

### Un Mensaje Especial para los Padres

Durante las primeras semanas después del nacimiento de su bebé, no es nada raro que se sienta deprimida o al punto de lágrimas sin razón aparente alguna. La melancolía después del parto, de la cual sufren tanto las mamás como los papás, no es nada más ni nada menos que ese estado de descenso que sentimos después que ha pasado una cosa que hemos anhelado con ansiedad.

Los cambios físicos y hormonales que ocurren en el cuerpo de la mujer pueden provocar la depresión. Ya que la mente y el cuerpo están delicadamente enlazados, el período de ajuste que sigue el nacimiento de un bebé tiene, por naturaleza, que reflejarse en nuestros sentimientos y en nuestros pensamientos. Uno de los factores que pudiera provocar la depresión es que esas hormonas especiales que el cuerpo fabricó durante el embarazo ya no las necesitamos. Otro factor es el cansancio y la debilidad que se siente cuando hay un rápido cambio de horario, como cuando el bebé despierta a las 2:00 de la mañana con hambre. Finalmente, es posible que su abastecimiento de energía no guarde

comparación con las demandas de día y noche de su recién nacido.

Probablemente la mejor manera de lidiar con la melancolía es el saber que muchos padres sufren de ella y que es sólo un período temporario. Así que mantenga sus días tan simples como pueda. No exija nada de usted misma a no ser las necesidades básicas. Tome su siesta de acuerdo con el horario de su bebé. Trate de ser flexible. Se sentirá menos cansada al final del día si puede descansar más durante el día.

A algunos padres los preocupan el manejo del bebé. Los papás y las mamás necesitan tiempo y práctica para sentirse relajados en cuanto al manejo de un recién nacido. Denle tiempo al tiempo. Muy pronto se sentirán como que han sido padres ¡toda la vida!

De una manera u otra deben de apartar un tiempo durante el día para ustedes solos. Los padres muchas veces se sienten, inconscientemente, amenazados por este recién llegado que interrumpe sus rutinas y horarios. Compartan cuantas actividades paternales puedan compartir desde el principio. Créanme que esto beneficiará ricamente a la familia completa.

### Viditas

**Editoras:**  
Jo Anne Kock, Ph.D.  
Sally S. Martin, Ph.D., CFLE  
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.  
Sherry Waugh, M.S.

**Origen:**  
Parent Express  
Elsie Kazanijan (Ed.); Extensión Cooperativa de la Universidad de California

*School Begins at Birth*  
Shirley O'Brien; Extensión Cooperativa de la Universidad de Arizona

*Infancy: Infant, Family, and Society*  
Alan Fogel; West Publishing, San Francisco, 1997

*The First Twelve Months of Life: Your Baby's Growth Month by Month*  
Frank Kaplan (Ed.); The Princeton Center for Infancy and Early Childhood, Bantam Books, Inc., New York, 1978

*The First Three Years of Life*  
Burton L. White; Prentice Hall, New York, 1990

**Traductores:**  
Mirtha Castellano  
Jorge Viote

Fotografías por cortesía del Departamento de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California y por la Fotógrafa Karen Luksich, 1999®

**Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada**  
UNA ASOCIACION FEDERAL, DEL ESTADO Y DEL CONDADO

La Universidad de Nevada en Reno, es una institución de oportunidades iguales y acción afirmativa y no discrimina en cuanto a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual, en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.

LA PUBLICACION DE ESTE BOLETIN ES PATROCINADA POR LA FUNDACION E. L. CORD.

*Sally Kees Martin*

Sally Kees Martin, Especialista del Estado  
Departamento de Estudio de Familias y del Desarrollo Humano

University of Nevada Reno  
Cooperative Extension  
2345 Red Rock St., Ste. 100  
Las Vegas, NV 89146-3160

RETURN SERVICE REQUESTED



# VIDITAS



Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

FS-02-23

## De Recién Nacido a 1 Mes

### ¡Felicidades! ¡Ya tienen un nuevo bebé!

¿Qué tal se sienten los padres primerizos? ¿Creen ustedes, a veces, que jamás volverán a dormir toda la noche? ¿Les preocupa un poco el cuidado de este bebé indefenso pero exigente? ¿Se sienten muy cansados, pero también muy entusiasmados? Si responden que sí a cualquiera de estas preguntas, ¡ya forman parte del grupo de padres primerizos! Cuando se tiene un hijo o una hija por primera vez, hay muchos cambios y mucho que aprender. Este aprendizaje lleva tiempo. Si tienen dudas o preguntas, llamen al médico. Es mucho mejor obtener la información correcta que seguir preocupados por el bebé. El cuidado de un recién nacido es un gran reto—¡especialmente para los padres primerizos!



