

¡Felicitaciones por la llegada de su bebé!

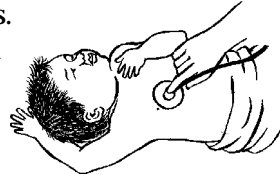
Esta es una ocasión muy especial para usted y su familia. La crianza de los hijos puede ser muy difícil, pero también puede ser sumamente gratificante.

Para ayudarle, CHILD Profile le enviará información actualizada referente relacionado con respecto a la salud, seguridad, desarrollo y crianza de niños de la misma edad que el suyo. El primer año recibirá seis cartas y luego recibirá dos cartas por año, hasta que su niño cumpla seis años.

Healthy Mothers, Healthy Babies (HMHB) está asociada con CHILD Profile. Los especialistas en información y referidos pueden ayudarle si tiene dudas sobre la crianza, el desarrollo o la salud infantil (consulte el cuadro más abajo).

Los chequeos de su bebé son importantes!

Las consultas periódicas con el médico o la enfermera ayudan a mantener sanos a los bebés. El doctor o la enfermera pedirá ver a su bebé cuatro o cinco veces durante el primer año. La siguiente consulta normal de su bebé debe ocurrir cuando tenga aproximadamente 8 semanas de edad.



La consulta es una buena oportunidad para aclarar las dudas que pueda tener acerca de la alimentación, el cuidado o las vacunas de su bebé. No se olvide de mencionar cualquier inquietud que tenga acerca de la vista, la audición, los hábitos de sueño o el nivel de actividad de su bebé. El médico o la enfermera pesará y medirá a su bebé. También evaluarán el desarrollo del bebé.

Los bebés necesitan vacunas

Las vacunas le dan a su bebé la mejor protección posible contra 13 enfermedades graves. En el chequeo de los 2 meses, la mayoría de los bebés reciben su primera dosis de estas vacunas:

- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)
- Polio (IPV)
- *Haemophilus influenzae* tipo B (Hib)
- Conjugado neumocócico (PCV)

Si su bebé no ha recibido la primera o la segunda dosis de la vacuna contra la hepatitis B, también se la pueden administrar durante esa consulta.

En un número anterior de CHILD Profile le enviamos una tarjeta de registro de vacunación. Si no la recibió, llame a HMHB al número indicado abajo y solicítela. Lleve la tarjeta de vacunación cada vez que lleve a su bebé a consulta con el médico o la enfermera. Asegúrese de que le anoten en la tarjeta de registro todas las vacunas administradas.

Si tiene preguntas acerca de las vacunas, hable con el doctor o la enfermera de su bebé. También puede obtener información fidedigna en la línea telefónica nacional de vacunación de los Centros para el

Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control & Prevention, CDC): 1-800-232-0233. El sitio web del CDC, www.cdc.gov/spanish/inmunizacion.htm también es muy útil.

La tos ferina es una enfermedad grave en los bebés

La tos ferina (pertusis) puede ser una enfermedad muy grave, especialmente para los bebés. En los adultos y niños, puede causar ataques violentos de tos. A veces los bebés que tienen tos ferina no pueden toser. Lo que a veces ocurre es que se les dificulta comer y en ciertos momentos pueden dejar de respirar. La tos ferina grave en los bebés puede causar pulmonía, convulsiones, daño al cerebro o hasta la muerte.

En los últimos 10 años, los casos de tos ferina en niños y adultos han aumentado considerablemente en el estado de Washington. La enfermedad se transmite cuando las personas enfermas tosen, estornudan o hablan. Con frecuencia los bebés se contagian por medio de otros niños más grandes o adultos que parecen tener sólo una tos leve.

Su bebé no tendrá ninguna protección contra la tos ferina hasta que reciba la primera dosis de la vacuna DtaP (a los dos meses). Para estar completamente inmunizado contra la tos ferina necesita 5 dosis de la vacuna DTaP. Su bebé estará mejor protegido contra las tos ferina grave con cada dosis de DTaP que reciba.

Proteja a su bebé contra enfermedades graves

- La vacunación es la manera más eficaz de proteger a su bebé contra enfermedades graves.
- Mantenga a su bebé alejado de familiares, amigos y cualquier otra persona que tenga tos, gripe u otros signos de enfermedad.
- Siempre lávese las manos muy bien con agua y jabón antes de tocar a su bebé. Asegúrese de que todos hagan lo mismo.
- Llame al médico o a la clínica si le preocupa algún cambio en el comportamiento o la salud de su bebé. Vuelva a llamar si el problema continúa.
- Quédense en casa si su bebé no se siente bien.

Préstele atención a su bebé

Para demostrarle a su bebé que lo quiere, acurrúquelo y juegue con él. Cargue a su bebé cuando lllore. Esto le enseña a confiar en que usted vela por él o ella. **¡Cargar a su bebé no significa que lo está malcriando!**

Los bebés comienzan a aprender desde que nacen. Si le presta a su bebé mucha atención, ayudará a que se desarrolle su cerebro. Trate de hacer estas cosas sencillas:

- Cargarlo y mecerlo suavemente en sus brazos.
- Mirarlo a los ojos y hablarle suavemente.
- Consolarlo en cuanto lllore.

Asegúrese de que las otras personas que cuidan a su bebé lo consuelen y jueguen con él o ella.

Llame para obtener información sobre recursos en su zona.



Healthy Mothers, Healthy Babies

1-800-322-2588

1-877-833-6399 (relevador tty) www.hmhbwa.org

Llame a HMHB si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profiles que recibe por correo.

