



SU  
NUEVO  
BEBÉ

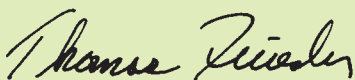
# RECIÉN NACIDO

¡Felicitaciones por su nuevo bebé!

En este folleto se ofrecen consejos para ayudar a que usted y su bebé recién nacido se mantengan sanos y seguros.

Para obtener más información y ayuda, hable con su médico, llame al 311 o visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health).

Con mis mejores deseos,



Thomas R. Frieden, MD, MPH  
Comisionado del Departamento de Salud  
de la Ciudad de Nueva York

## CONTENIDO

- 1 **¡Disfrute de su bebé!**
- 4 **Lo mejor es amamantar**
- 5 **Tenga un médico de cabecera**
- 6 **Mantenga a su bebé seguro**
- 8 **Sea la mejor madre que pueda ser**
- 9 **Planificación del embarazo**





# ¡DISFRUTE SU BEBÉ!

Su amor y atención son las cosas más importantes en la vida de su bebé, tan importante como el alimento y un lugar para vivir. Su bebé se siente feliz cuando usted lo abraza y seguro cuando lo consuela.

Cualquier momento puede ser un momento de calidad: cuando le da de comer, le cambia los pañales, lo baña o salen a pasear. Diviértase con su bebé. Jueguen a “¿Dónde está el bebé?” canten, ríanse juntos. Nada que pueda hacer o comprar para su bebé es tan importante como usted.

## **Ayude a que su bebé aprenda y crezca**

Su bebé está aprendiendo a concentrarse, escuchar y entender, aun cuando es sólo un pequeñito.

**Hable con su bebé.** Léale, cántele y cuénteles cuentos. Cuando su bebé haga sonidos, contéstele repitiendo y agregando palabras, aun antes de que él sepa el significado de todas ellas. Los sonidos son la base para el habla y el lenguaje.

**Limite la televisión,** especialmente en niños menores de 2 años. La televisión no puede responder a las sonrisas, los ruidos y las caricias de su bebé. Cuando usted le habla, canta o lea, es el sonido de su voz, no cualquier voz, lo que ayudará a que su bebé se conecte con usted y sienta el amor y cariño que necesita para crecer y desarrollarse.

## ¿Se está desarrollando con normalidad su bebé?

Los bebés y los niños pequeños aprenden y se desarrollan a ritmos diferentes. Sin embargo, en cualquier momento ellos adquieren todas sus destrezas. Si le preocupa el desarrollo de su hijo, por ejemplo si no se da la vuelta como otros bebés o si parece que no la escucha ni la reconoce, hable con el pediatra.

## Cómo consolar a su bebé cuando llora

El llanto es la única manera que su bebé tiene para decirle que tiene sueño, hambre, mucho calor, mucho frío o que necesita que le cambien los pañales.

- Intente cambiarle los pañales o alimentarlo.
- Apague las luces y el televisor.
- Háblele o cántele suavemente o póngale música que lo relaje.
- Mézalo suavemente. Camine abrazándolo estrechamente.
- Sáquelo a pasear en el cochecito.



## Crianza saludable de los hijos

Usted ha intentado todo: alimentarlo, abrazarlo, cambiarle el pañal. Sin embargo, su bebé no deja de llorar.

- Haga esto. Ponga a su bebé en la cuna y vaya a otra habitación. Regrese a verlo cada pocos minutos para asegurarse de que esté bien.
- Respire profundamente cinco veces. Inhale y exhale l-e-n-t-a-m-e-n-t-e.
- Pida ayuda a un amigo, pariente o vecino de confianza. Pídale a alguien que vaya a su casa y le haga compañía.
- Pídale a alguien de confianza que vigile a su bebé. Luego haga ejercicio o salga a caminar.

## Nunca sacuda a su bebé

No importa qué tan cansada, enojada o frustrada se sienta, *nunca sacuda o trate bruscamente a su bebé*. Sacudirlo puede causarle daño cerebral permanente e incluso la muerte. Sacudirlo durante unos pocos segundos basta para dañar su cerebro en desarrollo.