### ¿Un Bebé Regular?

La publicación *Viditas* se refiere al bebé regular. Por ejemplo algunos bebés, a sólo unos días de nacidos, descubren su boca con el dedo o con la mano. A la edad de un mes, muchos tratan de levantar sus cabecitas. Pero no se alarmen si

su bebé está un poco atrasado o adelantado en comparación con el bebé regular. Su bebé crecerá y cambiará, pero no exactamente de la misma manera que otros bebés. Usted tiene un bebé único y muy especial.

### ¿El o Ella?

En la publicación *Viditas*, cuando decimos "el niño" nos referimos a ambos sexos, femenino y masculino.

## Desarrollo Mental

El cerebro del bebé se desarrolla a gran velocidad durante los primeros años de vida. Los bebés usan todos sus sentidos para aprender. ¿Sabía usted que el recién nacido está sintonizado a la voz de su mamá? También ellos prefieren los latidos de corazón parecidos a los de su mamá porque oyen su voz y sus latidos antes de nacer. Los recién nacidos también reconocen el olor de sus mamás. No se desilusione si es usted el papá u otra persona que cuida al bebé. A medida que cuide al recién nacido, él aprenderá a reconocerlo a usted también.

Aunque los bebés viven en un mundo oscuro durante nueve meses, ellos están ansiosos de poder usar sus ojos, pero puede que les tome algún tiempo acostumbrarse a las deslumbrantes luces del mundo exterior. El recién nacido le hace frente a esto pestañeando, haciendo caritas, arrugando la frente o cerrando los ojos. Los recién nacidos a veces usan sólo un ojo a la vez, manteniendo el otro cerrado. Ya para el mes entrante, su bebé podrá coordinar los dos ojos a la vez.

## Desarrollo Emocional

Su bebé será feliz sólo con contemplar su nuevo mundo mientras usted le susurra, lo mece y le canta o si le pone una música suave para que escuche. Es posible que alce los brazos y las piernas, que pestañee, que vuelva la cara o que llore si de repente se enfrenta a una luz muy brillante, oye un gran ruido o si de pronto lo cambia de posición. Ayúdelo a acostumbrarse al mundo de afuera tiernamente y con dulzura.

## Desarrollo Social

Una de las primeras artes sociales que su bebé va a practicar es la sonrisa. Aunque las primeras sonrisas son causadas por reflejos automáticos, los bebés sonrían "de verdad" dentro de dos u ocho semanas de nacidos. Otro arte social temprano es el llanto—esta es la única forma en que su bebé se puede comunicar con usted. Los bebés lloran por una multitud de razones, que incluyen:

(1) Aburrimiento—Muchas veces el recién nacido solamente quiere su atención, quiere que lo carguen, que lo abracen, que le hablen, que lo mimen.

(2) Fatiga—Frecuentemente los bebés lloran porque están agotados y necesitan que los mezan o algo que los ayude a dormir.

(3) Hambre—Puede que lloren porque tienen hambre o porque necesitan satisfacer el deseo de chupar con el cual todos nacen. Puede satisfacerlo con solo darle el pecho unos momentos después de que se han llenado completamente.

(4) Dolor—La incomodidad física puede hacerles llorar. Puede que tengan mucho frío o mucho calor. Algo les puede pinchar o puyar o puede que tengan un dolor de estómago causado por gases. Cuando usted consuela a su bebé cuando llora le hace sentir seguro y confiado. Es posible que su bebé aprenda a imitarla. Después de dos semanas, acerque su cara a la carita del bebé. Abra la boca bien grande o saque la lengua. ¿Imita el bebé lo que usted hace?

