

Cómo Alimentar a Su Bebé

Usted va a observar algunas de las siguientes características:

- ♦ Su bebé comenzará a reconocer el pecho o el biberón como una fuente de alimento.
 - ♦ Puede que cuando le quite el pecho, se le escurra leche por los lados de la boca.
 - ♦ Al bebé le es difícil tomar en vaso.
 - ♦ Su bebé le mirará al rostro mientras está amamantando y reaccionará al sonido de su voz cuando le hable.
 - ♦ A esta edad, cuando el bebé llora por hambre, casi siempre deja de llorar cuando la mamá se acerca.
- A algunos papás les da por cambiar la fórmula infantil por leche de vaca o por una fórmula sin hierro. Esto no se recomienda porque:
- ♦ Algunos recién nacidos a quienes se les ha dado un litro o más de leche de vaca o fórmula sin hierro al día han desarrollado una anemia por falta de hierro. Esta condición puede impedir el desarrollo del cerebro del niño.
 - ♦ La leche de vaca tiene una gran cantidad de fósforo. El bebé no

puede absorber el gran contenido de grasa en la leche de vaca.

- ♦ El contenido de proteína y sodio en la leche de vaca es demasiado alto para los recién nacidos y puede irritarles los riñones.

La leche materna o una fórmula infantil comercial fortificada con hierro debe de seguir siendo el único alimento en la dieta del bebé. Si deja de dar el pecho a esta edad, sustituya la leche materna por una fórmula fortificada con hierro. Los niños alimentados con leche materna necesitan ingerir fluoruro adicional desde los 6 meses en adelante. Todavía no se recomienda que se les dé comidas sólidas. Su niño estará listo para comer comidas sólidas cuando pueda tener control de la cabeza y del torso. El agregarle cereal al biberón sería como darle alimento forzoso al niño. Esto no es saludable y puede provocarle alergias.

Para más información sobre el amamantamiento, comuníquese con la oficina local de la Extensión Cooperativa.

