

Baby's First Wish

El Servicio de Extensión Cooperativo
Universidad Estatal de Nuevo México

A happy & healthy life

Los Bebés de 1 mes

Queridos padres:

¡Uds. y su bebé se están conociendo!

Durante el primer mes de vida, Uds. y su bebé pasarán mucho tiempo llegando a conocerse. Su bebé pasará la mayor parte del tiempo dormido, llorando o comiendo. En cambio Uds., como padres, emplearán la mayor parte del tiempo tratando de satisfacer las necesidades del bebé.

A veces podrán sentirse cansados, nerviosos y perder la paciencia. Por lo general, todos los padres se sienten así de vez en cuando. No se preocupen, estos sentimientos pasarán con el tiempo.

Hay apoyo para los padres adolescentes

Cada año, casi 2 millones de adolescentes tienen hijos. Como padre de familia joven, Ud. podrá tener algunas preocupaciones especiales



- cómo vivir con sus padres, ser aceptado por sus amistades o cómo continuar con su educación. A continuación ofrecemos una lista de fuentes de apoyo y servicios que pudieran resultarle útiles:

- El director o consejero de su escuela preparatoria puede informarle acerca de programas especiales diseñados para ayudarle a terminar su educación mientras cuida a su bebé.
- La oficina en su condado de Extensión más cercana podrá informarle acerca de agencias u

organizaciones que se dedican a ayudar a adolescentes. El número de la oficina más cercana aparece en la última página del presente folleto.

- Llame a BABYNET de Nuevo México al 1-800-552-8195 entre 8:00 a.m. y 5:00 p.m. y un miembro del personal podrá ayudarle a localizar servicios disponibles en su comunidad.

¿Cómo Somos Los Beb

Cómo llevar un record de su bebé

Una forma de llevar cuenta de la salud de su bebé es llevar un récord. Podría llevar una especie de bitácora de salud familiar donde anote la estatura, el peso, el programa de vacunas, cuantos dientes tiene su bebé, cuándo le salieron y su tipo de sangre.

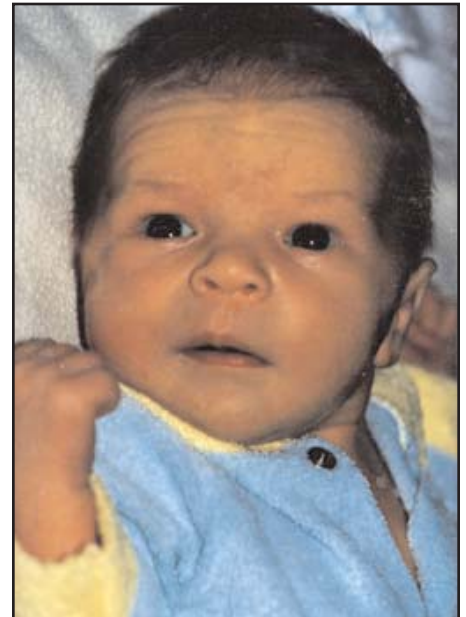
Anote además qué fecha se enfermó y de qué, así como una descripción breve de los síntomas. Podrá usar este récord cuando su bebé empiece la escuela, ya que allí requieren un comprobante de vacunación. Además, Ud. se divertirá mucho al llevar cuenta del crecimiento de su bebé.

¡Mucho Ojo!

Los accidentes pueden suceder en cualquier hogar

El número telefónico del Centro de Información de Venenos de Nuevo México es el 1-800-432-6866. Infórmese con su doctor, enfermera o clínica acerca de que productos conviene tener a la mano en caso de un accidente menor o enfermedad leve, y qué debe hacer en casos más serios.

Además, la Cruz Roja de su localidad podrá informarle acerca de cómo hacer un botiquín de primeros auxilios, cursos de primeros auxilios, de seguridad acuática y de capacitación para cuidar niños. El número telefónico de la Cruz Roja aparece en las páginas blancas de su directorio telefónico local.



Si tiene preguntas, llame a la oficina de Extensión en su condado. Los números aparecen en la última página de este folleto.

es de 1 Mes?

Al crecer

- No puedo sostener la cabeza bien si no me ayudas.
- Volteo la cabeza cuando estoy acostado de lado.
- Puedo ponerme de lado si estoy acostado boca arriba.
- Casi siempre estoy haciendo puños con las manos.
- Busco qué chupar, aún cuando no estoy comiendo.

