



SU
NUEVO
BEBÉ

RECIÉN NACIDO

¡Felicitaciones por su 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 y busque *health*.

CONTENIDOS

- 1 **Disfrute de su bebé**
- 4 **Amamantar – simplemente lo mejor**
- 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 DE SU BEBÉ

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

Cualquier momento puede ser un momento especial – 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 su relación con él.

Cúidese. Es un momento importante para usted y su bebé. Procure comer y descansar bien. Pida ayuda si lo necesita. Padres saludables significa bebés saludables.

Ayude a que su bebé aprenda y crezca

Su bebé está aprendiendo a concentrarse, escuchar y entender, aún cuando es solo un pequeño.

Sostenga a su bebé. Su bebé recuerda el latido de su corazón. Su bebé se siente seguro cuando usted lo mece. Cuando lo sostiene, se siente amado. A veces todo lo que se necesita es una caricia o una sonrisa para demostrarle que es importante para usted.

Hable con su bebé. Los sonidos son las bases para el habla y el lenguaje. Cuando su bebé haga sonidos, contéstele – aún antes de que él sepa el significado de las palabras. Leer, cantar y contar historias ayuda a su bebé a conectarse con usted y a sentir el amor y el cariño que necesita para crecer y desarrollarse. Pero limite el uso de la TV, ya que no es un sustituto de su voz.

¿Su bebé se está desarrollando con normalidad?

El primer año trae cambios y desarrollo rápido en la vida de su bebé. Los bebés aprenden y se desarrollan a ritmos diferentes, pero las nuevas habilidades deben adquirirse durante los períodos de tiempo esperados. Si está preocupada por el desarrollo de su hijo – por ejemplo, si no sonríe, no hay contacto visual, no se voltea sobre su cuerpo como otros bebés o si parece que no la escucha ni la reconoce, hable con el médico de su bebé.

Cómo consolar a su bebé cuando llora

El llanto de su bebé es la única manera de 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 con suavidad, o póngale música que lo relaje.
- Mézalo suavemente. O camine abrazándolo estrechamente.
- Sáquelo a pasear en el cochecito.



Crianza saludable de los hijos

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

- Dé un paso atrás. Póngalo en la cuna y vaya a otra habitación. Regrese a verlo en pocos minutos para asegurarse de que esté bien.
- Respire profundamente cinco veces. Inhale y exhale lentamente.
- Pida ayuda a un amigo, pariente o vecino de confianza. Pídale a alguien que vaya a su casa y le haga compañía. Está bien pedir ayuda.
- Pídale a alguien de confianza que cuide a su bebé. Luego haga ejercicio, o vaya a caminar, o haga algo distinto que la haga sentir mejor.
- Únase a un grupo de apoyo para padres primerizos.

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 o incluso matarlo. Sacudirlo durante unos pocos segundos basta para lastimar su cerebro en desarrollo.

AYUDA EN UNA CRISIS, DE DÍA O DE NOCHE

- Llame al médico de su bebé. Siempre hay alguien de turno/disponible.
- Si siente que no puede afrontarlo o sobrellevarlo y necesita hablar con alguien de inmediato, llame al 311 o a the New York Foundling Crisis Nursery y a la Línea de ayuda para asesoramiento de crisis y atención médica pediátrica de emergencia al 888-435-7553, disponible las 24 horas.
- La Ley de Protección del Infante Abandonado permite a los padres dejar a un recién nacido que no pueden cuidar en un lugar seguro con una persona apropiada. Los lugares seguros incluyen hospitales y estaciones de bomberos y policía. Llame al 866-505-SAFE (800-505-7233) para obtener información. No necesita dar su nombre.



AMAMANTAR – SIMPLEMENTE LO MEJOR

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. Siempre está lista (¡nada de biberones para limpiar!) *y es todo el alimento que su bebé necesita* durante los primeros seis meses.

Esto previene alergias, protege de infecciones, y ayuda a que tanto usted como su bebé se sientan particularmente unidos. Los bebés alimentados con leche materna tienen menos vómitos y diarrea. Y son menos propensos a contraer asma, diabetes, o a ser obesos.

Amamantar también es bueno para las madres. Ayuda a su útero a recuperar el tamaño normal y disminuye el sangrado después del parto. Amamantar también reduce los riesgos de cáncer de mama y de ovarios, y puede ayudarle a perder peso de forma más rápida.

Amamante con frecuencia al principio – los bebés recién nacidos necesitan alimentarse cada dos o tres horas. Usted puede incorporar alimentos sólidos a los seis meses, pero su bebé debe continuar tomando leche materna o de fórmula (no leche de vaca) durante el primer año.

Cualquier cantidad de leche materna es buena para usted y su bebé. Pero la lactancia *exclusiva* (solo leche materna) durante seis meses hace que su bebé sea más saludable. Amamante siempre y cuando usted y su bebé lo deseen – seis meses, 18 meses – cuanto más tiempo, mejor.

Obtenga la ayuda que necesita

Casi todas las mujeres pueden amamantar, pero es importante tener apoyo. Hable con su médico si tiene alguna pregunta o inquietud. Un asesor en lactancia, otra madre en período de lactancia o un grupo para madres también pueden ayudar. Si desea obtener más información, **llame al 311**.

