

Lactante

(Nacimiento - 11 meses)

Para los padres

Criar a los niños para que crezcan sanos es un trabajo que ocupa las 24 horas del día. Este trabajo es importante y gratificante, pero también difícil. Junto con el entusiasmo de empezar a conocer a su bebé, usted aprenderá a responder a su personalidad. Los recién nacidos y los lactantes, desde el nacimiento hasta los 11 meses, nos muestran la rapidez con que ocurren los cambios. Los bebés duplican y triplican su peso en muy poco tiempo y aprenden a sonreír y a gorjear en semanas. Los bebés necesitan mucho de usted, usted es el centro de su universo. Además de los momentos fáciles y divertidos, también existen momentos más difíciles, cuando el bebé llora incontrolablemente o cuando no puede quedarse dormido. Aunque usted ya tenga experiencia como padre o como madre, probablemente tendrá que enfrentar algunos desafíos. Su familia, sus amigos y el proveedor de servicios de salud de su niño pueden ayudarlo. Para decidir cómo quiere criar a su bebé, usted debe pensar en sus prioridades y en sus valores. ¡Hay muchas formas de criar bien a los hijos para que crezcan sanos!





Consideraciones para el futuro: Lazos familiares

Trabajo en equipo, formar un equipo

- ✿ Para cuidar a los niños hay que trabajar en equipo. Cada uno de los padres y de los miembros de la familia querrá conocer al bebé y desarrollar una relación especial con este nuevo ser.
- ✿ Identifique su red de apoyo personal. Los padres necesitan saber que hay otras personas con quienes pueden hablar y que pueden brindarles apoyo. ¡La crianza de un niño requiere mucho trabajo!
- ✿ Por un tiempo, deje de realizar las tareas menos importantes del hogar y disminuya las actividades fuera de la casa. Si la familia y los amigos le ofrecen ayuda, acéptela. Entre otras cosas, ellos podrían hacerle algunas diligencias cuando salgan a hacer las suyas, cuidarle a sus otros hijos por un rato o cocinarle de vez en cuando.
- ✿ Si hubo algún problema durante el nacimiento o si su bebé muestra signos de alguna discapacidad, busque ayuda adicional mientras enfrenta las complicaciones de su propia salud o de una enfermedad o de la discapacidad del bebé. La mayor parte de la información contenida en esta guía es útil para todas las familias, incluyendo a las familias que tienen niños con necesidades especiales. Pero en este último caso, usted necesitará información adicional. (Vea los *Recursos para niños con necesidades especiales* en la página 120.)

Cambios en el cuerpo, cambios en la vida

- ✿ Las madres deben hablar con su proveedor de servicios de salud acerca del cuidado después del parto. Si acaba de tener un hijo, usted debe descansar lo suficiente, beber mucho líquido, alimentarse apropiadamente y cuidar de su cuerpo mientras se recupera del parto.
- ✿ Si tiene preocupaciones o inquietudes acerca de cualquiera de los consejos que ha recibido, hable de ello con su proveedor de servicios de salud.
- ✿ Dedique tiempo a sus amigos y familiares. Quizás usted quiera presentarles a su nuevo bebé y recibir visitas, pero no tema pedir que las visitas sean cortas y limitar el número de visitantes durante el período de recuperación.
- ✿ Recuerde que, junto con la alegría de tener un nuevo bebé, habrá momentos en que se sentirá cansada, agobiada o deprimida. Descanse lo más que pueda y no espere volver a ser igual que antes inmediatamente.
- ✿ Éste es un buen momento para pensar en la planificación familiar y en cuántos hijos quiere tener. Exprese lo que piensa y lo que espera de la vida.

Dedicarle tiempo a su familia (y a usted misma)

- ✿ Siga prestando atención a los otros niños de la familia. Explíqueles que cuando nace un bebé, al principio la vida es más agitada, pero luego las cosas se calman y vuelven a la normalidad.
- ✿ Dedique tiempo a usted misma. Tanto la madre como el padre necesitan tener algún tiempo a solas y también estar juntos como pareja.





