para usted también. Usted es una parte importante en la vida del bebé, aun ahora. Usted está cumpliendo con su parte cuando apoya a su pareja y decide tomar una parte activa en la vida del bebé.

Índice de materias

Maneras de ser buen padre o madre	1
¡Felicitaciones!	2
Bienvenido al mundo!	2
¡Los recién nacidos son asombrosos!	2
La tristeza posparto	3
¿Qué piensan los perros y los gatos?	4
Preguntas y respuestas	4
La mochila porta-bebés	5
Seguro de salud	6
Exención para planificación de la familia	6
Seguridad durante el sueño	6
La primera semana del bebé: cómo mantener la salud de la mamá y del bebé	7
¿Qué hago si mi bebé tiene necesidades especiales?	8
¡Oye! ¡Encargué a una hermanita!	8
¿Podemos devolverlo?	8
¿Pueden los padres cuidar a los bebés tan bien como lo hacen las mamás?	9
La crianza en pareja	9
Consejos sobre el dinero	9
El comienzo del amamantamiento	10
Extraer y guardar la leche materna sin peligro	11
Cómo mantener los registros médicos de la familia	12
La alimentación de su bebé con biberón	12
CONSEJOS para calmar a los bebés cuando lloran que usted puede recortar y guardar	13
Recursos de Wisconsin	13
Recursos impresos	14
Desarrollo en el momento de alumbramiento	14
Recursos en línea	15





¡Felicitaciones!

Pronto llegará su bebé.

Es posible que usted esté imaginándose cómo será el bebé.

¿Será el bebé un niño o una niña?

¿Se parecerá a usted? ¿Llorará mucho? ¿Sabrá usted qué hacer?

Esperamos que este último boletín informativo en nuestra serie contestará sus preguntas sobre cómo ser padres. Siéntese, relájese, lea y ¡disfrute! Le deseamos lo mejor durante su preparación para ser madre o padre.

Bienvenido al mundo!

Hay muchas culturas y religiones que tienen ceremonias especiales para darles la bienvenida a los recién nacidos. Puede ser un bautismo o una ceremonia para darle un nombre. Puede ser un bris, una dedicación u otra reunión de seres queridos. ¿Qué hace su familia?

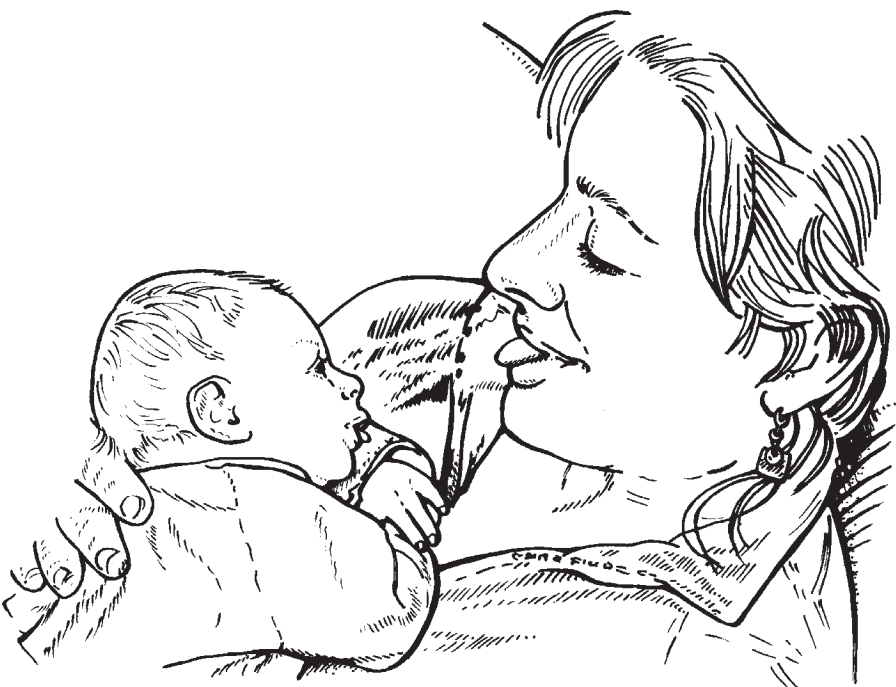
Quizás le gustaría crear su propia celebración para darle la bienvenida a su bebé. ¿Qué personas son las más importantes para usted y su bebé? Quizás cada persona podría escribir un deseo para su bebé. O posiblemente usted puede invitar a un grupo de amigos cercanos y parientes. Pídale a cada persona que tome su turno tomando al bebé en brazos y hablando de cómo le ayudará al bebé a crecer.

¡Los recién nacidos son asombrosos!

Los recién nacidos pueden . . .

- reconocer su voz.
- seguir su cara con los ojos cuando usted mueve la cabeza.
- disfrutar mirándole la cara, especialmente los ojos.
- imitar algunas expresiones de su cara.
- tomar su dedo apretadamente.
- calmarse a sí mismos cuando están alterados.

Observe, escuche y aprenda de sus bebé. Usted se asombrará de lo que su bebé le puede decir.



La tristeza posparto

Como nueva madre, es posible que se sienta maravillosamente bien o confundida. Es posible que cosas insignificantes la hagan llorar.

Estos sentimientos son una parte normal del ajuste de su cuerpo a las hormonas del embarazo y del alumbramiento. Si usted habla con otras madres, es posible que descubra que se sintieron así también. Dígales a las personas cercanas a usted cómo se siente porque querrán ayudar.

Si la tristeza posparto dura más de dos o tres semanas o si esos sentimientos le impiden cuidarse a sí misma o a su bebé, informe a su médico, enfermera o matrona. Es posible que usted tenga un tipo más grave de tristeza posparto que se llama depresión de posparto.

Es posible que las madres deprimidas . . .

- se sientan muy cansadas, pero que no puedan dormir.
- se sientan muy preocupadas, como si tuvieran un ataque de pánico.
- se sientan desesperanzadas, sin ningún valor y tristes.
- tengan episodios de llanto.
- no se sientan cercanas a sus bebés.
- tengan pensamientos de hacerse daño a sí mismas o a sus bebés.

La depresión de posparto puede comenzar después que nace el bebé o en cualquier momento durante el primer año del bebé. Si le preocupa cómo se siente, por favor hable con su médico o enfermera. La depresión de posparto puede ser tratada.

Usted necesita sentirse bien para cuidar a su bebé.