## AYUDA EN UNA CRISIS, DE DÍA O DE NOCHE

- **Si siente que no puede más y necesita hablar con alguien inmediatamente:** Comuníquese con la línea directa para padres **llamando al 311 o llame directamente al 1-800-342-7472**.  
Ayuda en línea: [www.preventchildabuse.org](http://www.preventchildabuse.org)
- **Si no puede cuidar a su bebé:**
  - Llame al Centro de Crisis Familiar y a la Guardería para Crisis para obtener ayuda y cuidado infantil en casos de emergencia: **1-888-435-7553**.
  - La Ley de Protección de Bebés Abandonados (*Abandoned Infant Protection Act*) permite a los padres y a otras personas legalmente responsables dejar a un recién nacido que no puedan cuidar en un lugar seguro con una persona apropiada. Los lugares seguros incluyen hospitales y estaciones de bomberos y policía. **Llame al 1-866-505-SAFE (1-800-505-7233)** para obtener información. No necesita dar su nombre.



# LO MEJOR ES AMAMANTAR

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Siempre está lista (¡no tiene que lavar biberones!). Trate de amamantarlo al menos de 4 a 6 meses. Esto previene alergias, protege de infecciones y ayuda a que usted y su bebé formen un lazo estrecho.

Amamantar también es bueno para las madres. La ayudará a volver a su peso anterior (quema unas 500 calorías por día). Además, reduce el riesgo de cáncer de seno y ovarios.

Probablemente su bebé quiera comer cada 2 ó 3 horas durante las primeras semanas. Para la cuarta o quinta semana, probablemente tenga un patrón de alimentación más regular y menos frecuente. Todos los bebés deben tomar leche materna o fórmula (no leche de vaca) durante todo un año. Puede darle alimentos sólidos entre los 4 y 6 meses, pero su bebé debe seguir tomando leche materna o fórmula durante el primer año.

Cada vez más compañías ofrecen programas de lactancia, con descansos autorizados y habitaciones privadas para extraerse la leche. Pregunte si hay uno en su lugar de trabajo.

## Peso saludable

Amamantar a su hijo lo protege de tener sobrepeso. Si usa fórmula, no permita que su bebé use el biberón como chupón ni que duerma con él, y no agregue cereal a la leche.

- Ofrezca a su bebé leche materna o fórmula solamente cuando parezca tener hambre. Los bebés lloran por muchas razones. Trate de abrazarlo y de cambiarle el pañal antes de alimentarlo.
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de cuándo comenzar con los alimentos sólidos y sobre cuáles son los mejores para su bebé.

# TENGA UN MÉDICO DE CABECERA

Su bebé necesitará al menos cinco visitas de “niño sano” durante su primer año para asegurarse de que está creciendo y desarrollándose bien. Estas consultas comenzarán en la segunda semana (o en la primera semana si usted está amamantando). También recibirá vacunas importantes (vacunas para bebés).

Tener un médico de cabecera ayuda a que su familia permanezca sana. **Si no lo tiene, llame al 311 para obtener ayuda para conseguir uno.**

## Seguro de salud gratuito o de bajo costo

Muchas familias reúnen los requisitos para obtener un seguro gratuito o de bajo costo a través de Medicaid, Child Health Plus o Family Health Plus. Para obtener información y ayuda para inscribirse, **llame al 311 o visite [nyc.gov/healthstart](http://nyc.gov/healthstart).**



# MANTENGA A SU BEBÉ SEGURO

## **Lo mejor para el bebé es que duerma solo**

Dormir con su bebé puede ser peligroso. Un adulto o un niño puede fácilmente pasar por encima del bebé y lastimarlo e incluso asfixiarlo.

Proteja a su bebé de la asfixia y del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS por sus siglas en inglés). Póngalo a dormir solo, boca arriba, en un colchón firme, sin almohadas, juguetes de peluche ni mantas cerca de la cara.

## **No permita que nadie fume cerca de su bebé**

Los bebés cuyo padre o madre fuman son más propensos a morir de SIDS. Y hay mayores probabilidades de que los bebés rodeados de humo tengan asma, bronquitis, infecciones de oído y neumonía.

¡Prohíba fumar en su hogar! **Llame al 311** para averiguar cómo hacerlo. Para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, **llame a la línea para dejar de fumar al 311.**

## Mantenga a su bebé alejado de venenos

Guarde todos los medicamentos y productos peligrosos (productos de limpieza, insecticidas u otros productos químicos) fuera del alcance de su bebé.