Consideraciones para el futuro: Conocer a su bebé

Sentimientos

- ✿ Su bebé necesita mucho amor. Para demostrarle amor y cariño puede tomarlo en brazos, arrullarlo, mecerlo, hablarle y cantarle.
- ✿ Pronto conocerá el temperamento de su bebé y se dará cuenta de qué manera se relaciona con usted y con el mundo. En pocos días usted llegará a conocerlo mejor que nadie. Seguirá aprendiendo a descifrar las señales y signos específicos que indican que el bebé está cansado, que tiene hambre y que necesita atención.
- ✿ Cuando el bebé no esté contento, trate de consolarlo, pero recuerde que no es culpa suya si a veces no lo logra. Algunas veces los bebés siguen llorando a pesar de los esfuerzos que hacen los padres para calmarlos.

Aprendizaje y lenguaje

- ✿ Hable con su bebé, especialmente cuando esté tranquilo y alerta. Éste es el momento en que probablemente responderá e irá aprendiendo a hablar.
- ✿ Léale. Ponga música. Juegue con él. Éstas son maneras apropiadas de ayudarlo a aprender acerca del mundo y de la gente.
- ✿ Acostúmbrelo a una rutina para que él sepa que el día ha terminado y que es hora de dormir. Establezca hábitos que lo ayuden a quedarse dormido fácilmente y a dormir tranquilo para que no se despierte tantas veces por la noche.



Explorar el mundo

- ✿ A partir de los seis meses de edad, dé al bebé la oportunidad de explorar el mundo que lo rodea. No debe hacer nada muy complicado, solamente proporciónese un lugar limpio y acogedor donde pueda jugar. Puede ser el piso. (Vea las sugerencias en la página 128.)
- ✿ Trate de que aprenda qué cosas le están prohibidas. Usted puede encontrar maneras de distraerlo tiernamente y usar palabras que él entienda.
- ✿ Los juguetes diseñados para la edad de su bebé probablemente corresponderán a sus intereses y a sus habilidades en esta etapa del desarrollo. Los bebés aprenden de las experiencias mientras juegan, comenzando con cascabeles, móviles, juguetes de peluche y pelotas blandas. Las ollas, cacerolas y cucharas de madera también son útiles. Por supuesto, evite los objetos pequeños, como por ejemplo juguetes con partes que podrían romperse o soltarse y con las cuales podría asfixiarse.
- ✿ Cuando comience a utilizar los servicios de otras personas para cuidar a su bebé o cuando esté pensando en llevar al bebé a una guardería infantil, hable con su proveedor de servicios de salud acerca de temas importantes que se deben considerar: cómo continuar con el patrón de alimentación, sueño, lactancia materna, horario de juegos, etc. Mencione cualquier problema que su bebé haya tenido al estar separado de usted. (Vea la *Lista de verificación para guarderías infantiles* en la página 124.) Para encontrar una guardería infantil cerca de su hogar, llame a *Child Care Aware* al teléfono (800) 424-2246.





Consideraciones para el futuro: Participar activamente en la comunidad

Conocer a otras personas

- ☼ Infórmese en las bibliotecas, escuelas, hospitales y centros comunitarios acerca de los programas para padres e hijos en su área. Esté pendiente de los anuncios publicados en periódicos y busque en los tableros en los supermercados y tiendas de su localidad.
- ☼ Los programas comunitarios son una buena forma de conocer a otros padres con niños de las edades de sus hijos, especialmente si hace poco que usted reside en esa área.
- ☼ Si dispone de tiempo y le sobra energía, amplíe sus lazos con la comunidad. Si no es así, limite sus contactos sociales.

Recursos

- ☼ La Ley de Ausencias Laborales Justificadas por Motivos Médicos y Familiares de 1993 (Family and Medical Leave Act/FMLA) exige que los negocios que cuentan con 50 ó más empleados permitan que estos falten a sus trabajos, aunque sin recibir pago, bajo las siguientes circunstancias: para asistir al nacimiento y cuidar a un bebé recién nacido, cuidar a un niño recientemente adoptado o a un niño en un hogar sustituto y para ayudar a familiares con problemas de salud. Para obtener más información, llame a la Administración de Pensiones y Beneficios del Bienestar Social, Departamento de Trabajo de Estados Unidos [*Pension and Welfare Benefits Administration of the U.S. Department of Labor*], al teléfono (800) 998-7542 o diríjase al sitio Web www.dol.gov.