Al hablar

Empiezo a hacer sonidos guturales. Lloro cuando tengo hambre, estoy mojado, cansado o cuando quiero que me cargues en brazos.

Al reaccionar

- Establezco contacto con tu mirada.
- Me quedo mirando a las cosas, pero aún no intento agarrarlas.
- No enseño mucho con mis expresiones faciales, pero, pronto sí lo haré.
- A veces sonrío cuando te veo o te oigo. Me dan miedo las luces o los ruidos fuertes y los movimientos bruscos.



Lo que comprendo

- Prefiero mirar patrones y no colores sólidos.
- Sé que me dan de comer a horas determinadas.

Lo que siento

- Me siento seguro cuando me cargan en brazos, me sonríes, y me hablas bajito. No tengas miedo de malcriarme. Necesito que me carguen mucho y me acaricien.



La alimentación

Durante los primeros cuatro meses, la leche materna o la fórmula satisface todas las necesidades alimenticias de su bebé.



A esta edad, su bebé probablemente ya tiene hábitos alimenticios establecidos. Puede tener ham-

bre cada 2 ó 4 horas.

No se preocupe si su bebé come despacio o menos de lo que Ud. cree que necesita. No lo obligue a comer más de la cuenta. La sobrealimentación puede causar problemas que no son saludables, como la gordura. Los bebés sobrealimentados tienen problemas más delante.

Cuando alimente a su bebé, sosténgalo contra su cuerpo en la curva del brazo. Recuerde que el alimento como el cariño son muy importantes. La hora de comer es el momento adecuado para acurrucarlo y hablarle con cariño.

A veces su bebé tendrá hipo, especialmente si toma del biberón. Por lo general esto se debe a las burbujas de aire que se forman en el estómago por la succión. Estas

burbujas pueden resultar incómodas. Un biberón con agua caliente podría servirle. Además, procure eructar al bebé por lo menos una vez mientras come y otra después de comer.

Si le da pecho a su bebé Ud. necesita aproximadamente 500 calorías más por día. Dos vasos más de leche y un sandwich de mantequilla de cacahuate le suplirán las calorías necesarias. Recuerde que debe tomar muchos líquidos y comer alimentos nutritivos.

El folleto, *Feeding Your Baby: The First Year*, está a su disposición por medio de la oficina de County Extension.

Preguntas

Mi hija tiene cólico. A las 6:00 de la tarde después de comer, comienza a llorar sin cesar. ¿Que puedo hacer?

Algunos bebés sufren ataques de llanto por la tarde, entre las 6:00 y 10:00. Gritan fuerte, encogen mucho las piernas, arrugan la cara y se ponen muy rubicundos. Estos ataques pueden durar varias horas y son indicios de lo que los médicos llaman cólico, un término que se usa para denominar el llanto continuo y fuerte de algunos bebés.

Aún no se conoce la causa del cólico. Se cree que los bebés con cólico sufren de gas y lloran porque se sienten muy incómodos. Sin embargo, los ataques generalmente desaparecen cuando el bebé cumple 3 meses de edad.

El mejor remedio para el cólico es calmar al bebé hasta que se le pase el malestar. También puede intentar acostar al bebé boca abajo sobre su regazo.

Si se siente frustrado porque no puede calmar a su bebé, recuerde que la situación no es culpa de nadie y que pasará con el tiempo. Si su bebé continúa llorando a gritos todo el día y no se calma, llévelo al médico o a una clínica para que lo examinen.

Infant Nutrition Hotline

Información telefónica sobre la nutrición infantil, un servicio que ofrece Beechnut Baby Food, cuenta con respuestas grabadas a las preguntas más comunes acerca de la nutrición infantil y otros temas afines, como las alergias, el cólico, la sobrealimentación, chuparse el dedo, y el destete. Llame gratuitamente al 1-800-523-6633 de lunes a viernes, entre las 6:00 am y la 1:00 pm. (En algunos condados no es necesario marcar el 1 antes del 800. Consulte a su operadora local.)

La hora del baño

La hora del baño puede ser divertida para Ud. y para su bebé. Fomente un ambiente agradable para disfrutar mejor estos momentos especiales entre Uds.