## Protéjalo de envenenamiento del plomo

El plomo puede afectar la salud, el aprendizaje y el comportamiento de su bebé. Asegúrese de que su médico le haga al bebé pruebas de envenenamiento del plomo cuando tenga uno y dos años (así lo establece la ley), e incluso antes si existen riesgos especiales en su hogar o en su familia. Los niños mayores también deben ser sometidos a pruebas, si es que ellos han tenido contacto con plomo.

- Mantenga a su bebé alejado de la pintura descascarada y de trabajos de renovación.
- Lave pisos y repisas cada pocos días.
- Asegúrese de que las manos, juguetes y chupones del bebé estén siempre limpios.
- Utilice agua corriente fría (no caliente) para beber, cocinar y preparar la fórmula del bebé.
- Informe a su arrendador si la pintura se descascara o está dañada. Él debe arreglarla. Si no lo hace, **llame al 311 para pedir ayuda.**

## Las rejas de seguridad en las ventanas previenen caídas

Las rejas de seguridad en las ventanas instaladas correctamente protegen a los niños de lesiones graves e incluso de la muerte.

Por ley, los propietarios de casas de tres o más apartamentos deben proveer, instalar y ocuparse del mantenimiento de las rejas de seguridad para las ventanas de apartamentos donde vivan niños hasta de 10 años de edad. Si no tiene rejas de seguridad en las ventanas, pídale a su propietario que las instale.

# SEA LA MEJOR MADRE QUE PUEDA SER

*Para cuidar bien de su bebé, tiene que mantenerse sana.*

## **Ayuda para la depresión, el alcoholismo y los problemas con las drogas**

La mayoría de las madres primerizas experimentan cambios de humor. Muchas tienen también cambios de apetito y problemas para dormir. Estos problemas son comunes y generalmente desaparecen en unas pocas semanas. Pero si se siente culpable, desesperanzada o abrumada la mayor parte del tiempo, hable con su médico. Quizás tenga depresión, y esta puede tratarse.

¿Le preocupa cuánto está tomando? Para ser la mejor y más saludable madre que usted quiere ser, consiga ayuda para los problemas de alcohol y drogas ahora mismo. ¡Es posible recuperarse!

Para obtener ayuda para problemas de depresión, alcohol o drogas, hable con su médico o **llame al 311** para comunicarse con LifeNet, o llame directamente al: **1-800-LifeNet (1-800-543-3638)**.

## **Un hogar sin violencia**

Un hogar libre de violencia y maltratos es la base para que los niños crezcan bien y se conviertan en adultos fuertes y sanos. La violencia doméstica es un *delito* y nadie debería soportarla.

Comuníquese con la línea informativa contra la violencia doméstica **llamando al 311 o llame directamente al 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673)**. Alguien la ayudará, aun si usted es pobre o indocumentada.

**Siempre llame al 911 en caso de emergencia.**

# PLANIFICACIÓN DEL EMBARAZO

Toda mujer tiene derecho a decidir cuando quedar embarazada y cuándo hacerlo. La planificación del embarazo previene muchos problemas y ayuda a garantizar que su bebé tenga el mejor comienzo posible. Asegúrese de que usted esté lo más sana posible *antes* de volver a embarazarse. Lo ideal sería que pasaran por lo menos 18 meses entre embarazos, para darle a su cuerpo la oportunidad de recuperarse.

Llame a su médico o vaya a una clínica de planificación familiar para elegir el método de control de la natalidad adecuado para usted. Use condones para protegerse del VIH y otras infecciones de transmisión sexual, sin importar qué tipo de control de la natalidad usted use.

Los anticonceptivos de emergencia (Plan B) pueden evitar el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección. Mientras más pronto los tome, mejor. El Plan B funciona mejor cuando se toma la píldora en un lapso de 3 días (72 horas) de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

Tiene una eficacia moderada cuando se toma en un lapso de 5 días (120 horas) de haber tenido relaciones sexuales.

Llame al 311 para averiguar dónde conseguir servicios de planificación familiar y anticoncepción de emergencia, incluidos servicios gratuitos o de bajo costo.