Señales de alerta de problemas antes de llegar a término

Llame a su médico o enfermera inmediatamente si tiene alguna de las siguientes señales:

- Pérdida de sangre vaginal o de otro tipo
- Pérdida de fluido vaginal
- Dolor fuerte en el abdomen, especialmente en el abdomen medio y superior
- Dolor de cabeza fuerte
- Hinchazón, especialmente de las manos o de la cara
- Problemas de la vista
- Enfriamiento o fiebre
- Dolor al orinar o gran disminución de la orina
- Amarilleamiento de los ojos o de la piel
- Disminución o ausencia de movimiento del bebé

Recuerde, si usted tiene alguna pregunta o preocupación, ¡LLAME a su médico, enfermera o matrona!

Papá—Si usted cree que su pareja puede estar deprimida, anímela a pedir ayuda. La depresión puede ser difícil para el bebé, la mamá y su relación con ella.





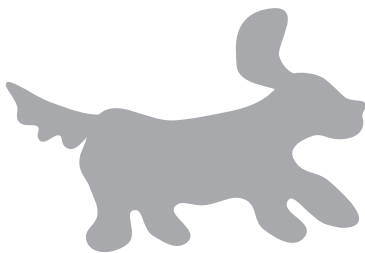
¿Qué piensan los perros y los gatos?

Si un animal doméstico está bien entrenado y cuidado, rara vez es un peligro para el bebé. Perros y gatos domésticos generalmente son curiosos y mansos con los bebés. Hay perros que se convierten en protectores.

De todas maneras, introduzca sus animales domésticos al bebé cuidadosa y lentamente. Nunca deje a su bebé o niño pequeño solo con un animal, no importa lo manso y entrenado que sea.

El problema más común causado por animales es la reacción alérgica. Lavar y cepillar a su animal con regularidad puede prevenir las reacciones alérgicas en el bebé.

Dad—usted podría traer a casa una frazada del bebé o ropa sucia del hospital para que los animales se acostumbren al olor del nuevo miembro de la familia antes que llegue. Si el olor del bebé es familiar, el bebé no será un extraño.



Preguntas y respuestas

“¿Me puedo quedar embarazada mientras amamanto?”

Sí, usted puede quedarse embarazada mientras está amamantando. Aunque el amamantamiento puede reducir la probabilidad de que usted se quede embarazada y puede hacer que no tenga su regla, no es una forma de anticonceptivo fiable.

Hable con su enfermera o médico si le interesa usar un anticonceptivo. Para su salud y la salud del bebé, es mejor esperar más de 12 meses antes de quedarse embarazada otra vez.

“¿Qué necesitará mi bebé?”

¡Su bebé la necesita a usted! A los bebés les gusta...

Mirar—A los bebés les encanta mirarle la cara y verla sonreír. Observe cómo el bebé le responde. Imite los gestos faciales del bebé y ¡es posible que su bebé responda con los mismos gestos!

Escuchar—Háblele al bebé acerca de lo que está pasando a su alrededor y lo que está haciendo. Hable en una voz suave. Cante canciones.

Estar cerca de usted—Tome a su bebé en brazos, abrácelo(a) y béselo(a). No es posible malcriar a los bebés pequeños. Oír su voz y estar cerca de usted le ayuda al bebé a sentirse amado. Las investigaciones demuestran que tomar a los bebés por más horas cada día los hace llorar menos.

Saber que usted está ahí—Responda rápidamente cuando el bebé llora. El bebé se sentirá más seguro al saber que usted está ahí. Cuando se responde rápidamente a los bebés pequeños, dejan de llorar más pronto.

Oírle leyéndole—Pida libros simples como regalos. Incluso a los bebés pequeños les gusta oír las voces de sus padres. Leerle al bebé es una buena manera de introducir libros en la vida del bebé desde el principio.

Tomarse un descanso—Los bebés vuelven la espalda cuando están demasiado excitados. Está bien. Esa es la manera en que los bebés toman un descanso y se calman. Dele un poco de tiempo al bebé. Pronto él o ella la mirará y estará listo(a) para jugar otra vez.

“¡Ay Dios! ¿Cómo cuido a un bebé?”

Por ahora. . .

Aprenda lo básico. ¿Cómo bañar al bebé? ¿Alimentar al bebé? ¿Cambiarle el pañal? Pregúntele a su médico o enfermera, a sus padres y a otros padres. Lea. Tome una clase de crianza. Algunas clínicas, hospitales y bibliotecas tienen DVDs que usted puede pedir prestados.

Pase tiempo con bebés. Busque a una persona que tenga un bebé y pase tiempo con ellos. Observar a otras mamás y papás con sus bebés le ayudará a aprender acerca de los bebés. Es muy posible que, después de haber pasado un tiempo con bebés y sus padres, usted pueda decir, “¡Anda! Yo puedo hacer esto.”



Más adelante. . .

Pida ayuda. Pídale a alguien con experiencia que le ayude durante las primeras veces en que alimente, le cambie el pañal y haga otras cosas para cuidar a su bebé. Pida ayuda en el hospital o de su visitante de la salud.

Pase tiempo con su bebé. Pídeles a sus amigos y parientes que le ayuden con el lavado, las compras, la limpieza de la casa o las comidas. Esto les da a usted y a su pareja una oportunidad de conocer a su bebé. Si alguien le ofrece ayuda ¡diga que sí!

“¿Puede el bebé dormir en mi cama?”

En todo el mundo muchos bebés duermen en la cama de sus padres. Pero las investigaciones sobre padres y niños que comparten una cama han encontrado que es peligroso.

Los bebés pueden morir al caerse de la cama o por falta de aire cuando son cubiertos con una almohada o frazada o cuando los adultos se dan vuelta y los aplastan. Por esta razón, American Academy of Pediatrics (la Academia de Pediatría de los Estados Unidos) ahora advierte a los padres que no duerman en la misma cama con el bebé. No es seguro. Además, los bebés que duermen frecuentemente en la misma cama con un adulto tienen más sueño interrumpido lo que puede ser estresante para ellos.

Una manera más segura

Una idea muy buena es poner la cuna o canasta del bebé junto a su propia cama. De esa manera el bebé siente que usted está cerca, pero el bebé duerme en un lugar seguro. El bebé también está cerca para alimentación durante la noche. Y este arreglo para dormir reduce el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS es la sigla en inglés).

¿Por qué es peligroso compartir una cama con el bebé?

- Las almohadas blandas y las frazadas pueden impedir la respiración del bebé. Los bebés también se han sofocado en camas de agua y en pieles de oveja.
- Los bebés pueden rodar de la cama o rodar entre la cama y la pared o la cabecera de la cama.
- El bebé puede quedar atrapado entre los adultos.
- Cuando los adultos beben alcohol, usan drogas o fuman, existe una mayor probabilidad de que los bebés se mueran sofocándose en la cama o cayéndose de la cama.