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



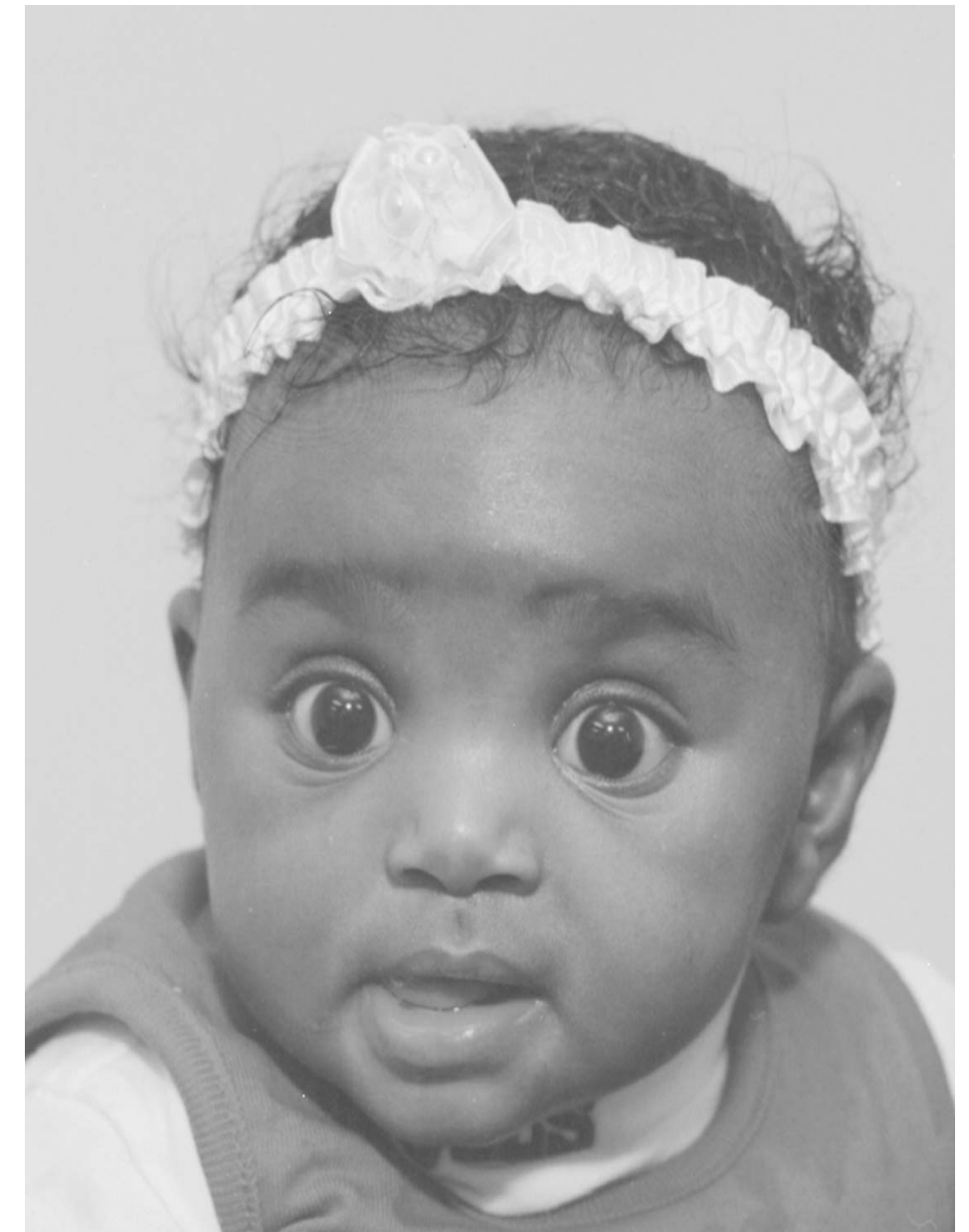
VIDITAS



Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

Estimados Padres: ¡Qué divertido es observar como crece el bebé!

En sus horas despierto, el bebé se entretendrá observando, oyendo y aprendiendo. Si es un bebé tranquilo, pasará mucho tiempo observando. Si es un bebé activo, pasará mucho tiempo moviéndose y chillando. Su niño apenas comienza a conocerse a sí mismo como persona. Y usted, en capacidad de mamá o papá, comienza a conocerlo a él también.



La Salud de su Bebé

Muchas veces es difícil decidir si llamar o no al médico. Si el bebé de vez en cuando no quiere comer o vomita, es probable que deba preocuparse. Vigílelo a ver si hay otras señas de enfermedad como por ejemplo inquietud, sarpullido, fiebre o diarrea líquida. Si es así, llame al médico. Apunte cualquier seña que haya notado. Dígaselo al médico cuando lo llame. Use la siguiente guía:

Llame cuando hay vómitos y diarrea:*

- ◆ Si el bebé tiene las dos cosas a la misma vez.
- ◆ Si el bebé no se mejora en 24 horas.
- ◆ Si el bebé tiene menos de 4 meses.
- ◆ Si el bebé orina menos de cuatro veces al día.
- ◆ Si el bebé no quiere beber nada.
- ◆ Si las diarreas del bebé son explosivas.
- ◆ Si al bebé le es difícil defecar o si solamente suelta chorritos.
- ◆ Si hay sangre en el excremento.

**(Cuando decimos vómitos, nos referimos a cuando el bebé arroja con fuerza, no cuando solamente arroja un buche. Diarrea quiere decir cuando el bebé evacua frecuentemente y el excremento es flojo y muy líquido, pero no cuando es solamente flojo y pastoso.)*

Llame cuando tiene fiebre:

- ◆ Si el bebé tiene una fiebre alta (más de 101°F) o una fiebre que dure más de dos días.



- ◆ Si el bebé es menor de 4 meses de edad y su temperatura es de 101°F o más.
- ◆ Si el bebé es mayor de 4 meses de edad y tiene otros síntomas, como por ejemplo diarrea, vómitos y mucha inquietud.
- ◆ Si la fiebre regresa después de darle medicamentos.

Llame cuando tiene sarpullido:

- ◆ Si el bebé tiene otros síntomas, como por ejemplo fiebre.
- ◆ Si la rozadura en el área del pañal no se le quita después de usar óxido de zinc por cuatro días.
- ◆ Si tiene mucha irritación en la piel causada por rascarse demasiado.

Llame cuando tiene tos:

- ◆ Si el niño también tiene fiebre.
- ◆ Si cuando tose escupe flema.
- ◆ Si el niño respira más rápido de lo normal.
- ◆ Si el pecho se le ahueca o si las ventanas de la nariz se le ensanchan al respirar.

- ◆ Si hace gruñidos cuando respira.

Llame cuando tiene dolor de oído:

- ◆ Si el niño rueda la cabeza de un lado a otro o se tira de la oreja.
- ◆ Si el niño tiene fiebre.
- ◆ Si el niño está inquieto o llora a gritos cuando lo acuesta.
- ◆ Si hay drenaje del oído.
- ◆ Si tiene menos apetito.

