

GUÍA PARA LOS PADRES

- A** ¿Cómo se siente?
- B** Alimentación de su hijo
- C** Cuidados del recién nacido
- D** Acostumbrándose a su hijo
- E** Seguridad
- F** Qué esperar del control de salud de 1 mes de edad



¿Cómo se siente?



A

- » Pida ayuda si se siente abrumada o triste por varios días.
- » En lo posible duerma o descanse cuando su hijo esté durmiendo.
- » Acepte la ayuda de su familia o amigos. Si tiene más hijos, pídale ayuda con cosas simples y seguras.
- » Disponga de un tiempo individual con cada uno de sus hijos.
- » No modifique las rutinas familiares.
- » Si le ofrecen ayuda que usted no está de acuerdo o no desea, agradézcalo y cambie el tema.

B

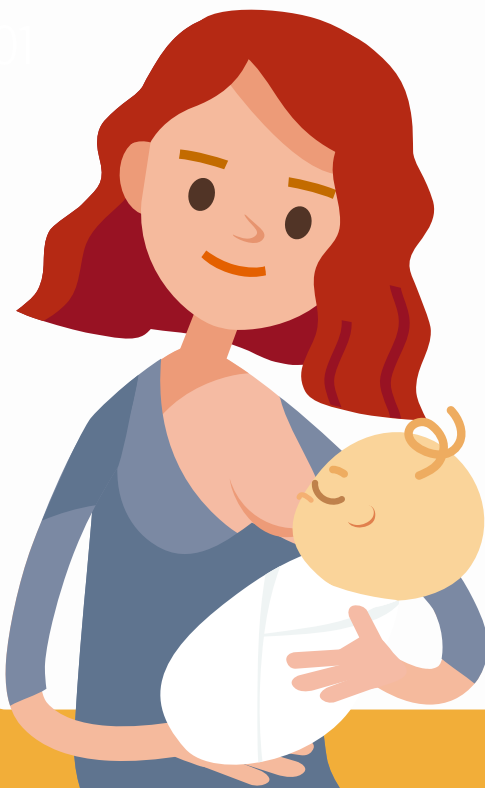
C

D

E

F



Alimentación de su hijo 

- » Aliméntelo solo con leche materna. No le dé agua los primeros 6 meses.
- » Aliméntelo solo cuando tiene hambre:
 - Se pone la mano en la boca.
 - Chupetea.
 - Se queja.
- » Deje de alimentarlo cuando esté satisfecho:
 - Aleja la cara.
 - Cierra la boca.
 - Relaja las manos.
- » Ofrezcale pecho a su hijo entre 6 u 8 veces al día.
- » Debe mojar 6 a 8 pañales al día.
- » Evite comidas a las que sea alérgica o provoquen malestar.
- » Ofrezcale chupete cuando tenga entre 4 y 6 semanas.

Cuidados del recién nacido



- » Debe aprender a tomar la temperatura.
- » Su hijo presentará fiebre si la temperatura axilar es sobre 37,5°C o rectal sobre 38°C.
- » Si tiene fiebre antes de los 3 meses, debe comunicarse con su pediatra o acudir a un servicio de urgencia.
- » Tenga siempre a mano una lista de números de teléfonos de emergencia.
- » Puede tomar clases de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar infantil.
- » Todos los que toquen a su hijo deben lavarse las manos previamente.
- » Lave sus manos frecuentemente.
- » Evite multitudes.
- » Evite que le lleguen los rayos de sol.
- » Los recién nacidos tienen muchas erupciones desde las 4 a las 8 semanas. Llámenos si está preocupada.



Acostumbrándose a su hijo

- » Regalonéelo: Acarícielo y tóquele suavemente la cabeza.
- » Realice rutinas para bañarlo, alimentarlo, hacerlo dormir y jugar.
- » Para alimentarlo, despiértelo:
 - Acariciándolo.
 - Cambiándole su pañal.
 - Desnudándolo
- » Debe dormir de espalda:
 - En una cuna segura, en la pieza de los padres, pero no en la cama.
 - Evite que su hijo esté demasiado frío o demasiado caliente.
 - No debe poner mantas sueltas, almohadas, o juguetes en la cuna.
 - La cuna debe tener barrotes con no más de 6,5 cm de separación entre sí.



Seguridad



- » La silla en el auto debe instalarse mirando hacia atrás y al medio del asiento trasero.
- » Su hijo nunca debe estar en un asiento que contenga airbag.
- » Póngase siempre el cinturón de seguridad y nunca beba alcohol cuando maneje.
- » Su auto y su casa deben estar libre de humo de tabaco.
- » No tome bebidas calientes mientras tiene a su hijo en brazos.
- » Para bañar a su hijo, debe asegurarse que la temperatura del agua de la tina sea menor a 38°C.
- » Pruebe la temperatura del agua con su muñeca.



Qué esperar del Control de Salud de un mes de edad

• Conversaremos de:

- » Las preocupaciones que tenga sobre su hijo.
- » La alimentación de su hijo.
- » Cómo su hijo está integrándose a su familia.
- » Su recuperación y salud.
- » Cómo cuidar y proteger a su hijo.
- » La seguridad que debe tener en la casa y el auto.