La mochila porta-bebés

Por todo el mundo, las mamás y los papás tienen muchas maneras de llevar a sus bebés cerca de su cuerpo. Una mochila suave que se lleva en frente o un cabestrillo puede ayudarle a usted y a su bebé a sentirse vinculados. Los bebés lloran menos cuando se les lleva en un cabestrillo o mochila frontal.

Es posible que usted necesite probar unos pocos antes de encontrar uno que sea cómodo. Pida uno prestado de una amiga para probarlo.

“Llevé a nuestro bebé en una mochila frontal por toda la casa y cuando salíamos a la ciudad. Me pareció que le gustaba mucho estar muy cerca de mí.”

—Amy, mamá de Gabrielle

“Llevé a mi hija por la casa durante la noche en la mochila frontal. Parecía ser muy útil cuando estaba llorando o de mal humor. Y le daba un descanso a mi esposa.”

—Chris, papá de Elisabeth



Seguro de salud

Acuérdese de llamar a la compañía de seguros después que nazca el bebé. Ellos necesitarán saber que ustedes tienen un nuevo miembro en la familia.

Si no tiene seguro de salud, es posible que reúna los requisitos para un programa especial que proporciona seguro para los niños. Pídale más información a su médico o enfermera o llame al departamento de salud (que aparece en las páginas del gobierno de la Guía Telefónica). Usted también puede encontrar más información y pedir servicios en línea en www.dhs.wisconsin.gov/badgercareplus.

Exención para planificación de la familia

Las mujeres de Wisconsin entre 15 y 44 años de edad, pueden ahora recibir servicios y suministros gratis para la planificación de la familia a través de Wisconsin Family Planning Waiver Program (el Programa de Exención para Planificación de la Familia). El objetivo del programa es ayudar a las mujeres de bajos ingresos a evitar embarazos no planificados. Las mujeres pueden inscribirse en este programa en cualquier clínica local de planificación de la familia. Más información sobre el Family Planning Waiver Program se ofrece en www.dhs.wisconsin.gov/dph_bfch/MCH/familyplanning.htm. Usted puede llenar una solicitud para participar el programa en línea en <https://access.wisconsin.gov>.

Seguridad durante el sueño

Siempre ponga a su bebé sano a dormir de espaldas.

Esto ayuda a reducir el riesgo del Sudden Infant Death Síndrome (Síndrome de Muerte Infantil Súbita) (SIDS es la sigla en inglés). Hágalo para la siesta y en la noche.

¡Este consejo es nuevo! A su mamá probablemente le dijeron que los bebés deben dormir boca abajo.

Ahora los médicos y enfermeras han aprendido que menos bebés mueren de SIDS si duermen de espaldas.

Cuando su bebé está despierto, dele tiempo para jugar boca abajo. Esto le ayuda a crecer y le permite ver su mundo de una manera nueva.

Asegúrese de que los que cuidan al bebé sepan que el bebé necesita dormir de espaldas. Esto incluye, niñeras, proveedores de cuidado infantil, amigos y parientes.

Explíqueles que ahora sabemos que poner al bebé a dormir de espaldas es muy importante. El médico o la enfermera de su bebé puede tener información para compartirla con otras personas.

Estos son algunos consejos más para la seguridad durante el sueño

Haga esto . . .

- Use un colchón firme que quepa ajustadamente en una cuna segura. (Vea *Cómo escoger una cuna* en el número dos de esta serie.)
- Quite todas las almohadas, acolchados, colchas, almohadones protectores, frazadas, pieles de oveja, juguetes de peluche y otras cosas blandas de la cuna del bebé para evitar la asfixia.
- Póngale un pijama abrigado u otra ropa de cama a su bebé en vez de usar frazadas.
- Asegúrese de que la cabeza del bebé no esté cubierta durante el sueño.

No haga esto . . .

- No mantenga el cuarto demasiado caliente.
- No le ponga demasiada ropa al bebé.
- No ponga al bebé a dormir en una cama de agua, sofá, colchón blando, almohada u otra superficie blanda.



La primera semana del bebé: cómo mantener la salud de la mamá y del bebé

Dos o tres días después de dejar el hospital. . .

- **Lleve al bebé al médico o enfermera para que lo pesen.**
- **Observe el color de la piel del bebé.** Los bebés que están demasiado amarillos necesitan ser examinados por el doctor o la enfermera. Estos bebés pueden tener una condición grave llamada ictericia. La ictericia se puede tratar y esto se debe hacer inmediatamente.
- **Alivie los senos adoloridos.** Es posible que sus senos se sientan calientes, llenos y congestionados. Esto es porque sus senos están produciendo más leche para su bebé. El amamantar a menudo la puede hacerse sentir más cómoda. Compresas frías o hielo también pueden aliviarla.

Cuando el bebé tiene de cinco a siete días, verifique:

- ¿Amamanta su bebé por lo menos ocho veces al día?
- ¿Tiene el bebé por lo menos cuatro deposiciones intestinales al día?
- ¿Va bien el amamantamiento para la mamá?
- ¿Se ve bien el bebé? ¿Se ve saludable el color de la piel del bebé—no está pálida, amarilla o cenicienta?

Si usted contesta que no a cualquiera de estas preguntas, llame al médico o a la enfermera del bebé. Es posible que necesite ayuda extra.

La salud del bebé

Enfermarse durante las primeras semanas o meses puede ser muy peligroso para los bebés. Una fiebre de más de 100.4°F puede significar que su bebé está muy enfermo. Usted debe aprender a tomar la temperatura del bebé en el hospital.

Otras señales que pueden indicar que el bebé está enfermo

- No come como de costumbre
- Está más mañoso que de costumbre
- Tiene más sueño que de costumbre
- Cambios en la respiración

Llame al médico o enfermera del bebé acerca de cualquier preocupación que tenga.

Lavarse las manos es la mejor manera de prevenir enfermedades. Lávese las manos a menudo con jabón y agua caliente, especialmente después de cambiar pañales, usar el escusado o acariciar al gato o al perro. Pídale a otras personas que se laven las manos antes de tomar en brazos a su bebé. Trate de alejar a las personas que están enfermas.

A los bebés no se les puede dar **la inyección para la influenza** hasta los seis meses de edad, pero las mujeres embarazadas o que estén amamantando y otros miembros de la familia pueden ser vacunados para que no contraigan influenza y se la den al bebé.

La salud de la mamá

Recuerde que las madres que están amamantando necesitan más calorías, muchos líquidos saludables y descanso extra.