## Desarrollo Lingüístico

En esta etapa de su desarrollo, el vocabulario del bebé consistirá de la palabra "uuuu." Otro sonido que

casi siempre hacen cuando soplan globitos, es "bua." A los bebés les encanta oír a sus papás hablar y cantar. Aunque no les pueda contestar, entablen una conversación con él, que él les escuchará.

## Desarrollo Físico

La mollera en la cabeza del bebé se amolda durante el nacimiento para facilitar su salida por el canal vaginal. No se tiene que preocupar mucho por la mollera, ya que ésta tiene una capa protectora. Los recién nacidos hacen unos sonidos raros cuando respiran que se oyen como resuellos y ronquidos; esto es muy normal. Acaricie la palma de la mano de su bebé y verá lo que pasa. Los recién nacidos tienen una fuerte acción refleja de agarrar. Los bebés pueden hacer puños muy fuertes y es sorprendente la fuerza que tienen al agarrar. Esta acción refleja desaparece después de seis meses.

*Ponga a su bebé a dormir siempre boca arriba y evite la ropa de cama blanda, floja y suave. Esto ayudará a prevenir problemas respiratorios y el síndrome de muerte infantil súbita (SMIS), conocido también como muerte de cuna.*

## Consejos para la Salud— ¿Qué quiere decir Normal?

Al principio su bebé le parecerá ser todo cabeza—como que la cabeza no guarda comparación con el resto del cuerpo. A medida que su niño crezca, el resto del cuerpo alcanzará a la cabeza.

Es posible que la piel de su bebé sea blanca, oscura, rosada o roja. También puede estar seca y arrugada y hasta puede despellejarse. Puede tener erupciones en la piel o sarpullido durante las primeras semanas. Durante los primeros días de nacer, no es raro que se les pongan las manos y los pies azules.

Tanto los niños como las niñas pueden tener hinchazón en los pechos. Es posible que las niñas tengan secreción o flujo sangriento vaginal. Esta sangre es causada por las hormonas de la madre y pronto desaparecerá.

Si a su niño le hicieron la circuncisión, su pene estará rojo, hinchado y doloroso por alrededor de una semana. Aplíquele vaselina al pene cada vez que le cambie el pañal. Si no le hicieron circuncisión entonces con mucho cuidado debe de echarle para atrás el prepucio (el pellejito de alrededor del pene) y limpiar el pene cada vez que le cambie el pañal y cuando lo bañe.

Su bebé seguramente va a dormir mucho, aunque no necesariamente por la noche. Por lo regular los recién nacidos duermen de 16 a 17 horas al día. Pasan como 4 horas despiertos y muy alertos y otras 3 horas llorando. Por supuesto, algunos bebés lloran tanto como 10 horas al día y otros tan poco como 1 hora. ¡Pero anímese!

## El Baño

Puede bañar al bebé cuando sea oportuno para usted. La parte que cubre el pañal es la que más se ensucia así que debería lavarse con un pañito mojado varias veces al día. Sólo necesita darle un baño completo de tres a cuatro veces por semana.

¿Baño de esponja o en la tina? ¿Cuál es mejor? Dele baños de esponja al bebé hasta una semana después de la caída del cordón umbilical. Después, puede darle el baño que más le guste a usted y a su bebé.

**¡NUNCA DEJE A SU BEBE SOLO EN LA TINA DE BAÑO!**

## Pañales, Pañales y Más Pañales

Parece que los recién nacidos orinan cada vez que uno da media vuelta. Probablemente su bebé necesitará como 90 pañales a la semana. La evacuación del vientre no es tan fácil de pronosticar. Los bebés que toman leche de pecho ensucian más a menudo que los que toman fórmula infantil. No hay una cantidad específica de evacuaciones que se diga que es normal. Algunos bebés ensucian cada dos días y otros lo hacen cinco veces al día. El color del excremento puede ser amarillo, verde o café (es posible que los primeros excrementos sean bastante oscuros). Todos estos colores son normales. Más adelante su bebé establecerá su propia rutina.

Los pañales desechables son convenientes cuando se viaja o en ocasiones especiales, pero son mucho más costosos.