Llame cuando se cae o se golpea:

- ◆ Si se desmaya, tiene convulsiones o si los ojos le dan vueltas.
- ◆ Si se duerme y es difícil despertarlo.
- ◆ Si tiene dificultad al respirar.
- ◆ Si vomita.
- ◆ Si sangra mucho y no hay manera de controlar la sangre.

Llame cuando hay dolor fuerte:

- ◆ Si el niño no quiere comer.
- ◆ Si el niño se mantiene demasiado quieto.
- ◆ Si el niño llora más de lo normal.



Desarrollo Mental

Antes de los años 60, nadie pudo verdaderamente apreciar la inteligencia de los bebés. Sin embargo, a mediados de los 60, varios investigadores famosos publicaron los resultados de un estudio que indicó que los niños de 3 meses de edad y menores están capacitados para aprender. Uno de los experimentos reveló que los recién nacidos aceleraron o disminuyeron la marcha al chupar sólo para poder ver la imagen de un rostro. Se realizó otro experimento usando un tocadiscos. Cuando el niño disminuyó la velocidad con que chupaba, se le bajó el volumen al tocadiscos. Cuando el niño aumentó la velocidad con que chupaba se le subió el volumen. Se demostró que el niño aumentaba la velocidad de las chupadas para que subieran el volumen y de esta manera oír mejor.

A los 3 meses muchos bebés han desarrollado dos maneras de chupar: una es rápida, fuerte y casi hasta frenética; y la otra más cómoda y sin prisa. El bebé escoge cual usar de acuerdo al hambre que tenga. Pruebe este experimento cuando su niño esté lleno y chupe más despacio. Ponga un objeto cerca de los ojos del niño y muy despacio vaya retirándolo. Probablemente el niño dejará de chupar mientras estudia el objeto. Cuando comience a chupar otra vez, acerque el objeto a su rostro. Es muy probable que con la acción de chupar él aprenda a darle señas para controlar la manera en que usted mueve el objeto. Esto demuestra aprendizaje.

Desarrollo Emocional

Ya se ha demostrado muy claramente que cada bebé tiene una personalidad diferente. Su bebé es especial.

Por ejemplo, vamos a analizar el acto de "chuparse el dedo." Algunos bebés nacen chupándose el dedo; otros nunca lo hacen. No obstante, ya para el tercer o cuarto mes, la mayoría de los niños se calman chupándose el dedo o un chupete. Las investigaciones indican que los recién nacidos necesitan chupar para satisfacer un anhelo, aún después de que se hayan llenado con leche materna o con fórmula infantil con hierro. Pero no se preocupe, el niño no va a chuparse el dedo toda la vida.

Desarrollo Social

Los tres meses es una edad muy simpática. Su bebé probablemente se deleita en compañía de la gente y expresa su regocijo meneándose cuando alguien se le acerca. Una sonrisa encantadora casi siempre acompaña esta demostración de alegría. También le da las "gracias" cuando sonrío.

Desarrollo Lingüístico

Su bebé va aprendiendo rápidamente a controlar sus cuerdas vocales. Va a notar a diario nuevos sonidos cuando su bebé imita los tonos altos y bajos que escucha. Contéstele imitando usted los mismos sonidos que él hace. Acuérdesse de hablarle mientras hace los quehaceres de la casa. Anime al bebé y reafirme su esfuerzo a comunicarse. Muy pronto su bebé se sonreirá y tratará de imitarla.

Desarrollo de los Músculos Pequeños

Fíjese que las manos de su niño ya no están cerradas en fuertes puños. Los deditos comienzan a relajarse. Su bebé va a usar sus

músculos grandes y pequeños para manotear o para tratar de alcanzar objetos movibles. Probablemente todavía no puede agarrarlos bien.

Esta es la hora de poner diferentes objetos alrededor de la cuna del niño. A los bebés les encanta todo lo que se mueva. Algo que puede agregar es un mazo de cintas de colores brillantes que ondulen en el aire. Asegúrese de amarrar el mazo fuertemente a la cuna fuera del alcance del niño.

Desarrollo de los Músculos Grandes

Para el final de este mes, la cabecita del niño estará más nivelada y hasta la podrá mover de lado a lado. La mayoría de los niños de esta edad, si se les ponen boca abajo, pueden levantar la cabeza y mantenerla erguida por unos minutos. También pueden levantar el pecho apoyándose en sus brazos.

