



# Cuidado de Su Bebe en el Hogar

---

# Alimentación



- Una vez que su bebé se vaya a casa, se alimentará a demanda (lo que significa, que él bebé puede tomar tanta leche como desee) cada dos a cuatro horas.
- No pase más de cuatro horas sin alimentar a su bebé hasta que hable sobre esto con su pediatra.

# Leche Materna

- La leche materna fresca se conserva bien en el refrigerador de cinco a siete días.
- La leche materna congelada que se ha descongelado se puede usar dentro de un plazo de 24 horas.
- La leche materna se debe marcar con la fecha y la hora del momento en el que se retira del congelador.
- Se puede descongelar lentamente en el refrigerador o rápidamente bajo agua tibia del grifo.



# Leche Materna

- No vuelva a congelar la leche materna una vez descongelada.
- Puede congelar la leche materna hasta tres meses. Recuerde marcar la fecha y la hora en la que se extrajo la leche.
- La leche materna se puede conservar en buen estado por hasta 12 meses en un congelador diferente de congelación profunda.
- Si el bebé no termina el biberón de leche materna, refrigérelo y úselo en un plazo de hasta cuatro horas.



# Fórmula

- La fórmula se puede mezclar y almacenar de acuerdo con las instrucciones del envase
- No entibie la leche materna ni la fórmula en un horno microondas. El microondas calienta la leche en forma despareja y provoca puntos calientes que podrían quemar.



# Aditivos

- Si están instruidos de usar aditivos en la leche de su bebé, cambiara el tiempo de conservación de esta.
- Según se mezclan el aditivo con la leche materna o formula, se debe de usar en un plazo de 24 horas.
- Mezcla la cantidad necesaria para las próximas 24 horas para no gastar leche materna o formula.

# Baño del bebé



- Su bebé no necesita un baño todos los días, pero asegúrese de que los pliegues de piel debajo del cuello y en el área del pañal se mantengan limpios y secos.
- Generalmente un buen momento para bañar a su bebé es antes de alimentarlo.
- La mayoría de los bebés se molestarán al momento desvestirlos y de ponerlos en el agua tibia.

# Baño del Bebé

- Mantenga la habitación tibia durante el baño.
- No ponga a su bebé debajo de una ventilación de aire o un ventilador durante el baño.



# Lista de verificación para la hora del baño

- Junte suministros: un paño para lavar, toalla, ropa limpia para él bebé, pañal, jabón, champú y palangana o bañera.
- Lávele la cara con un paño para lavar y agua tibia. Límpieme los ojos desde el extremo interno al externo.

# Lista de verificación para la hora del baño

- Lávele la cabeza y el cabello con champú para bebe o jabón líquido para baño
- Enjabone suavemente el resto del cuerpo con el paño para lavar o con su mano
- Enjuague todo el jabón del cuerpo formando una cuchara con su mano o con un paño para lavar enjuagado
- Asegúrese de quitar todo el jabón de los pliegues de la piel
- Seque por completo a su bebe antes de vestirlo



**Nunca deje al bebe sin atención ni por un segundo mientras este en la tina**

# Cuidado del cordón umbilical

- Mantenga seco el cordón.
- Si el cordón se ensucia, lave la superficie con agua y jabón.
- No aplique cremas ni lociones al cordón mientras cicatriza.
- Mantenga el pañal doblado por debajo del cordón.



# Cuidado del cordón umbilical

- El cordón se caerá por sí solo, puede tomar hasta 14 días para que se caiga.
- Puede bañar a su bebé en la tina mientras aún tiene el cordón.
- Si observa algún enrojecimiento y/o cualquier tipo de supuración u olor desagradable llame a su pediatra.



# Cuidado de la circuncisión

- Consulte la hoja educativa sobre cuidado de la circuncisión.
- Notifique a su pediatra si tiene alguna preocupación.
- Bebes que no tienen una circuncisión no necesitan cuidado especial. No trate de tirar hacia atrás el prepucio.



# Cambio de pañales

- Él bebé debe mojar entre seis y ocho pañales por día.
- **Sugerencia:** Deje ocho pañales al costado de la cama o cambiador y fíjese cuantos ha usado al final del día.



# Cambio de pañales



- Si su bebe tiene movimientos intestinales mientras lo alimenta, espere hasta terminar de alimentarlo para cambiarle el pañal.
- Si su bebe no tiene movimientos intestinales por tres días o si lo observa esforzarse cuando intenta movilizar el intestino, llame a su pediatra.