A medida que se recupera del alumbramiento, llame a su médico o enfermera para preguntarles sobre cualquier preocupación que tenga sobre su cuerpo. Llame o pida una cita si tiene fiebre, pérdida de sangre que la preocupa, hinchazón en un lado de la pierna, tristeza, depresión u otras preocupaciones. Se recomienda el descanso de la pelvis (evitar relaciones sexuales o el uso de tampones) por cuatro semanas por lo menos. Se recomienda un examen en la clínica seis semanas después del alumbramiento. ¡Su bebé necesita una madre sana!





¿Qué hago si mi bebé tiene necesidades especiales?

¡Oye! ¡Encargué a una hermanita!

¿Podemos devolverlo?

Si su bebé tiene necesidades especiales de cuidado de salud, usted no está sola. Aproximadamente uno de 13 niños entre el nacimiento y los cinco años tiene necesidades especiales. Ser una nueva madre es difícil, pero ser madre de un bebé con necesidades especiales puede parecer abrumador. Es posible que usted sienta fuertes emociones—como ira, tristeza o temor—lo que es una reacción normal a un suceso inesperado y desafiante.

¿Qué debe hacer? Pregúntele al médico del bebé cómo encontrar servicios para su familia.

El sitio web de American Academy of Pediatrics (Academia de Pediatría de los Estados Unidos) www.aap.org/healthtopics/specialneeds.cfm puede ayudarla a encontrar recursos.

Wisconsin First Step (Primer Paso de Wisconsin) es una línea directa estatal de información y referencia que sirve a las familias de Wisconsin que tienen niños con necesidades especiales. La línea directa, (800) 642-7837, está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Además, hay cinco Centros Regionales en Wisconsin para niños y jóvenes con Necesidades Especiales de Cuidado de Salud que proporcionan recursos, apoyo a los padres y enlaces a agencias comunitarias locales. Visite el sitio web en www.mch-hotlines.org/?id=4578&sid=33.

Unirse a un grupo de padres le dará la oportunidad de hablar con otros padres que tienen bebés con necesidades semejantes.

Es muy posible que sus hijos mayores estén muy entusiasmados por conocer a su nuevo hermano o hermana. Si el hospital lo permite, invítelos a visitar para que conozcan al nuevo bebé. Sus niños se alegrarán de verla a usted y saber que está bien.

Cuando llegue a casa el bebé, asegúrese de darles atención especial a sus otros hijos. Ya que usted estará ocupada con el bebé, ¡esto puede ser difícil! Posiblemente usted puede pedirle a una amiga o miembro de la familia que tome turnos con el bebé para que usted pueda pasar tiempo con sus otros hijos.

Cuando vean que el bebé recibe mucha atención, los niños pequeños pueden empezar a actuar como bebés otra vez. O los niños que habían sido entrenados para usar la taza del baño pueden empezar a mojarse los pantalones otra vez. O los niños que habían dejado los biberones o el amamantamiento pueden querer empezar otra vez cuando la vean a usted alimentando al nuevo bebé. Es posible que sus hijos digan que no les gusta el nuevo bebé.

Estas son algunas ideas que podrían ayudar

Piense en maneras en que los niños mayores puedan ayudar. Esto puede hacerlos sentirse importantes.

Tenga una bolsa de juguetes especiales o una actividad para que su hijo mayor pueda jugar mientras usted alimenta al bebé. O léales a los niños mayores cuando está alimentando al bebé. Ellos pueden ayudar a sostener el libro y dar vuelta las páginas.

Pregúntele a otros padres qué hacen ellos. Cuando la familia y los amigos vienen a visitar al recién nacido, asegúrese de que todos les pongan atención a los niños mayores, también.

No deje a un niño de menos de cuatro años solo con el bebé.



La crianza en pareja

La mayoría de las parejas descubren que tener un bebé cambia su relación. Ser padres por primera vez puede ser un período de mucho amor y alegría. También puede ser un período de preocupaciones y estrés. Puede ser difícil encontrar tiempo para usted misma. Puede ser difícil encontrar tiempo para usted y su pareja.

Tómense el tiempo ahora, antes que llegue el bebé para hablar de problemas y preocupaciones que puedan tener.

Tener un bebé cambiará muchas cosas en su casa. Además de cuidar al bebé, todo ese otro trabajo también tendrá que hacerse. Para hacer más fácil la vida diaria cuando llegue el bebé, tomen tiempo para hablar ahora.

¿Quién . . .

- Irá a comprar alimentos?
- Preparará la cena? Limpiará después?
- Cambiará los pañales?

¿Pueden los padres cuidar a los bebés tan bien como lo hacen las mamás?

¿Será que las mamás tienen “instintos especiales” que los papás no tienen?

Los investigadores han buscado instintos maternos que podrían ayudar a las madres más que a los padres. En un estudio usaron equipo médico para saber si los cuerpos de las madres y de los padres responden en forma diferente a las grabaciones de bebés llorando. No encontraron ninguna diferencia.

En otro estudio grabaron en video a madres y padres en el hospital con sus recién nacidos para ver si las madres eran más sensibles en la manera en que tomaron en brazos al bebé y le hablaron. La respuesta:

- Se levantará en la noche? Podrá tomar una siesta?
- Hará el lavado?
- Limpiará la casa?

Usted puede tomar otras decisiones más adelante. Pero es bueno comenzar a hablar ahora. ¿Pueden ayudar los amigos o parientes?

Cuando llegue el bebé, ¡recuerden que ser padres es trabajo duro! Tengan paciencia el uno con el otro.

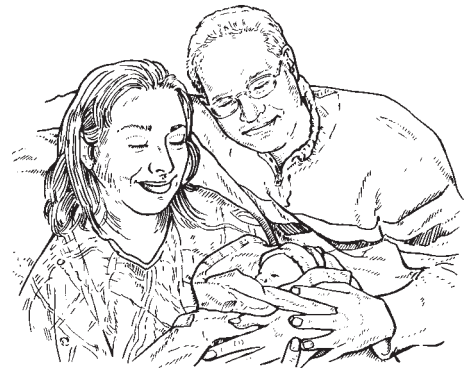
Es útil . . .

- Reservar tiempo todos los días para hablar con su pareja.
- Esforzarse por escuchar a su pareja con atención.
- Pedirles ayuda a otras personas.
- Acuérdense de las cositas pequeñas como dar abrazos, decir “gracias” y “te quiero.”

no hubo ninguna diferencia entre los padres y las madres.

Con algunas familias que estaban alimentando con biberones, los investigadores midieron si las madres o los padres consiguieron que el bebé bebiera más. La respuesta: No hubo ninguna diferencia.

