

Crianza Justo a Tiempo

Cuídese usted misma

Usted necesita energía y vitalidad para ser una buena madre, así que ponga su mejor esfuerzo para estar saludable en cada aspecto de su vida. Dése tiempo cada día para relajarse y hacer ejercicio.

Los siguientes ejercicios sólo toman unos minutos y le ayudarán a sentirse renovada.

- Acuéstese boca arriba en posición horizontal. Respire profundo. Ahora, exhale despacio. Repita cinco veces.
- Acuéstese boca arriba en posición horizontal con los brazos a los lados. Mueva los brazos hacia afuera al nivel de los hombros, manteniendo los hombros rígidos.
- Levante los brazos sobre la cabeza y junte las manos. Repita cinco veces.
- Acuéstese boca arriba en posición horizontal y levante la cabeza tocando el pecho con la barbilla. Trate de no mover ninguna otra parte del cuerpo. Repita varias veces.

Coma saludablemente. Para más información sobre alimentación saludable, contacte a su oficina local de Extensión.

Planifique y dedíquese tiempo a usted misma. Encuentre a un familiar o amiga que cuide de su bebé mientras usted se toma un tiempo para salir y relajarse. Haga algo que la haga sentirse renovada y feliz de regresar a casa. Cualquier cosa que la haga sentirse más feliz y animada la ayudará a ser una mejor madre. Sea amable con todos y tómese un “descanso de la maternidad” de vez en cuando.

Los padres son los primeros y mejores maestros del bebé

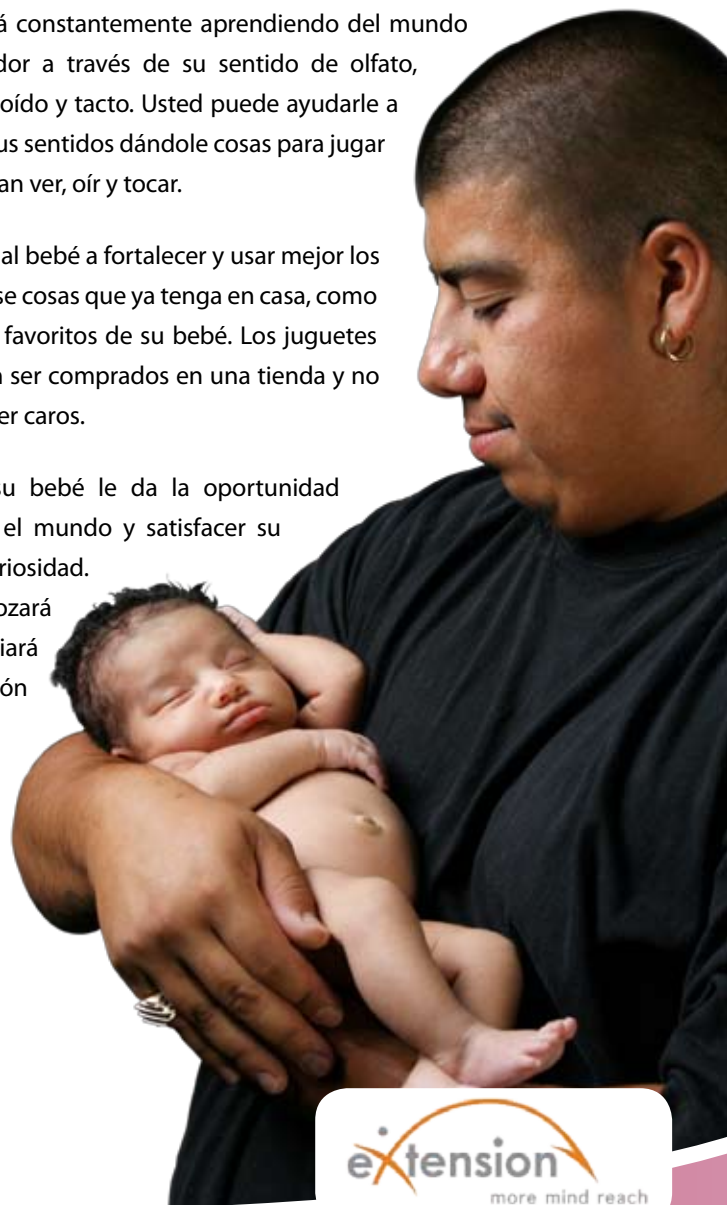
Su hijo(a) aprenderá más de usted que de cualquier otra persona.