La mayoría de los niños de 3 ó 4 meses de edad duermen más por la noche que por el día. Sin embargo, que se despierte por la madrugada de vez en cuando será muy común por unos cuantos años más.

Todos los bebés son diferentes y requieren diferentes cantidades de sueño. Su bebé sabe cuánto necesita. La mayoría de los bebés duermen toda la noche a los 3 meses de edad o cuando llegan a pesar 12 libras. Ya para ese tiempo habrán formado su propia rutina de tomar siestas por la mañana y por la tarde.

Entre los 7 y 15 días de vida el cordón umbilical de su bebé se secará, se oscurecerá y se caerá. Para limpiar el cordón umbilical, se usa una gasa estéril embebida en alcohol. En cada cambio de pañal se debe limpiar cuidadosamente la zona. No tema alzar el cordón para limpiarlo y para que el alcohol llegue a su base. Si después de que se le caiga el cordón observa una secreción sanguinolenta o una postilla, es necesario continuar desinfectando con alcohol y se secará solo.

Si la temperatura de la habitación de su bebé es cómoda para usted, es también perfecta para él, a no ser que el médico le indique otra cosa. Un paseo fuera de la casa les vendría bien a los dos. Si hay buen tiempo, dé un paseo con su niño. Trate de evitar lugares muy concurridos durante las primeras semanas. Y acuérdesese, la piel del bebé es muy fina y delicada, así que debe de protegerlo del sol y de limitar el tiempo que pasa en el sol.

## Alimentando al Bebé

Los expertos en salud concuerdan en que el amamantar es la mejor opción, por lo menos durante el primer año de la vida del niño. El amamantar tiene muchas ventajas. Pero si opta por no amamantar, su bebé debe tomar fórmula infantil fortificada con hierro, hecha con agua hervida o destilada.

Después de unas semanas, la mayoría de los bebés establecen su propio horario de alimentación más o menos normal. Ya que la leche de pecho es muy fácil de digerir, los bebés deben de alimentarse cada una hora y media o tres horas (de 1½ a 3 horas). Algunos bebés que toman leche en biberón prefieren tomar cada cuatro horas, a otros les da hambre cada tres horas. El alimentar a su bebé cuando él tenga hambre o cuando esté inquieto no lo convertirá en un niño mimado.

Algunos bebés prefieren dormir más por el día que por la noche. Si su bebé duerme por largo tiempo durante el día y luego se queda despierto toda la noche, puede virar esta rutina al revés. En vez de dejarlo dormir por largo tiempo durante el día, despiértelo y aliméntelo.

Una buena manera de acostumbrarse al horario de alimentación del bebé es reconocer las señales de hambre. Puede que se chupe las manos o que busque el pecho. Pero recuerde que si su bebé está inquieto eso no siempre quiere decir que tiene hambre. Es posible que solamente necesite un cambio de pañal, un abrazo o a lo

mejor tiene que erutar (*para más información sobre el amamantamiento, comuníquese con la oficina local de la Extensión Cooperativa*).

### Leche de Pecho

El amamantar temprano y frecuentemente es muy importante para establecer una buena fuente de leche, además de darle a su bebé la práctica que necesita para aprender a amamantar. Le llevará un tiempo para que usted y su bebé se acostumbren uno a otro—tenga paciencia. Su cuerpo produce leche mientras el bebé mama. El amamantar por largo tiempo y frecuentemente asegurará que va a producir suficiente leche para satisfacerlo. Espere un tiempo antes de darle un chupete o leche en biberón a su bebé. Esto puede que lo confunda. Los bebés amamantados no necesitan tomar agua.

Es muy importante colocar bien al bebé en el pecho. Sería buena idea preguntarle a alguien que ha dado el pecho que le enseñe a amamantar. Sería también buena idea pesar al bebé durante sus primeros 10 ó 14 días de nacido.

Si está interesada en amamantar, comuníquese con la Extensión Cooperativa de su área donde le podrán sugerir materiales de lectura. Si se siente incómoda al amamantar o si tiene alguna pregunta sobre este tema, comuníquese con una especialista en lactación o con su médico o clínica (*para más información sobre el amamantamiento, comuníquese con la oficina local de la Extensión Cooperativa*).