Paso a paso, su bebé pronto dominará nuevas técnicas. Usted le puede ayudar siendo un buen observador en esos momentos de aprendizaje. Unas palabras, una sonrisa, un abrazo o una palmadita en la espalda le dará aliento.



HAGA UNA COPIA DE ESTA INFORMACION Y
GUARDELA

Información para las Inmunizaciones

Cuando el bebé tenga dos meses, consulte con el médico en cuanto a las inmunizaciones. El cuadro de abajo indica cuándo deben de recibir los niños las inmunizaciones. Apunte la fecha en que el niño recibe cada inmunización. Haga una copia de este cuadro y guárdela. La va a necesitar cuando el niño empiece la escuela.

Al igual que la mayoría de las medicinas, las vacunas pueden causar efectos secundarios temporarios. Puede que causen que su niño tenga una ligera fiebre, el brazo adolorido o un leve sarpullido. Hay veces que los efectos secundarios son un poco más serios y en raras ocasiones pudieran ser muy graves. Pregúntele al médico cuáles son los efectos que debe esperar y qué hacer si éstos ocurren.

Su niño necesita la siguiente serie de inmunizaciones que lo protegerán contra enfermedades graves. Nunca es tarde para empezar la serie.

Nombre del Niño o Niña

Calendario de las Inmunizaciones Requeridas para los Niños

| Edad Vacuna | Recién Nacido | 1 mes | 2 meses | 4 meses | 6 meses | 12 meses | 15 meses | 18 meses | 4-6 años | 11-12 años | 14-16 años |
|--------------------------------|---------------|-------|------------|------------|------------|----------|-------------|----------|------------|------------|------------|
| Hepatitis B | Hep B-1 | | Hep B-2 | Hep B-3 | | | | | | Hep B | |
| Diphtheria, Tetanus, Pertussis | | | DTaP o DTP | DTaP o DTP | DTaP o DTP | | DTaP or DTP | | DTaP o DTP | | |
| H Influenza, type b | | | Hib | Hib | Hib | Hib | | | | | |
| Polio | | | Polio | Polio | | Polio | | | Polio | | |
| Measles, Mumps, Rubella | | | | | | MMR | | | MMR | MMR | |
| Varicella | | | | | | | Var. | | | Var. | |

¿El o Ella?

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

Un mensaje especial para las mamás y los papás solteros

Más de 8 millones de adultos en los Estados Unidos son mamás y papás solteros. Si es usted soltero o soltera, es posible que pase tanto tiempo absorto en su nuevo bebé que no quiera ya ver a nadie más. Usted necesita apoyo. Necesita a alguien que le ayude a cuidar al bebé de vez en cuando para que pueda pasar un rato compartiendo con otros adultos.

Comparta las actividades familiares, al igual que paseos con amistades agradables. Revise el periódico, grupos religiosos, bibliotecas, organizaciones sociales y tableros de anuncios a ver si encuentra grupos de ayuda para los padres y otras actividades de interés.

No se limite solamente a eventos sociales y a grupos "para papás solteros."

Actividades que Ayudan a Crecer

- ◆ Tome una clavija de madera o corte un palo de escoba vieja y cuélguele objetos con pedazos de cintas de colores o con cuerdas. Puede usar animalitos de peluche, sonajeros de bebés, cascabeles, tazas de medir o tarjetas de navidad o de cumpleaños viejas. Ate con seguridad cada punta del palo a los lados de la cuna. Ponga al niño en la cuna de manera que pueda manotear los objetos que cuelgan. Luego cambie su posición para que pueda darles con los pies. Asegúrese de que los objetos no sean peligrosos por si se los pone en la boca. Asegúrese de que no tengan partes pequeñas que puedan atorar al bebé. Una vez que el bebé pueda alcanzar y agarrar los objetos, retire el juguete de la cuna.
- ◆ Ponga a su bebé boca arriba y párese detrás de él donde no la pueda ver. Tome un objeto que haga ruido, como por ejemplo un llavero, y



póngalo como a un pie de su carita. Mueva el objeto lentamente en un círculo alrededor de su cabecita. Mírele los ojos a ver si puede seguir el objeto durante el círculo completo. Si ve que no puede, mueva el objeto solamente medio círculo. Ahora cambie la dirección del círculo.

pañal al bebé. Su bebé se deleitará observando su propia imagen.

- ◆ Antes de entrar en la habitación del niño, llámelo por su nombre. El pronto aprenderá a reconocer su voz y a anticipar su llegada.
- ◆ Ponga un espejo al lado de la mesa donde le cambia el