Su bebé está constantemente aprendiendo del mundo a su alrededor a través de su sentido de olfato, gusto, vista, oído y tacto. Usted puede ayudarle a desarrollar sus sentidos dándole cosas para jugar que se puedan ver, oír y tocar.

Jugar ayuda al bebé a fortalecer y usar mejor los músculos. Use cosas que ya tenga en casa, como los juguetes favoritos de su bebé. Los juguetes no necesitan ser comprados en una tienda y no tienen que ser caros.

Jugar con su bebé le da la oportunidad de explorar el mundo y satisfacer su creciente curiosidad.

Su bebé gozará y se beneficiará de su atención y cariño.



Lleve a su bebé al doctor y manténgalo(a) saludable

Pregunte a su doctor, enfermera o en su clínica acerca de las vacunas que su bebé necesita. Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades que pueden afectar la vida de su bebé y su familia. Pregunte a su doctor o médico acerca de las fechas para las vacunas/inmunizaciones y así estar al tanto de las que su bebé necesita.

Siga llevando a su bebé a las revisiones y chequeos regulares con su doctor. El doctor lo/la revisará para asegurarse de que su bebé se esté desarrollando correctamente. Muchos problemas pueden ser corregidos si son detectados a tiempo.

No tenga miedo o vergüenza de llamar a su pediatra para pedirle consejos. Habrá momentos en que a su bebé le pueda dar gripe o fiebre, o tal vez actúe como si no se sintiera bien. Su doctor esperará que le llame cuando haya algún problema o usted tenga alguna pregunta.

Si está preocupada por su bebé, dígame a su doctor que se sentirá más tranquila si trae a su bebé al consultorio para que lo/la revise. Su doctor la escuchará y tratará de ayudarla. Recuerde, usted conoce a su bebé mejor que nadie.

Cuando llame al consultorio, su doctor querrá saber si su bebé tiene fiebre y si es una fiebre baja (100 grados F) o alta. Aprenda a tomarle la temperatura a su bebé consultando un libro para el cuidado de bebés o preguntando a una amiga, enfermera o a su doctor.

Antes de ir al doctor escriba todas sus preguntas para que no se le olviden. Cuando hable con el doctor, ya sea en persona o por teléfono, tenga la siguiente información a la mano:



Lista de síntomas de su bebé

La temperatura de su bebé

Dolor:

- Grita
- Gira la cabeza
- Tira las piernas hacia arriba
- Lloro Diferente
- Lloro cuando lo/la toca

Apetito:

- Ninguno
- Muy poco
- Vómito

Respiración:

- Con dificultad
- Rápida
- Lenta
- Con tos
- Jadeante/Sibilante

Ojos/Oídos:

- Secreción
- Los jala o frota

Piel:

- Enrojecida o sudorosa
- Pálida
- Sarpullido/Irritación

Evacuación:

- Aguada
- Diarrea
- Dura o seca/Estreñimiento

Estado de ánimo:

- Muy callado(a)
- Irritable
- Cambio en sus hábitos de comer o dormir

Ponga atención a las instrucciones que le da el doctor. Anote las instrucciones. No se sienta apenada si necesita que el doctor le repita las cosas o le explique algo detenidamente. Léale al doctor las instrucciones que ha escrito para asegurarse que las entendió bien. Las instrucciones deben ser seguidas cuidadosamente. Siga revisándolas para estar segura de que las está siguiendo al pie de la letra.

¿Qué se siente tener dos meses de edad?

Cómo crezco y hablo

- Todavía mi cabeza tambalea cuando me levantan.
- Levanto mi cabeza por unos minutos y luego la pongo de lado cuando estoy boca abajo.
- Ahora lloro con lágrimas de verdad, pero por lo general sólo las necesarias para humedecer mis ojos.
- Muevo mis brazos y piernas y pedaleo con mis pies cuando estoy emocionado.
- Agarro cosas y las sostengo por un ratito. ¿Has notado que ahora mis manos están abiertas la mayor parte del tiempo?
- Hago ruidos, me río y sonrío cuando estoy feliz.
- Me gusta tratar de hacer sonidos.
- Ayúdame a escuchar y aprender las palabras. Habla despacio, sube el tono de tu voz y di las palabras MUY claramente. Cuanto más repitas palabras o frases más me ayudas a aprender.