Cuando el ombligo y la circuncisión hayan cicatrizado, el bebé estará listo para su primer baño. Antes de eso deberá limpiarlo con una toalla suave mojada con agua tibia.

Algunos bebés prefieren que los bañen antes de comer, por la mañana o por la noche. A otros no les gusta en lo más mínimo. Escoja el momento más oportuno para Ud. y para su bebé.

Algunos bebés lloran las primeras veces que los bañan, pero por lo general, para cuando tengan 6 semanas de edad, disfrutarán mucho el agua.

Cómo darle un baño de toalla a su bebé

Asegúrese de que la habitación esté a una temperatura agradable (entre 75° y 80°F) y que no circulen corrientes de aire. Llene la tina o un recipiente especial con agua tibia. Compruebe que la temperatura esté bien con el codo o la muñeca. No ponga suavizadores ni lociones de baño en el agua porque éstos pueden causar irritaciones y salpullido.

Envuelva al bebé en una toalla grande sin apretar. Aflójele el pañal, pero no se lo quite. Siéntese junto a la tina sosteniendo al bebé en su regazo. Tenga a la mano el jabón, la toalla para limpiar y una toalla suave para secar.

Limpie suavemente la cara y el cuello del bebé con la toalla húmeda. A los bebés no les gusta esto, así que procure terminar lo más pronto posible. Dos veces por semana, lávele el pelo y la cabeza. Frótese las manos con jabón para

formar suficiente espuma para enjabonarle la cabeza. Al enjuagar, sostenga bien la cabeza y la espalda del bebé sobre la tina. La espalda debe apoyarse en su brazo y la cabeza en su mano para que el bebé no se caiga. Enjuague bien para eliminar todo el jabón y séquelo con suaves toques de toalla sin frotar para no irritar la piel delicada del bebé. Evite que el agua entre a sus ojos.

Siga enjabonando y enjuagando el pecho, los brazos y las manos con la toalla suave. Luego seque. Coloque al bebé boca abajo para lavar y secar su espalda. Voltéelo boca arriba y quitele el pañal. Siga lavando, enjuagando y secando el resto del cuerpo.

Cómo bañar al bebé en la tina

Las tinas o recipientes de plástico con agua tibia pueden colocarse sobre una mesa o los gabinetes de la cocina. Esto a veces resulta más cómodo que usar la tina del baño. Si decide usar el fregadero de la cocina, acomode una toalla en el fondo para tener una superficie suave. Mueva las llaves hacia un lado para que no lastimen al bebé. Llene la tina o el fregadero con agua tibia y pruebe la temperatura. Comience con poca agua para que se acostumbre mejor. Sostenga bien al bebé en la tina con un brazo y lávelo según las indicaciones del apartado anterior.

El talco

Después del baño puede ponerle un poco de talco especial para

bebés. No aplique el talco directamente sobre la piel del bebé ya que éste puede inhalar las finas partículas. Mejor ponga el talco en sus manos y apilequeselo con toques. **NO USE TALCOS QUE CONTENGAN ESTEARATO DE ZINC NI ASBESTO.**

Aceites y lociones para bebés

Si la piel de su bebé está seca, úntele una loción especial o aceite mineral. Ponga un poco de aceite sobre un algodón y apliqueselo suavemente.

Nota especial para los papás

Si Ud. todavía no ha bañado a su bebé, anímese. La hora del baño es un momento propicio para divertirse juntos, empezar una relación estrecha y para darle a su bebé toda la atención que requiere.

A los bebés les gusta hacer gorgontos, jugar con el agua y con sus juguetes de baño mientras sus padres les cantan una canción y hablan con ellos.

Los bebés se sienten más queridos cuando los envuelven en una toalla grande y esponjosa y los abrazan un ratito antes de vestirlos.

Estos hermosos momentos que Ud. comparta con su bebé durante la hora del baño fijarán lazos estrechos y duraderos entre Uds.

La primera visita médica de su bebé



La depresión después del parto

Después del parto, algunas madres pasan por un periodo de depresión. Esto se debe a los cambios que se producen en el cuerpo de la madre después de dar a luz. Algunas madres se sienten desanimadas, tensas o con ganas de llorar. Muchas madres pasan por estos cambios. No se preocupe; estos sentimientos son normales.