Parece que los hombres tienen los mismos instintos para la crianza que tienen las mujeres. Por supuesto hay grandes diferencias entre una persona y otra en la manera en que cuidan a los bebés, pero algunas de estas se deben a diferencias en lo que han aprendido. Si tratan de aprender, los hombres pueden ser tan buenos con los bebés como lo son las mujeres.



Consejos sobre el dinero

- **Evite pagar recargos por pagos atrasados.** Con un recién nacido, sus rutinas pueden interrumpirse, pero las cuentas siguen llegando. Si se atrasa en el pago de sus cuentas, le cobrarán recargos por pago atrasado. Reserve un tiempo cada semana para pagar cuentas.
- **Revise sus beneficiarios.** Ponga al día sus cuentas financieras, inversiones, planes de jubilación y pólizas de seguro de vida cuando nazca el bebé.
- **Pida regalos de ahorros.** Para las fiestas y cumpleaños, pídale a los abuelos que contribuyan a las cuentas de ahorros. Una idea es crear una cuenta de ahorros universitaria para el futuro de su hijo(a). Otra idea es comprar Bonos de Ahorros de los Estados Unidos que no cobran tarifas, están garantizados por el gobierno y no requieren una cuenta bancaria.



El comienzo del amamantamiento

“Los primeros días de amamantamiento fueron más difíciles de lo que yo esperaba. Me alegré de haber ido a una clase con mi esposo de manera que el me pudo ayudar durante esos primeros días. ¡Los consultores de lactancia y las enfermeras en el hospital también fueron excelentes! Me ayudaron a comenzar y contestaron todas mis preguntas. Incluso después de venirme a casa, los llamé varias veces.”

—Kristine, madre de Daphne y Spencer

“Fuimos a una clase de amamantamiento juntos. Yo no pensé que necesitaba ir, pero lo hice.”

—John, futuro padre

La mayoría de las madres en los Estados Unidos tratan de amamantar. Aunque el amamantamiento se haga por un corto tiempo, le puede ayudar a su bebé a estar más sano.

Cuando nazca el bebé, su cuerpo producirá leche materna. Aunque usted no piense amamantar, usted puede alimentar a su bebé con esta leche.

Estos son algunos consejos para ayudarle a comenzar

Obtenga ayuda. El consultor de lactancia o la enfermera del hospital puede ayudarla durante las primeras veces que usted amamante al bebé. Antes de irse del hospital, obtenga el número de teléfono de alguien a quién pueda llamar cuando tenga preguntas acerca del amamantamiento. Usted también puede preguntarle al médico o a la enfermera, a una enfermera de salud pública o tribal, en La Leche League (www.lalecheleague.org), o en la clínica WIC (Mujeres, Bebés y Niños) (www.fns.usda.gov/wic).

Amamante a su bebé lo más pronto posible después del alumbramiento.

Informe al personal del hospital de sus planes de amamantar. Pídale que le permitan amamantar al bebé en la primera hora después del alumbramiento, si es posible. Inmediatamente después del alumbramiento su bebé estará probablemente alerta e interesado en amamantar. Durante los primeros días después del alumbramiento, su cuerpo produce calostro, un tipo especial de leche espesa que es muy bueno para su bebé. Su primera leche materna puede ser amarillenta, anaranjada o transparente. Esto es normal.

Tome tiempo para relajarse. Busque un lugar cómodo para amamantar a su bebé. Puede ser más fácil acostada o sentada en una silla con una banqueta para los pies y almohadas para ayudarle a sostener al bebé en una posición cómoda. Cuando usted está relajada, el reflejo natural de “bajada de la leche” de su cuerpo suelta la leche.

Use una buena posición para amamantar. Vuelva la cara, el estómago y las rodillas del bebé en su dirección. El pecho del bebé debe estar apretado contra el suyo. Sus pezones deben estar completamente dentro de la boca del bebé. Use almohadas para ayudarle a apoyar esta posición mientras amamanta.



Papá—¿Qué le parece tener un bebé que amamanta? Los primeros días y semanas de amamantar son difíciles para algunos padres. Saber qué esperar puede hacerlo más fácil.

Ayúdele al bebé a pegarse bien al pezón. Su bebé necesita tomar el pezón y aproximadamente una pulgada de la piel más oscura alrededor del pezón (“areola”) en la boca. Para hacer esto, la boca del bebé debe abrirse completamente. Primero póngase en una buena posición para amamantar. Luego toque la mejilla del bebé con su mano o pezón y el bebé abrirá la boca. Cuando la boca del bebé se abra bien, póngala rápidamente en su seno. Tenga paciencia con el bebé. Es posible que necesite tratar varias veces antes de que pueda pegarse bien al pezón.

Escuche al bebé. Usted sabrá si el bebé está sacando leche de su seno si lo oye tragar. Los bebés chupan varias veces y luego hacen una pausa. Incluso es posible que el bebé se retire del pezón, haga una pausa y quiera volver a amamantar. Esto es normal.

Amamante al recién nacido cada hora y media a tres horas. Esto quiere decir que usted amamanta de 8 a 12 veces en 24 horas. Los bebés necesitan amamantar con esta frecuencia porque sus estómagos no pueden contener mucha leche. Mientras más a menudo alimenta al bebé, más leche producirá usted. A medida que los bebés crecen, no necesitan alimentarse tan a menudo.

Amamante antes de que el bebé lllore. Llorar no es la única manera en que los bebés pueden decirnos que tienen hambre. Es mejor alimentar al bebé antes que empiece a llorar.

Observe las señales de hambre. Un bebé con hambre hace ruidos como si chupara, se pone la mano en la boca y se vuelve hacia la persona que lo tiene en brazos. Cuando el bebé haga estas cosas, es hora de tratar de alimentarlo.

Amamante hasta que el bebé termine.

Los bebés nos dicen que están satisfechos alejándose del seno, quedándose dormidos, arqueando la espalda o dejando de chupar. Algunos bebés se alimentan rápidamente, mientras que otros se demoran más. No se sorprenda si una alimentación se demora 30 minutos o más.

Use solamente leche materna.

Durante los primeros días y semanas es mejor no darle fórmula al bebé, ni chupetes, ni jugo ni agua a menos que lo recomiende el médico para un problema específico. El bebé estará acostumbrándose a amamantar y chupar algo que no sea su pezón lo confundirá.

Cuente los pañales del bebé. Esto ayuda a saber si el bebé está tomando suficiente leche materna. Ponga un lápiz y papel junto a los pañales y anote las deposiciones intestinales del bebé. Al final de la primera semana, un bebé que amamanta debe tener por **lo menos cuatro** deposiciones al día. Estas serán amarillas y aguadas. Si el bebé tiene menos de cuatro deposiciones al día al final de la segunda semana, llame al médico o a la enfermera.