### Leche en Biberón

Si decidió darle leche en biberón a su bebé, debe darle una fórmula infantil fortificada con hierro. Las fórmulas fortificadas con hierro están hechas con leche de vaca o con proteína de soya para satisfacer las necesidades de nutrición que su bebé necesita. También evitan la anemia y la dificultad de aprendizaje que se ha visto en bebés a quienes se les han dado fórmula infantil sin hierro o leche de vaca.

Hay tres clases diferentes de fórmula infantil:

**Fórmula en Polvo**—Este tipo de fórmula cuesta menos y es más o menos fácil de preparar.

**Fórmula Concentrada**—Esta es más cara que la fórmula en polvo. Debe de agregarle la cantidad exacta de agua.

**Fórmula Lista para Beber**—Esta es la más cara pero la más fácil de usar.

## Continuación de Alimentando al Bebé

Cuando alimente a su bebé con biberón, mantenga la tetera llena de leche para que no trague aire. Mantenga al bebé cerca de su cuerpo con su cabecita hacia arriba. La cercanía y el calor de su cuerpo junto con el placer de alimentarse hacen crecer el amor y la confianza del bebé en usted. Este es un acontecimiento de suma importancia, por eso no se debe dejar al bebé solo con un biberón apoyado en una almohada o ponerlo a dormir con un biberón. Debe de hacer que el bebé erute durante y después de tomar leche.

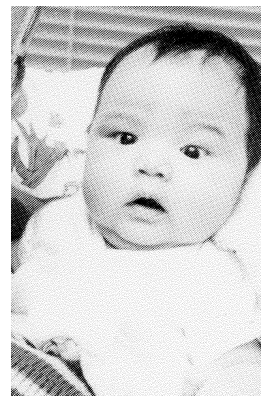
En un clima cálido, a los bebés que toman leche en biberón se les puede dar agua fresca, hervida **SI ES QUE** nota las siguientes señas: menos pañales mojados; orine de color amarillo oscuro; llanto sin lágrimas; ojos hundidos o debilidad.

No le dé más de 4 u 8 onzas de agua al día. Dele solamente agua pura—no le agregue azúcar, miel, almíbar de maíz, jugo de fruta, aguas frescas, té o refrescos al agua (*para más información sobre el amamantamiento, comuníquese con la oficina local de la Extensión Cooperativa*).

### Bueno ¿y qué de las "comidas sólidas?"

A los recién nacidos no se les deben dar comidas sólidas, ni con cuchara ni en biberón. El estómago del bebé no está listo para digerir comidas sólidas y puede que se le desarrolle una alergia si empieza muy temprano. El bebé no está preparado para tragar alimentos sólidos y empujará la comida hacia fuera con la lengua. Es posible que se

atore si la comida se le traba en la garganta. Los bebés no duermen muy bien después de comer comidas sólidas. Es más, es posible que un malestar digestivo los mantenga despiertos (*para más información sobre el amamantamiento, comuníquese con la oficina local de la Extensión Cooperativa*).



## Un Album de Recuerdos

Si guardaron la primera página del periódico del día en que nació el niño y cualquier otro anuncio de su nacimiento, pueden usarlos para empezar su álbum de recuerdos. Se puede usar cualquier álbum o un cuaderno de escuela o puede fabricar su propio cuaderno tan lujoso o tan simple como prefiera. En el futuro su bebé podrá ver lo que estaba sucediendo en el mundo en ese grandioso día de su nacimiento.

Escriba todos los "primeros acontecimientos" en la vida de su bebé—la primera vez que sonríe, camina, habla, se sienta, gatea, etc.

Escriba las fechas y síntomas de sus enfermedades, fechas de sus vacunas o inmunizaciones, su peso mensual y su altura, la fecha de cada diente y cuantos dientes y su tipo de sangre. Si tiene fotos del niño puede agregarlas también. A medida que

vaya creciendo puede agregar dibujos que él haga. Puede anotar las cosas que va aprendiendo, lo que le gusta, lo que no le gusta y algún comentario chistoso que le haga reír.

Este álbum de recuerdos le enseñará al niño algo sobre sus raíces y de sí mismo. No sólo le traerá gozo sino también será un récord de su niñez.