Cómo respondo

- Si soy un(a) bebé calmado(a) quiere decir que paso mucho tiempo simplemente viendo. Si soy un(a) bebé activo(a), pasaré más tiempo moviéndome, sonriendo o gritando dependiendo de cómo me sienta.
- Estoy fascinado(a) con mis propias manos. Primero, puede ser que solamente las mire. Luego, me las llevaré a la boca. Puede ser que ya haya hecho esto antes, pero ahora es porque yo he decidido moverlas.
- Parpadeo a las sombras formadas por mis propias manos.
- Te sigo con los ojos cuando te mueves.
- Puedo seguir con los ojos objetos que se mueven.
- Ya puedo ver colores brillantes.
- Le sonrío a la gente
- Me calmo y tranquilizo cuando me chupo los dedos, un biberón o un chupón.
- Hago cosas sólo para llamar tu atención. Me encanta cuando te emocionas por las cosas que hago.
- No me gustan algunos ruidos como televisiones o radios con volumen alto. Esto te lo haré saber quejándome o poniéndome irritable. ¡Bájénle al volumen, mamá y papá!

Cómo entiendo y me siento

- Necesito que me abracen y carguen mucho.
- Puedo tener muchos sentimientos diferentes, como por ejemplo puedo sentirme feliz, con miedo o incómodo(a).
- Me siento feliz cuando te escucho decirme que soy hermoso(a) y que me quieres.
- Me siento feliz y seguro(a) cuando me das lo que necesito, por ejemplo cuando me das de comer cuando tengo hambre, me cambias el pañal cuando lo ensucio o me arrullas cuando estoy cansado(a).
- Reconozco diferentes voces y personas.
- Reconozco algunos objetos familiares como mi biberón.
- Me gusta fijar la mirada en personas u objetos.



EL LLANTO ES UN GRITO DE AYUDA

Investigadores opinan que los bebés aumentan la cantidad de tiempo que lloran desde que nacen hasta los 2 meses de edad. Por eso es muy importante aprender el por qué lloran y cómo lidiar con el llanto. Cuando su bebé esté llorando use esta lista para ayudarla a entender qué quiere decir el llanto de su bebé:

¿Tiene su bebé el pañal mojado o sucio?

- ▶ Revise su pañal para ver si necesita cambiárselo.

¿Tiene hambre?

- ▶ Ofrézcale de comer y vea si su bebé está listo(a) para comer. Asegúrese de hacerlo(a) eructar seguido para sacarle los gases.

¿Se siente solo(a)?

- ▶ Llámelo(a) por su nombre para hacerle saber que viene por él/ella. Tal vez hasta pare de llorar antes de que llegue a donde está su bebé. Si se calma y se mantiene calmado(a) después de que lo/la carga, ¡quiere decir que la extraña! La necesidad de cercanía que puede tener su bebé es real.

¿Está aburrido(a)?

- ▶ Déle una vista diferente a su bebé. Cámbielo(a) de posición. Cuelgue algo que pueda ver pero no tocar sobre la cuna. Ponga a su bebé donde pueda verla y sentirla cerca.

¿Está cansado(a)?

- ▶ Algunos bebés se fastidian o irritan antes de quedarse dormidos.

¿Está muy caliente o frío(a)?

- ▶ Toque el estómago de su bebé. Si se siente muy caliente o frío, cámbiele la ropa según lo necesite. Trate de mantener la temperatura de la habitación constante, ni muy caliente ni muy fría.

¿Su bebé se siente incómodo(a)?

- ▶ ¿Tiene sarpullido o irritación por el pañal? Quítele el pañal para ventilarle la piel y ayudarle a sanarla. ¿Está la ropa de su bebé muy ajustada? ¿Tal vez algún alfiler puede estar picándolo(a)? ¿Tiene la ropa de su bebé etiquetas o cremalleras/cierres filosos?

¿Hay demasiada actividad alrededor de su bebé?

- ▶ Llévelo(a) a un lugar callado, tranquilo y con poca iluminación. Cargue a su bebé cerca de usted y hágale en voz baja y tranquila. Arrulle a su bebé en una silla mecedora.

¿Su bebé tiene problemas para calmarse?

- ▶ Cántele una canción suavemente una y otra vez. Ponga música suave y relajante. Envuelva a su bebé con una cobija o frazada suave y ligera para evitar que se mueva mucho. Ayude a su bebé a aprender a reconfortarse y ponerse cómodo(a) él/ella mismo(a). Tome la mano de su bebé con la suya o ayúdelo(a) a encontrar su propia mano para chupársela.