Use este tiempo para observar y escuchar al bebé. Ustedes aprenderán juntos a amamantar.

Si el amamantar le causa dolor, pida ayuda. El amamantamiento no debe doler. Hay cosas simples que usted puede hacer para amamantar cómodamente.

Cúidese. Descanse a menudo y beba por lo menos de seis a ocho vasos de líquidos saludables al día. El agua es una buena alternativa. Si es posible tome siestas cuando el bebé tome una siesta.

Extraer y guardar la leche materna sin peligro

Cuando el papá toma su turno para alimentar al bebé en la noche o la mamá vuelve del trabajo o escuela, asegúrese de que la leche materna extraída se mantenga libre de contaminación para el bebé.

Lave la bomba para el seno o los biberones para la leche en agua caliente, enjuague en agua limpia y seque al aire.

Lávese las manos antes de extraer leche materna.

Use biberones de plástico duro para el bebé. Lave los biberones y los chupetes en agua caliente y jabón. Enjuague con agua limpia. Deje que se sequen al aire. Han surgido problemas con los efectos posiblemente dañinos de la sustancia química BPA (bisfenol A), que se usa en muchos biberones de plástico para bebés. Los padres que están preocupados pueden reducir la exposición de su bebé a BPA comprando biberones certificados libres de BPA o evitando ciertos biberones de plástico transparente con el número 7 y las letras PC. Además, nunca hierva los biberones plásticos del bebé ya que esto puede soltar BPA del plástico.

Guarde solamente suficiente leche para una alimentación en cada biberón limpio y estéril o bolsa de alimentación desechable. No los llene demasiado. Tire lo que el bebé no tome en una alimentación.

continúa en la página siguiente



(continuación de la página 11)

Guarde la leche materna por no más de 48 horas en el refrigerador a 40°F o más frío, por dos semanas en el congelador del refrigerador (en la parte de atrás), o hasta cuatro meses congelada sólida en una congeladora independiente. Póngale una etiqueta con la fecha y use la leche que se ha guardado por más tiempo primero.

Descongele la leche materna congelada durante la noche en el refrigerador. No la hierva ni la ponga en el microondas.

Cómo mantener los registros médicos de la familia

Es buena idea mantener un registro de la información médica de la familia. Necesitará este registro si cambia de médico o se muda y también cuando su hijo(a) empiece a asistir a la escuela.

¿Qué necesita para su registro?

1. La información de salud actual de cada miembro de la familia como por ejemplo, cualquier problema de salud, medicamentos o alergias.
2. La historia médica de su familia, incluyendo cirugías anteriores.
3. Registros de inmunización con fechas de las vacunas infantiles, vacunas de refuerzo, etc.
4. Nombres y números de teléfono actuales del médico de cada miembro de la familia.

La alimentación de su bebé con biberón

Si alimenta a su bebé con leche materna o fórmula infantil en un biberón, acuérdesese de . . .

Hervir y luego enfriar el agua para la fórmula. O hable con el médico o la enfermera de su bebé sobre otros tipos de agua segura. **No use** agua caliente de la llave para hacer fórmula. (Vea “Agua segura” en el primer número de esta serie.)

Use siempre leche materna o fórmula fresca para alimentar a su bebé. Si el bebé no termina la leche o fórmula en el biberón, tire el resto. La leche materna dura hasta 48 horas y la fórmula dura hasta 24 horas cuando están refrigeradas, pero menos de una hora a la temperatura del cuarto. Los bebés se pueden enfermar bebiendo leche materna o fórmula añeja.

Caliente el biberón en agua caliente. No caliente el biberón en el microondas; las partes calientes en la leche le pueden quemar la boca al bebé.

Verifique la temperatura antes de alimentar al bebé. Salpique unas pocas gotas en la parte superior de la mano. Si se siente tibia en su piel, está a una temperatura apropiada para el bebé.

Nunca ponga cereal en el biberón del bebé. El cereal infantil se debe dar con una cuchara. Su bebé estará listo para el cereal entre los cuatro y seis meses de edad. A esta edad, el estómago del bebé puede digerirlo. ¿Por qué se da cereal como el primer alimento sólido? Porque proporciona vitaminas y minerales que su bebé necesita y la mayoría de los bebés no son alérgicos al cereal.

Siempre sostenga el biberón del bebé. No lo apoye en algún objeto. Apoyar el biberón puede hacer que el bebé se ahogue.

Haga de la hora de la alimentación un momento íntimo. Sostenga al bebé, a veces con la cabeza hacia la izquierda, otras veces hacia la derecha. Deje que el bebé le vea la cara. La alimentación es más que alimento; es un momento especial con su bebé.



CONSEJOS para calmar a los bebés cuando lloran que usted puede recortar y guardar

Verifique. . .

- **¿Tiene hambre el bebé?** ¡Los recién nacidos necesitan comer mucho! Un bebé que ha sido alimentado hace una hora podría tener hambre otra vez.
- **¿Necesita eructar el bebé?**
- **¿Necesita cambiar el pañal del bebé?**
- **¿La piel del bebé está fría o caliente?**
- **¿Está su ropa amontonada o torcida?** A algunos bebés les molestan estas cosas.
- **¿Se siente solitario el bebé?** Si el bebé se calma cuando usted lo toma en brazos, ¡la echaba de menos! La necesidad de cercanía del bebé es muy real.
- **¿Se sobresaltó el bebé?** Es posible que el bebé se mueva súbitamente, se sobresalte y llore.
- **¿Tiene dolor el bebé?** El bebé puede estar enfermo o incómodo porque un alfiler lo está pinchando o porque su ropa tiene etiquetas o cierres agudos.

Pruebe . . .

- **Sonidos.** Los sonidos constantes y bajos pueden ayudarle al bebé a calmarse. Cantarle o los sonidos de una aspiradora, radio, ventilador o agua corriente pueden ser tranquilizadores.
- **Tomar al bebé en brazos apretadamente o envolverlo en frazadas.** Sostenga al bebé junto a su cuerpo. A la mayoría (pero no a todos) los bebés les gusta esto. Es posible que el bebé se sienta más seguro envuelto en una frazada. Pídale a la enfermera en el hospital que le muestre cómo envolver al bebé.

- **Movimiento.** Algunos bebés se calman si usted los mece o camina por un rato llevándolos en brazos. Puede ayudar el uso de una mochila frontal, cabestrillo o columpio. A algunos bebés les gusta un paseo en automóvil en su asiento de seguridad.
- **Un chupete.** Chupar un chupete puede calmar a su bebé. En el caso de los bebés que amamantan, espere hasta que el bebé tenga algunas semanas de edad antes de ofrecerle un chupete.