- ✿ Evalúe los beneficios de su seguro de salud y de otros programas que financian la atención de salud. ¿Cubre su seguro de salud el tipo de atención y de servicios que usted y su niño necesitan? Probablemente, en el Departamento de Salud de su ciudad, condado o estado podrá conseguir información sobre recursos disponibles.
- ✿ Pregunte si existe otro tipo de ayuda financiera para las familias. Hable con sus proveedores de servicios de salud acerca de los recursos para alimentos, vivienda, transporte y otros servicios especiales para familias con niños pequeños.

Guarderías infantiles

- ✿ Si usted piensa volver a su trabajo poco después del parto, asesórese con su proveedor de servicios de salud acerca de lo siguiente:
 - Cómo separarse del bebé.
 - Cómo mantener una relación cercana con su bebé.
 - Qué hacer si el bebé se enferma o en situaciones estresantes y difíciles que pudieran presentársele.



- ❁ Hable con su familia, con amigos y con profesionales acerca de cómo elegir y evaluar las opciones para guarderías infantiles. Comuníquese con *Child Care Aware*, teléfono (800) 424-2246, para localizar guarderías infantiles y proveedores con la certificación adecuada. Ellos le pueden proporcionar información para ayudarle a decidir qué centro de cuidado infantil o guardería infantil sería más conveniente para usted y para su hijo. (Vea la *Lista de verificación para guarderías infantiles* en la página 124.)





Consideraciones para el futuro: Hábitos saludables

Salud y desarrollo

- ✿ Antes de salir del hospital, pida algún número de teléfono donde pueda llamar si tiene preguntas una vez que llegue a su hogar.
- ✿ Hable con el personal del hospital y con su proveedor de servicios de salud acerca del cuidado de su bebé, incluyendo: cuidado de la piel y de las uñas, eructos, salivación, patrones de sueño, uso del termómetro, vestimenta del bebé según el tiempo, aumento de peso, etc.
- ✿ Usted se dará cuenta de que el bebé está recibiendo suficiente alimentación:
 - Cuando observe los pañales que tienen deposiciones y que están mojados con orina.
 - Cuando lleve al bebé a sus controles de salud y de peso regulares.
- ✿ Para asegurarse de que la lactancia es adecuada, se aconseja que consulte las técnicas para dar pecho con su proveedor de servicios de salud, especialista en lactancia o el especialista de la Liga La Leche [*La Leche League*]. (Vea la sección de recursos en la página 112.) Lleve registros de la frecuencia de alimentación de su bebé. Su bebé debe ser alimentado entre 8 y 12 veces en 24 horas y durante un tiempo lo suficientemente largo para satisfacer sus necesidades. Usted también debe cuidarse y alimentarse bien. Podría hablar con su proveedor de servicios de salud acerca de cuánto tiempo debe usted descansar, de la cantidad de líquidos que debe beber, de cómo cuidar los pechos y aliviar la congestión de éstos, de cómo alimentarse debidamente y si fuese pertinente, del consumo de alcohol y uso de tabaco.

- ✿ Si está alimentando al bebé con biberón, pregunte al proveedor de servicios de salud qué tipo de fórmula debe usar, cómo prepararla, con qué frecuencia debe alimentar al bebé, cuáles son los métodos de alimentación sugeridos y el equipo necesario. Pruebe la temperatura de la fórmula o de la leche antes de alimentar al bebé. Recuerde, no es buena idea utilizar un horno de microondas ya que la leche puede calentarse en forma desigual y estar demasiado caliente.
- ✿ Pregunte a su proveedor de servicios de salud cuándo debe comenzar con alimentos sólidos. Habitualmente, se comienza entre el cuarto y el sexto mes. Hable sobre los primeros alimentos que debe darle al bebé, tales como cereal enriquecido con hierro, puré de frutas o de verduras y luego carne. Espere 7 días antes de comenzar con un nuevo alimento para observar la tolerancia.
- ✿ Generalmente, entre el cuarto y el sexto mes los bebés empiezan a explorar los alimentos. ¡A veces quieren agarrar lo que usted está comiendo!
- ✿ Seleccione alimentos que su bebé pueda tomar con los dedos pero con los cuales no pueda asfixiarse fácilmente. (Vea las sugerencias en la página 131.)
- ✿ Ayude a su bebé a familiarizarse con las nuevas texturas de los alimentos.