Algunas madres se preocupan porque después del parto aún tienen aspecto de embarazadas. Recuerde que la matriz tarda por lo menos 6 semanas en recuperar su forma normal.

Por lo general, no hay reglas estrictas para los padres. Si a veces no se siente muy segura de qué debe hacer, confíe en sus instintos y en sus corazonadas.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a combatir la depresión después del parto:

- Hable con su compañero, un miembro de la familia o una buena amiga acerca de lo que siente. Conversar con una persona allegada a Ud. le ayudará a sobreponerse.
- Busque algún grupo de apoyo para padres en su comunidad. Reúnase con ellos para discutir y solucionar posibles problemas que tengan en común.
- Llame a la escuela más cercana, a una clínica médica, o a algún grupo religioso de su comunidad para que le den nombres de grupos que traten problemas de padres de familia.
- Busque los nombres de agencias de ayuda de su comunidad en el periódico de su localidad.
- Pídale a una buena amiga o familiar que venga a ayudarle a cuidar al bebé por lo menos una vez al mes. Así Ud. podrá descansar, salir o dedicarse a lo que Ud. quiera hacer por algunas horas.

Si tiene preguntas o comentarios, comuníquese con la oficina de County Extension más cercana. El número telefónico se encuentra en la última página de este folleto.

Un buen libro de consulta acerca del desarrollo de su bebé es *The First Three Years (Los Primeros Tres Años)*, por Burton White, publicado por Prentice Hall en 1990. El libro está disponible en librerías o en la biblioteca pública de su localidad.



En la próxima edición

- Sugerencias para padres sin cónyuge
- ¿Qué hacer cuando llora su bebé?



NMSU COOPERATIVE EXTENSION SERVICE OFFICES

Baby's First Wish

Editor: Diana S. DelCampo, Ph.D.
Child Development and Family Life Specialist



Baby's First Wish was adapted from Parent Express, California Cooperative Extension, by Dr. Wendy Hamilton and Dr. Diana DelCampo, New Mexico State University Cooperative Extension Service.



Another 4-H Prevention Program

Order Alert: *Baby's First Wish* is an educational program from NMSU's Cooperative Extension Service. This newsletter series is designed for parents with young children. To order the series, contact your county Extension office. 2002

Visit our Web site at: www.nmcyfar.org

Alamogordo	401 Fairgrounds Rd.	437-0231
Albuquerque	1510 Menaul NW	243-1386
Aztec	213A S. Oliver	334-9496
Bernalillo	811 Camino del Pueblo	867-2582
Carlsbad	1304 W. Stevens	857-6595
Carrizozo	300 Central	648-2311
Clayton	100 Street	374-9361
Clovis	818 Main	763-6505
Deming	700 S. Silver	546-8806
Dulce	Hawks Drive	759-3530
Española	1122 Industrial Park Rd. #82	753-3405
Estancia	County Courthouse	384-2416
Fort Sumner	514 Avenue C	355-2381
Gallup	5002 W. Historic 66	863-3432
Grants	515 W. High St.	287-9266
Las Cruces	808 N. Alameda	525-6649
Las Vegas	County Courthouse Annex	454-1497
Lordsburg	300 Shakespeare	542-9291
Los Alamos	475 20th St.	662-2656
Los Lunas	319D Hwy. 314	865-9561
Los Ojos	Los Ojos Hwy. House 72	588-7423
Lovington	100 N. Main Ste. 10-C	396-2819
Mora	Hwy. 518	387-2856
Mosquero	3rd & Pine	673-2341
Portales	705 E. Lime St.	356-4417
Raton	3rd & Savage	445-8071
Reserve	County Courthouse	533-6430
Roswell	200 E. Chisum, #4	622-3210
Santa Fe	3229 Rodeo Rd.	471-4711
Santa Rosa	450 Parker Ave.	472-3652
Silver City	2610 N. Silver	388-1559
Socorro	214 Neel Ave., NW	835-0610
Taos	202 Chamisa Road	758-3982
T or C	2101 S. Broadway	894-2375
Tucumcari	301 S. 3rd	461-0562
Zuni	02 Route 301 North	782-4495



New Mexico State University is an equal opportunity, affirmative action employer. NMSU and the U.S. Department of Agriculture cooperating.

1 Month

NEW MEXICO STATE UNIVERSITY
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
BOX 30003, MSC 3AE
LAS CRUCES, NM 88003