Recuerde, usted no puede malcriar a un bebé con demasiado amor ni con tomarlo en brazos.

Si usted ha probado todos estos consejos y nada le ayuda, hable con alguien.

Llame . . .

- A una amiga
- Al médico o a la enfermera del bebé
- Al centro de recursos para la familia

Pídale a alguien en quien confía que le dé un descanso. O ponga al bebé en un lugar seguro—la cuna o el canasto—tómese un descanso donde pueda oír al bebé.

¡Nunca sacuda a un bebé!

Incluso sacudirlo suavemente puede causar daño permanente, especialmente al cerebro del bebé. Sacudir a un bebé puede causar ceguera, sordera e incluso la muerte.

Asegúrese de que todos los que cuidan al bebé sepan esto.

Ponga esta lista de consejos en su refrigerador.

Recursos de Wisconsin

Wisconsin Maternal & Child Hotline

(Línea Directa para Madres y Niños de Wisconsin) Ofrece referencias para servicios y recursos para familias antes, durante y después del embarazo. (800) 722-2295

Public Health Information and Referral Services for Women, Children, and Families

(Servicios de Información y Referencias para Mujeres, Niños y Familias) Proporciona Resource House, una base de datos con función de búsqueda que contiene más de 3.000 programas y servicios para mujeres, niños y familias. www.mch-hotlines.org

Wisconsin Tobacco Quit Line

(Línea para Cesar el Uso del Tabaco de Wisconsin) Proporciona guía gratis y práctica para ayudarla(o) a dejar de fumar. (800) 784-8669 (877) 266-3863 (en español) www.ctri.wisc.edu/quitline2.html

Wisconsin Women's Health Foundation

First Breath Program (Programa Primer Aliento de la Fundación para la Salud de las Mujeres de Wisconsin) Proporciona información y apoyo para ayudar a las mujeres embarazadas que fuman a dejar de fumar. (800) 448-5148 www.wwhf.org/pg_firstbreath_2.asp

Child Care Information Center

(Centro de Información sobre el Cuidado Infantil) Ofrece materiales gratis para los padres sobre cómo escoger y pagar por el cuidado infantil. Disponible en inglés y en español. (800) 362-7353 dpi.wi.gov/ccic/mat_parents.html

Supporting Families Together Association

Child Care Resource & Referral Agencies (Agencias de Recursos y Referencias para el Cuidado Infantil de la Asociación de Apoyo para Familias Unidas) Les ayuda a los padres a encontrar cuidado infantil y a evaluar los centros infantiles. (888) 713-4537 www.supportingfamilies.together.org/CCR_R.html

The Wisconsin Department of Health

Services (El Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin) Proporciona información sobre programas y sitios web populares. www.dhs.wisconsin.gov/



Recursos impresos

Denise y Alan Fields's *Baby Bargains* (Buenas ofertas para bebés de Dense y Alan Fields) (2009) ofrece consejos sobre lo que comprar y lo que no comprar.

Kathleen Huggins's *Nursing Mother's Companion* (El compañero de la madre que amamanta por Kathleean Huggins) (2010) es un excelente recurso para el amamantamiento.

Arlene Eisenberg's *What to Expect When You Are Expecting* (Qué esperar cuando está esperando por Arlene Eisenberg) (disponible también en español) abarca varios tópicos relacionados con los primeros meses de embarazo (2008).

Penelope Leach's *Your Baby and Child: From Birth to Age Five* (Su bebé y su niño: Del nacimiento a los cinco años por Penélope Leach) (disponible también en español) habla de la salud y el desarrollo del niño desde el comienzo de su vida (2010).

Womanly Art of Breastfeeding (2010) (El arte femenino del amamantamiento) de La Leche League International (www.lalecheleague.org) presenta información amistosa, fácil de leer y objetiva (también está disponible en inglés).

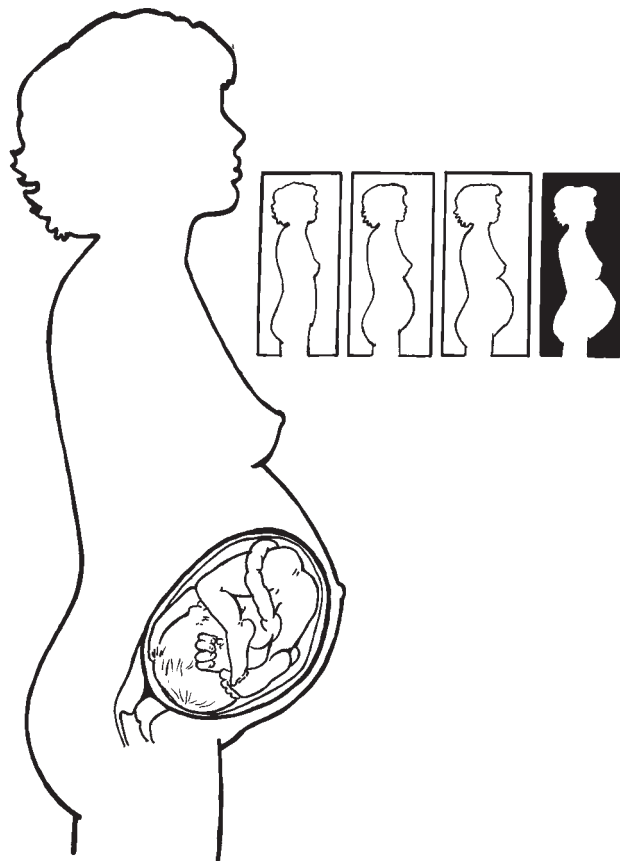
Mayo Clinic Guide to a Healthy Pregnancy (Guía para un embarazo saludable de Mayo Clinic) (2004) proporciona información sobre el embarazo, el parto y su bebé recién nacido.

American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría), *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5* (El cuidado de su bebé y de su niño pequeño: Del nacimiento a los 5 años de edad) (2009).

Harvey Karp's *The Happiest Baby on the Block: The New Way to Calm Crying and Help Your Newborn Sleep Longer* (El bebé más feliz de la cuadra: La nueva manera de calmar el llanto y ayudarlo a su recién nacido a dormir por más tiempo por Harvey Karp) (2002).