Higiene oral

- ✿ Cuide los futuros dientes de su bebé:
 - No deje que su bebé se quede dormido con un biberón en la boca.
 - Con un cepillo suave, límpieme las encías y los dientes que le acaban de salir.
 - Hable con su proveedor de servicios de salud acerca de los suplementos de flúor.





Consideraciones para el futuro: Mantenga a su bebé sano y salvo

- ☼ Hable con su proveedor de servicios de salud para informarse acerca de cómo prevenir situaciones peligrosas para su bebé. (Vea Sugerencias para prevenir accidentes en el hogar, en la página 128.)
- ☼ Reconozca los primeros signos de enfermedad (fiebre, vómito, diarrea, deshidratación, convulsiones, sarpullido en la piel, etc.). Tal vez al comienzo usted no esté segura de que el bebé está enfermo, pero probablemente notará cambios en su comportamiento. Consulte con el proveedor de servicios de salud acerca de los cambios que ha observado.
- ☼ Piense con anticipación qué es lo que hará en caso de una emergencia. Tenga a mano los números de teléfono para urgencias que puedan ayudarle a usted y a las otras personas que le ayudan a cuidar a su bebé. En la página 106 encontrará *Números de teléfono importantes*. Tenga estos números siempre a mano.
- ☼ Haga todo lo posible para que no se fume en su hogar y en su automóvil. Si alguien fuma, que lo haga afuera de la casa, al aire libre. Trate de minimizar la exposición de su bebé al humo.
- ☼ Verifique que la cuna sea segura. Los barrotes deben tener una separación menor a 2 3/8" (5.9 cm) entre ellos. El colchón debe ser firme y debe cubrir por completo la superficie de la cuna. Mantenga los costados de la cuna elevados cuando el bebé esté dentro de ésta. La ropa de cama debe estar bien ajustada. Las sábanas holgadas o las almohadas podrían interferir con la respiración del bebé.

- ❁ Ponga al bebé a dormir acostado sobre la espalda en un colchón firme bien ajustado a la cuna, con la ropa de cama bien ajustada también. Esto ayuda a prevenir el síndrome de muerte súbita. Para obtener más información, llame a la Campaña “Dormir Boca Arriba” (“*Back to Sleep*”) al teléfono (800) 505-2742.
- ❁ Evite los andadores. No son buenos para el desarrollo físico del bebé y pueden provocar caídas peligrosas.
- ❁ Instale detectores de humo si es que aún no los tiene y asegúrese de que funcionan apropiadamente. Revise las pilas regularmente. Hable con su familia acerca de los planes para escapar en caso de incendio.
- ❁ Fije el termostato del agua caliente a una temperatura máxima de 120° F (48.90° C). Así, no sólo evitará el riesgo de que su bebé o alguna otra persona se quemé al usar el agua de la tina de baño, de la regadera o del lavaplatos, sino que además ahorrará dinero.
- ❁ Antes de bañar a su bebé, pruebe la temperatura del agua con su muñeca para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Recuerde que es peligroso dejar a los bebés solos en la tina de baño, aunque sea por unos segundos.



- ☼ Proteja a su bebé del sol. Usted no debe exponer al bebé al sol por mucho tiempo. Los bebés, incluso aquellos con piel oscura, necesitan bloqueador solar cuando se exponen al sol, aún en días nublados. Los bloqueadores solares se pueden usar sin peligro desde los 6 meses de edad. Durante el verano, es preferible que saque al bebé al aire libre temprano en la mañana o al atardecer, cuando los rayos solares son menos potentes. No olvide volver a colocar bloqueador solar en forma regular si permanece al aire libre por largos períodos. Los bebés deben usar sombreros con ala.
- ☼ Cuando lleve al bebé en el automóvil, use siempre la silla para bebés. Ésta debe colocarse en el asiento trasero del automóvil. Asegúrese de que sea un modelo con la aprobación adecuada y de que esté colocada y asegurada apropiadamente en todo momento. Para obtener más información, comuníquese con la Campaña Nacional "Safe Kids", teléfono (800) 441-1888 o diríjase a su sitio *Web*, www.safekids.org.