Las mujeres en período de lactancia tienen derechos. En el Estado de Nueva York, usted tiene el derecho legal de extraer leche de sus senos cuando usted esta trabajando. Averigüe en su lugar de trabajo sobre los recesos autorizados y pida un espacio privado para extraer leche de sus senos.

La ley de la Ciudad de Nueva York les da a las mujeres derecho a amamantar en cualquier lugar público.

TENGA UN MÉDICO DE CABECERA

Tener un médico de cabecera ayuda a que usted y su familia permanezcan sanos. **Llame al 311** si necesita ayuda para conseguir un médico.

A los tres o cinco días de dejar el hospital, su bebé comenzará las consultas de control para verificar de que está creciendo y desarrollándose bien, para ver cómo anda su lactancia y para obtener las vacunaciones importantes (vacunas para bebés). Durante el primer año, el bebé, como mínimo, debe obtener seis consultas.

Todos los niños nacidos en la Ciudad de Nueva York están inscriptos en el Registro de Inmunización Municipal, que lleva un registro de las vacunas que recibe su hijo. Para obtener una copia del registro de inmunización de su hijo, **llame al 311**.

Es posible que la leche materna no proporcione suficiente vitamina D, de modo que hable con el médico de su bebé para obtener una receta. Todos los niños necesitan vitamina D en gotas durante unos meses.

Seguro de salud gratuito o de bajo costo

Muchas familias reúnen los requisitos para tener 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 y busque for *healthstat*.



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 darse vuelta sobre el bebé y lastimarlo o incluso asfixiarlo.

Proteja a su bebé de la asfixia y del síndrome de muerte infantil súbita (SMIS). 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 fuma son más propensos a morir de SMIS. Además, hay mayores probabilidades de que los bebés que conviven con humo de segunda mano tengan asma, bronquitis, infecciones de oído y neumonía.

Haga que su hogar esté libre de humo. **Llame al 311** para averiguar cómo, o para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar.

Mantenga a su bebé alejado de venenos

Guarde todos los medicamentos y productos peligrosos (productos de limpieza, insecticidas u otros productos químicos) en un lugar al que su bebé no pueda alcanzar.

Prevenga el envenenamiento por 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 por plomo cuando tenga uno y dos años (así lo establece la ley) y antes, si existen riesgos especiales en su hogar o en su familia. Los niños mayores también deben recibir una prueba, en caso de si hubieran existido posibilidades de contacto con plomo, también se debe evaluar a los niños mayores.

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

Las rejas de seguridad para ventanas previenen caídas

Las rejas de seguridad para ventanas instaladas correctamente protegen a los niños de lesiones graves.

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

SEA LA MEJOR MADRE QUE PUEDA SER

Para cuidar bien a su bebé, tiene que cuidarse bien **usted misma**.

Toda madre necesita apoyo. Ser madre puede ser el trabajo más difícil que tendrá, pero no necesita hacerlo sola. Encuentre maneras saludables de relajarse. Pase tiempo con personas que la aman y la apoyan. Cuando está feliz, su bebé también está feliz.

La depresión, el alcohol y las drogas afectan a toda su familia

Muchas madres, que acaban de dar a luz experimentan cambios de humor y lloran con más frecuencia después que los bebés nacen. Estos problemas son comunes y generalmente duran un par de semanas. Pero si está llorando mucho o se siente triste, culpable, desesperanzada o abrumada la mayor parte del tiempo, hable con su médico. Quizás tenga depresión posparto, y eso puede tratarse. La depresión no tratada puede hacer que para usted sea más difícil proporcionar el mejor cuidado posible.

¿Está preocupada por consumir drogas o alcohol? Para ser la madre más saludable que pueda, obtenga ayuda ahora. *¡Es posible recuperarse!*

Para obtener ayuda para la depresión y los problemas con el alcohol o las drogas, hable con su médico o **llame al 311 para comunicarse con LifeNet** o directamente a: **877-AYUDESE (877-298-3373)**.

Un hogar sin violencia

Un hogar libre de violencia y maltratos provee las bases para que los niños crezcan bien y se conviertan en adultos fuertes y sanos. La violencia doméstica es un delito y nadie debería tener que convivir con ella.

Comuníquese con la **Línea informativa contra la violencia doméstica llamando al 311** o llame directamente al **800-621-HOPE (800-621-4673)**. Alguien la ayudará, aún si usted no tiene documentos.

Siempre llame al 911 en caso de emergencia.

LA PLANIFICACIÓN DEL EMBARAZO

Toda mujer tiene derecho a decidir a 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 su bebé esté saludable antes de quedar embarazada nuevamente. 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 demás infecciones de transmisión sexual, sin importar qué tipo de control de la natalidad 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 el lapso de los 3 días (72 horas) de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Tiene una eficacia moderada cuando se la toma en el lapso de los cinco días de haber tenido relaciones sexuales.

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





Este folleto fue editado en parte bajo el número de subvención 1H79SM060274 de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias Adictivas (SAMSHA), el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (HHS). Los puntos de vista, las políticas y las opiniones expresados pertenecen a los autores y no necesariamente reflejan aquellos de la SAMSHA o el HHS.