Desarrollo en el momento de alumbramiento

¿Qué hace ahora el bebé?	¿Qué siente el bebé ahora?	¿Cómo se siente la mamá?	¿Qué pueden hacer las parejas?
Al nacer, al bebé le gusta más mirarle la cara a usted. También le gusta mirar colores brillantes, espejos y patrones. Si usted le toca la palma de la mano, es posible que ile agarre el dedo con una fuerza sorprendente!	El recién nacido se calma cuando usted lo toma en brazos y le habla suavemente. Los bebés que son tomados en brazos a menudo tienden a llorar menos. Los ruidos fuertes, las luces brillantes y ser tratado bruscamente pueden asustar al bebé.	En los días que siguen al alumbramiento, la mamá lo sentirá todo iy lo sentirá fuertemente! Es posible que se sienta adolorida y cansada y en el siguiente momento, contentísima. Es posible que se sienta temerosa o triste, lista para llorar sin ninguna razón y luego orgullosa y como si estuviera en la cima del mundo. Disfrute de estos sentimientos fuertes si puede. Su vida pronto se volverá más regular otra vez.	Usted tendrá sentimientos fuertes también, como los de la mamá. Algunas parejas también sienten una necesidad de trabajar más arduamente en sus trabajos en las semanas después del alumbramiento, para estar seguros de que el ingreso de la familia es seguro. Pero trate de tomar algún tiempo sin trabajar para ayudar en casa. La mamá lo necesita mucho a usted también.



Recursos en línea

American Academy of Pediatrics

(La Academia de Pediatría de los Estados Unidos) Ofrece libros y consejos sobre la salud y el desarrollo infantil, las inmunizaciones y la seguridad. www.aap.org

Child Care Aware (Conciencia sobre el Cuidado Infantil) Ofrece ayuda para encontrar y pagar por cuidado infantil seguro y sano. (800) 424-2246 www.childcareaware.org

Consumer Products Safety Comission (La Comisión de Seguridad de los Productos al Consumidor) Ofrece alertas y retiradas de seguridad. Se ofrece ayuda en español los días de semana. (800) 638-2772 www.cpsc.gov

Doulas of North America (Doulas de Norteamérica) Informa cómo encontrar, entrevistar y contratar a una doula con entrenamiento especial para ayudarlo durante el parto y el nacimiento o después. (888) 788-3662, www.dona.org

La Leche League

Presenta recursos para el amamantamiento. Consulte este recurso para encontrar apoyo local de una madre a otra, libros buenos en inglés y en español, y consejos sobre el amamantamiento en muchos idiomas. www.lalecheleague.org

March of Dimes Proporciona información sobre la salud durante el embarazo y sobre la prevención de defectos de nacimiento. (914) 997-4488 www.marchofdimes.com www.nacersano.org (en español)

WIC—Women, Infants, and Children

(Mujeres, Bebés y Niños) Proporciona alimentos nutritivos, consejos sobre la alimentación saludable y referencias para el cuidado de salud de las mujeres, los bebés y los niños de hasta 5 años. Para encontrar una agencia de WIC cerca de usted, llame a la línea de ayuda de la guía Telefónica o visite el sitio web. www.fns.usda.gov/wic

MyPyramid for Moms

(Mi Pirámide para las Mamás) La ayuda a planificar comidas saludables para usted y su bebé. www.choosemyplate.gov/mypyramidmoms/index.html

text4baby.org

Este servicio de mensajes de texto móvil gratis proporciona información para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) Proporciona información sobre la prevención de problemas durante el embarazo www.cdc.gov/ncbddd/pregnancy_gateway/during.html

El sitio web de Mayo Clinic

Proporciona información para un embarazo sano y respuestas a muchas preguntas que usted pueda tener. www.mayoclinic.com/health/pregnancy-week-by-week/MY00331

La mayoría de las bibliotecas tienen un computador que usted puede usar.

Créditos

Autores: Marguerite (Peg) Barratt, decana y profesora, Columbian School of Arts & Sciences, George Washington University, Washington, D.C.; Kari Morgan, profesor asistente de estudios sobre el niño y la familia, University of Wyoming; David A. Riley, profesor de desarrollo humano y estudios de la familia, University of Wisconsin-Madison y UW-Extension, y Carol Ostergren, especialista en el desarrollo infantil, University of Wisconsin-Extension. Los autores agradecen a un donante anónimo al Child Abuse Prevention Fund of Milwaukee (Fondo de Prevención del Abuso a los Niños de Milwaukee), cuyo apoyo contribuyó a la producción de esta publicación. Las publicaciones de la Extensión Cooperativa están sujetas a evaluación de sus pares.

Comité Asesor: Michelle Bailey, enfermera de salud pública, Burnett County Department of Health; Bev Baker, educadora para la vida familiar, Racine County UW-Extension; Laura Berger, enfermera de salud pública, Madison Department of Public Health; Colleen Cantlon, Wisconsin Bureau of Family and Community Health; Michael Collins, profesor asistente, Department of Consumer Science, University of Wisconsin-Madison; Mari E. Douma, profesora adjunta, Department of Pediatrics, Michigan State University; Lee Dresang, profesor adjunto de medicina familiar, University of Wisconsin-Madison; Sara E. Gable, Department of Human Development and Family Studies, University of Missouri; Kate Gillespie, enfermera asesora materno perinatal, Wisconsin Division of Public Health; Mary Gothard, Joseph Schirmer, Reghan Walsh y Anthony Zech, Wisconsin Department of Health Services; Patti Hermn, educadora para la vida familiar, Columbia County UW-Extension; Michelle Johnson, especialista asociada de alcance associate, Nutritional Science Department, UW-Madison/Extension; Kelli Jones, enfermera asesora de salud pública, Southeast Regional Department of Health and Family Services; Dori Schattel, escritora sobre la salud, Madison, Wis.; Rachel Schiffman, decana adjunta y profesora, College of Nursing, UW-Milwaukee; Michelle Snyderman, pediatra, All Saints HealthCare, Racine, Wis.; Deborah Strong, directora ejecutiva, Michigan Children's Trust Fund.

Derecho de autor © 2011 el Consejo Administrativo de Michigan State University y el Consejo de Regentes de la University of Wisconsin System en nombre de University of Wisconsin-Extension division of Cooperative Extension. Todos los derechos reservados. Para cualquier información sobre derechos de autor, comuníquese con Manager, Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St., Rm. 231, Madison, WI 53706; pubs@uwex.edu.

Ilustraciones: Nancy Lynch.

Producido en común acuerdo con Michigan State University por Cooperative Extension Publishing, University of Wisconsin-Extension.

Para hacer pedidos, llame gratis al (877) 947-7827 (WIS-PUBS) o visite nuestro sitio web learningstore.uwex.edu.

Traer al bebé a casa



La preparación para ser padres