# Cambio de pañales

- Mantenga limpia y seca el área del pañal.
- Si su bebé presenta sarpullido del pañal, use un ungüento que contenga óxido de zinc.
- Si el sarpullido no mejora, llame a su pediatra.

# Vestimenta

- Considere el estado del tiempo y la actividad al momento de vestir a su bebé.
- La mejor manera de saber si su bebé está vestido cómodamente, es mirar y tocar su piel.
- Si las manos y los pies están fríos, agregue un gorro, medias /o una manta.



# Vestimenta



- Si está inquieto y/o molesto y la piel se ve sonrojada, es posible que su bebé este con calor.
- Quite alguna prenda o la manta.
- Si su bebé sigue estando con calor o molesto, verifique su temperatura.

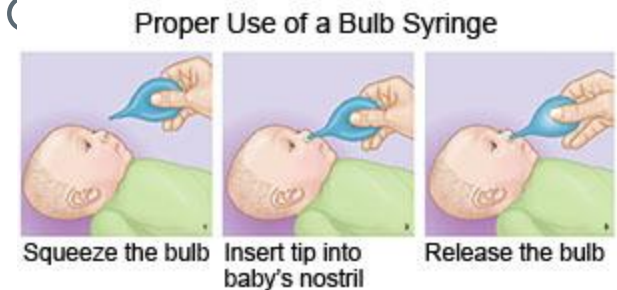
# Pera de goma

- El hospital provee una pera de goma, esta se puede utilizar una sola vez.
- La pera de goma se usa para despejar de leche o mucosidad la boca y la nariz de su bebé.
- Mantenga la pera de goma cerca de su bebé, especialmente mientras lo esté alimentando.
- Una vez abierta y usada, descártela.



# Como usar la Pera de Goma

1. Apriete para quitar el aire en el interior, mantenga apretado.
2. Colóquela en la parte interna de la mejilla de su bebé, o en la nariz.
3. Deje de apretar para que succione la leche o la mucosidad dentro de la pera.
4. Apriete la pera en un pañuelo de papel para depositar la leche o mucosidad.
5. Repita los pasos si es necesario



# Pera de Goma

- Solo debe utilizarse en la nariz y boca de su bebé.
- Nunca introduzca la pera de goma en la parte trasera de la garganta.
- Si fuera necesario despejar la nariz y la boca del bebé, empiece siempre con la boca primero.
- Descarte después de usada.



# Pera de Goma para uso en el Hogar

- El hospital provee una pera de goma que es para uso una solo vez. Úsela y descártela.
- Si usted compro una pera de goma reutilizable en la tienda, siga las instrucciones del fabricante para uso y limpieza.
- Si la pera de goma no ha sido limpiada correctamente, bacteria tiene la oportunidad de crecer y su bebe se puede enfermar.

# Temperatura



- La temperatura debe ser tomada debajo del brazo. (Axilar)
- Esta debe estar entre 97.6° y 99.5°F (36.4° y 37.5°C)
- Si su temperatura está en menos de 97.6°F, envuelva al bebé en una manta y revise nuevamente la temperatura dentro de 30 a 60 minutos.

# Temperatura



- Si su bebé tiene una temperatura por encima de 99.5°F, (37.5°C) quítele todo la ropa o mantas y compruebe nuevamente la temperatura dentro de 30 a 60 minutos.
- Si la temperatura continua superior a 99.5°F o por debajo de 97.6°F (según sea el caso) llame a su pediatra.
- Nunca le dé ningún medicamento al bebé sin hablar primero con su pediatra.

# Signos y Síntomas de Enfermedad

- Su bebe no se alimenta tan bien como lo hace normalmente.
- Su bebé llora más de lo normal o está más irritable.
- No puede calmar a su bebe fácilmente como de costumbre.
- Su bebé vomita con fuerza todo o casi todo lo que comió.



# Signos y Síntomas de Enfermedad

- Su bebé tiene evacuaciones acuosas frecuentes en un breve periodo de tiempo.
- Su bebé moja menos pañales que de costumbre.
- Su bebe no se muestra igual de activo que de costumbre.



# Signos y Síntomas de Enfermedad

- Su bebe está muy caliente o muy frio.
- El patrón de respiración de su bebé cambia. El color de la piel de su bebé es azulado pálido o con manchas.
- Llame a su pediatra si su bebé se muestra enfermo o usted considera que actúa de un modo diferente.