Impulse a su bebé a una alimentación y condición saludable

Su bebé está empezando a levantar la cabeza, pero su lengua todavía no puede lidiar con la comida, ni siquiera cereal. Si trata de darle de comer a su bebé con una cuchara, empujará la cuchara y comida hacia afuera con la lengua. Su bebé puede ahogarse si le pone cereal en el biberón y trata de dárselo de comer. Su bebé usa señales para "hablar" con usted. Aprenda las señales que le da cuando tiene hambre o está lleno(a). Esto ayudará a iniciar una vida saludable.

Cuando su bebé tiene hambre, él/ella puede hacer lo siguiente:

- Empezar a mover su boca.
- Mover rápidamente sus ojos mientras duerme
- Tratar de chuparse la mano o lengua, su hombro o cualquier cosa que pueda tocar
- Menear su cabecita y buscar a su alrededor
- Estar irritable, retorcerse, estirarse o apretar los puños o dedos de los pies.

Cuando su bebé ha comido lo suficiente, él/ella puede hacer lo siguiente:

- Empujar el biberón o el pecho
- Girar la cabeza hacia otro lado
- Ponerse las manos en la boca para tapanla
- Llorar y estar irritable
- Mover o empujar todo el cuerpo con fuerza en sentido opuesto a usted.
- Sonreír y relajar el cuerpo
- Quedarse dormido(a) con el pezón en la boca.

Ayude a su bebé a aprender a disfrutar el movimiento de su cuerpo. Aliente a su bebé a voltearse por sí mismo(a) poniendo juguetes a su alrededor, pero fuera de su alcance, para que trate de alcanzarlos.

Ayude a su bebé a pararse en su regazo. Levante a su bebé sujetándolo(a) por debajo de los brazos y haga que rebote o salte repetidas veces en sus piernas. Baile con su bebé y cántele. A ellos les encanta moverse al ritmo de la música.

Observe a su bebé. Puede tratar de empujar su pecho para levantarse. Motívelo(a) a tratar de hacerlo.

La hora de comer es un momento especial para desarrollar amor y confianza

Sostenga a su bebé de manera que pueda ver su rostro cuando le está dando de comer. Aliméntelo(a) con leche materna o con fórmula fortificada. No le dé alimentos sólidos todavía.

La leche materna es el mejor alimento, ya que contiene todos los nutrientes que su bebé necesita y lo/la protege contra alergias a los alimentos y algunas enfermedades. Si usted ya empezó a amamantar a su bebé, continúe con su excelente trabajo.

Los padres solían pensar que darles de comer alimentos sólidos por la noche ayudaría a sus bebés a dormir toda la noche. ¡No es cierto! Darle de comer alimentos sólidos a su bebé antes de que esté listo(a) puede provocar alergias y/o provocar que coma de más.

El sistema digestivo de su bebé no está listo para soportar alimentos que no sean la leche materna o fórmula infantil. Su lengua y movimientos de la garganta todavía no se desarrollarán lo suficiente para recibir alimentos sólidos sino hasta que tenga alrededor de 4 meses de edad.

La alimentación nocturna no será para siempre. Los bebés por lo general empiezan a dormir toda la noche cuando pesan alrededor de 11 libras.



¡Vamos a jugar y ayúdame a aprender!

¡Tenga cuidado!

Procure estar siempre cerca de su bebé y no lo/la deje solo(a) en una mesa o silla. Se puede sorprender de lo rápido que se puede voltear y rodar al piso. Los bebés activos pueden mover o voltear asientos para bebés. Siempre utilice el cinturón de seguridad que viene con el asiento. Nunca ponga el asiento para bebés en superficies suaves, blandas, de peluche o felpa que puedan hacer que el asiento esté inestable y causar que se volteen.

Los siguientes juegos ayudarán a su bebé a desarrollar los músculos de su cuello y ojos:

Juegos para escuchar

Háblele a su bebé. Diga su nombre en voz alta o hágale saber que viene en camino hacia su cuna. Su bebé aprenderá a reconocer su voz y se emocionará al verla. A los bebés les gustan los juegos simples. Mire a su bebé estando a 10 pulgadas de distancia. Atraiga su atención y haga algún sonido. Espere a ver qué hace su bebé. Repita el sonido. Si a su bebé le gusta el juego, repítalo y haga diferentes sonidos. Hable despacio usando un tono de voz más alto. Hable con frases cortas y cambie el tono de su voz. Invite o aliente a su bebé a responderle levantando sus cejas, cambiando el tono de voz o diciendo cosas como: "¿Qué piensas?"

Utilice objetos diferentes que hagan ruido cuando juega con su bebé. A los bebés les gustan las cajitas musicales, campanas, sonajas, juguetes que hacen ruidos o chillidos y hasta el sonido que hace el papel cuando se arruga. Recuerde que a los bebés sólo les gusta jugar por uno o dos minutos a la vez.



Ayude a su bebé a aprender sobre el mundo que le rodea hablándole de los sonidos que él/ella escucha. Platíquele lo que pasa, como cuando suena el teléfono, cuando se le cae algo, cuando abre la llave del agua en el lavabo o lavamanos o hasta cuando él/ella eructa. Cuando usted dice: "¿Oíste eso?" en un tono de voz emocionado, su bebé pensará que usted también se está divirtiendo.

Aprenda a entender la forma en que su bebé le dice que la está

escuchando. Tal vez sonría, agite su cuerpo o pare de hacer lo que estaba haciendo para hacerle saber que la está escuchando. También su bebé puede mostrarle que está escuchando de maneras que son más difíciles de ver. Por ejemplo, puede cambiar el ritmo de su respiración o mover su mano.

Juegos para tocar

A su bebé le gusta sentir que lo toquen. Frote su cuerpo y déle un masaje suave después de su baño. Déle a su bebé diferentes texturas para tocar. A los bebés les gusta sentir telas suaves y texturas diferentes en su piel. Ponga a su bebé sobre una alfombra limpia, una toalla de felpa o una cobija o frazada suave. Toque sus manos y brazos con muñecos de peluche, juguetes de plástico y telas suaves y ásperas.

Mantenga a su bebé seguro(a) mientras duerme

Las tres únicas cosas que deben estar en la cuna son (1) un colchón firme, (2) una sábana elástica ajustada o de cajón, y (3) su hermoso(a) bebé.

Mantenga los siguientes objetos FUERA de la cuna: almohadas, cobijas, edredones, muñecos de peluche, protectores laterales de la cuna y cualquier otro objeto suave.

Además:

Asegúrese que la cuna de su bebé esté en un lugar donde no se fume.

No ponga la cuna cerca de cortinas o persianas con las que su bebé pueda enredarse o ahorcarse con los cordones.

Los bebés deben dormir en una cuna segura. El colchón de su bebé debe estar firme y ajustarse a la cuna. El espacio entre el borde del colchón y el marco de la cuna no debe ser más del ancho de dos de sus dedos juntos. Cubra el colchón con una sábana para cuna. Evite usar cobijas de más. Considere vestir a su bebé con ropa de dormir de 1 pieza o un mameluco en lugar de usar una cobija. Si decide usar una frazada o cobija, coloque a su bebé con sus pies tocando el pie de la cuna. Arroje una frazada ligera alrededor del colchón cubriendo a su bebé no más arriba del pecho.

Cuide que su bebé no se acalore demasiado. NUNCA le cubra la cabeza con una cobija o frazada. Mantenga a su bebé a una temperatura con la que usted misma se sienta cómoda, entre 68 y 72° grados F (20-22° C).

No le ponga mucha ropa a su bebé. Está pendiente de las señales que le indican si su bebé está muy caliente: sudor, cabello húmedo o mojado, cachetes ruborizados o enrojecidos, sarpullido o irritación por calor o respiración agitada o acelerada.

Revise las baterías del detector de humo. Un buen momento para hacerlo es cuando se haga el cambio de hora para el horario de verano.

Siempre ponga a su bebé boca arriba cuando esté en la cuna. Su bebé podrá dormir por periodos de entre 2 y 10 horas.

¿Su bebé tiene cólico?

A los bebés con cólicos les dan dolores de estómago y tienen un llanto muy fuerte y agudo. Las siguientes recomendaciones a veces pueden ayudar a aliviar el cólico:

- Acueste a su bebé boca abajo en su regazo en posición perpendicular a sus rodillas.
- Frote o de palmaditas en su espalda.
- Camine cargando a su bebé o use un columpio para bebés.
- Cambie la hora del baño a la tarde.

Pruebe con un chupón. El chupar ayuda a relajar el estómago. Si usa un chupón, hágalo con cuidado. Cambie los chupones frecuentemente porque pueden desgastarse. Para evitar que su bebé se ahorque o estrangule, no cuelgue el chupón en un cordón o listón alrededor de su cuello. Lave el chupón si se cae al piso.

Hable con su pediatra para que le dé alguna otra idea de cómo ayudar a su bebé si tiene cólicos.