# Administración de Medicamentos

- Las dosis de los medicamentos dependen del peso del bebe.
- Nunca administre ningún medicamento sin hablar primero con su pediatra.
- Si le dan de alta a su bebe con medicamentos, siga las instrucciones de su enfermera (o).



# Administración de Medicamentos

- La mayoría de los medicamentos se mezclan con una pequeña cantidad de leche (15 mLs o media onza) y se deben administrar durante la primera parte de la alimentación.
- Almacene los medicamentos con seguridad y fuera de alcance de todos los niños.



# Forma segura para dormir

- Los bebés deberían estar sobre su espalda al dormir durante la noche. Esto reduce el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Infante. (SIDS)
- Utilice una superficie firme para dormir.
- Vista su bebé con ropa para dormir liviana. Monitoree la temperatura de ser necesario.



# Forma segura para dormir

- Quite todo objeto blando, juguete y/o ropa de cama suelta.
- No permita que nadie fume cerca de su bebé.
- Él bebe debería dormir en su propia cama.

Did you know...

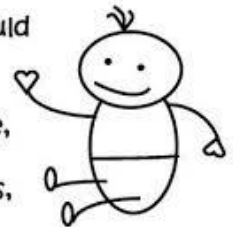
babies should

sleep

**A**lone,

on their **B**ACKS,

in a **C**rib?



# Tiempo boca abajo

- Mientras el bebé está despierto puede colocarlo sobre su barriga, pero bajo supervisión. Esto ayuda a fortalecer los músculos de la cabeza, cuello y hombros además ayuda a prevenir las zonas planas en la cabeza.



# Señales de estrés

- Las reacciones al estrés podrían incluir:

Bostezo excesivo

Escupir/vomitarse

Hipo

Llanto

Darte la señal de "Alto".



# Técnicas para el estrés

- Para controlar el estrés podría:
  - Asegúrese que el bebé no esté mojado, con hambre o incómodo.
  - Intente agrupar la atención para prevenir la sobreestimulación del bebe.
  - Arrope al bebe.
  - Meza suavemente a su bebe.
  - Sostenga él bebe piel contra piel sobre su pecho.

# Llanto



- Llorar es normal.

Si el bebé necesita comer o cambio de pañal, este podría llorar.

Bebes con gases podrían llorar.

Su bebé puede llorar simplemente para ser cargado.

También podría llorar si se encuentra con fiebre.

# Llanto

- Si has descartado las posibles causas por las cuales está llorando, incluyendo enfermedad, su bebé podría estar experimentando el desarrollo normal del llanto.



# Consolando a su bebe

- Para consolar un bebé que está llorando es posible que puedas:

Cargar al bebé y mecerlo suavemente.

Ofrézcale un chupete o biberón.

Disminuya los ruidos y la luz en la habitación.

Llevar al bebé a un paseo en el carro utilizando el asiento protector para bebes.

Háblele en voz baja y suave.

# Llanto

- Si se sientes frustrada (o) con el llanto de tu bebé, trate de mantener la calma, coloque al bebé en la cuna y aléjese por algunos minutos, hasta que se siente más en control.
- Si se sientes abrumada (o) llama a un amigo o familiar que te ayude, para que tengas un descanso.



# Llanto

- Nunca sacuda al bebé.  
Podría provocar el Síndrome del bebé sacudido, lo que puede causar daño cerebral al bebé.
- Si su bebé está llorando y usted piensa que podría estar enfermo, por favor consulte a su pediatra.



# Citas de Seguimiento

- Consulte su hoja de alta para las citas de seguimiento.
- Es importante para su bebé que asista a todas sus citas de seguimiento.
- En caso de no poder asistir a una cita programada llame a la oficina de su médico para reprogramarla.



# Asiento para el auto

- La ley estatal exige que los infantes estén en el asiento para auto en todo momento, mientras esté en un vehículo.
- El asiento debe estar orientado hacia atrás, y en el asiento trasero, hasta los dos años de edad.
- Nunca deje a su bebé desatendido en el carro.



# Preguntas



- Queremos que te sientas cómoda(o) cuidando a su bebé cuando esté de alta. Si tienes alguna pregunta o duda antes del alta, por favor habla con su enfermera(o).



# Gracias



Revised 7-2017 KLM/EW