- Información sobre vacunación • Agencias que proporcionan referidos de cuidado infantil • Seguro médico a precio razonable
- Asistencia con alimentación y nutrición • Recursos para padres futuros • Servicios de planificación familiar • Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

Manteniendo sano a su niño

La lactancia materna y el trabajo o la escuela

Usted puede continuar amamantando a su bebé cuando regrese a trabajar o a la escuela. Trate de regresar de tiempo parcial para que sea más fácil. Llame a HMHB al 1-800-322-2588 para solicitar el paquete de información *Trabajar y Amamantar: ¡Sí vale la pena!* Le servirá para que usted y su empleador planifiquen por adelantado para que pueda continuar amamantando a su bebé.

- Hable con su empleador o con la persona apropiada de la escuela lo antes posible para hacer un plan para extraerse la leche y guardarla.
- Examine la habitación en la que se extraerá la leche. Debe tener un refrigerador cerca para guardar la leche, un lavamanos para lavarse las manos y los accesorios y una toma para usar un tiraleches eléctrico.
- Dos semanas antes de que regrese a trabajar o a la escuela, comience a extraerse la leche al menos una vez al día. Congele la leche materna para que la persona que cuidará a su bebé se la pueda dar.
- Ensaye el uso del biberón con su bebé. Pídale a otra persona que le dé el biberón a su bebé para que se acostumbre a que otras personas le den de comer.
- Pídale a la persona que cuida a su bebé que no le dé de comer antes de que usted lo recoja. Continúe amamantando a su bebé todo el tiempo que pueda. Si amamanta a su bebé cada vez que tenga hambre, ayudará a mantener su producción de leche.

Busque un proveedor de cuidado infantil

Si tiene planeado regresar a trabajar o a la escuela pronto, comience desde ahora a buscar a alguien que cuide a su bebé. Busque a personas que disfrutan a los bebés y que tienen capacitación en cuidado infantil. Pregunte a sus amistades si le pueden recomendar una guardería o a una persona que hayan contratado anteriormente. Visite varios lugares antes de decidir. Trate de visitar varias veces el lugar que más le haya de control de la natalidad.

Si necesita ayuda para seleccionar una guardería, llame al **WA State Child Care Resource & Referral Network**, 1-800-446-1114 o visite: www.childcarenet.org

Mamá: usted también debe cuidarse

- Acuda a su chequeo seis semanas después del nacimiento del bebé.
- Use anticonceptivos desde la primera vez que tenga relaciones sexuales después del nacimiento de su bebé, aunque esté amamantando. Hable con su médico sobre las opciones de control de la natalidad.
- Duerma cuando su bebé duerme. Dedique un poco de tiempo a su persona cuando se sienta abrumada.
- Muchas mujeres se deprimen después del parto. Si no tiene interés en el mundo que la rodea, si se siente inútil o impotente, si duerme mucho o muy poco o si come muy poco, hable con su médico o partera o llame a la línea de asistencia para familias al 1-800-932-4673.

La piel del bebé se quema fácilmente. Trátela con cuidado.

La piel de su bebé se puede quemar más fácil que la suya. Los líquidos calientes pueden causar muchas quemaduras.

- Baje la temperatura de su calentador de agua si el agua se calienta a más de 120 °F.
- Toque el agua de la tina con el codo antes de meter al bebé para asegurarse de que está tibia y no caliente.
- No tome líquidos calientes, como café o té mientras carga a su bebé.
- Caliente los biberones en una olla con agua caliente, no en el microondas.

Comuníquese a la **Northwest Burn Foundation** para obtener materiales sobre la prevención de quemaduras. 1-888-662-8767 o www.nwburn.org

Manteniendo seguro a su niño

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil

- A menos que su médico le indique lo contrario, durante las siestas y a la hora de dormir, acueste a su bebé boca arriba.
- Use un colchón firme. No acueste a su bebé en un sillón ni en una cama de agua.
- Mantenga a su bebé abrigado, pero no caliente. El bebé debe dormir con ropa que lo abrigue lo suficiente para no requerir cobijas.
- No deje cobijas, colchas, pieles de borrego, animales de peluche, ni almohadas en la cuna.
- No permita que se fume en su casa. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al 1-877-266-3863 o visite el sitio web www.quitline.com.

Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé hagan estas cosas. Llame a la First Candle/SIDS Alliance (alianza del síndrome de muerte súbita infantil) al 1-800-221-7437 o visite www.sidsalliance.org para obtener más información.

Dormir cerca de su bebé

Si desea que su bebé duerma cerca de usted, coloque una cuna junto a su cama. Si su bebé dormirá en la cama con usted, asegúrese de que sea una cama sin peligros. Recuerde que las camas para adultos no están hechas tomando en cuenta a los bebés.



- Asegúrese de que su bebé no se pueda caer y de que no haya ningún espacio en el que pudiera atorarse su cabeza entre el colchón y la pared o la cabecera.
- Mantenga las colchas, cobijas y almohadas alejadas de su bebé. Podrían cubrirle la cara o darle demasiado calor.
- Ninguna persona que haya tomado alcohol, drogas o medicamentos que causan somnolencia debe dormir con su bebé. La persona podría darse la vuelta y aplastar al bebé mientras duerme profundamente.
- **Ninguna persona que fuma debe dormir con su bebé.** Los bebés que duermen con adultos que fuman corren mayor riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita infantil.

Abróchele el cinturón a su bebé siempre que lo lleve en el coche

El coche puede ser muy peligroso para un bebé. Asegúrese de ponerle el cinturón a su bebé siempre que usted u otros la lleven en el coche.

- Siempre abróchele el cinturón correctamente en su asiento de seguridad. Siga las instrucciones del asiento de seguridad y del manual del vehículo.
- Si tiene un asiento de seguridad usado o viejo, puede tener peligros ocultos. Comuníquese al Safety Restraint Coalition (consulte el cuadro de abajo) para obtener sugerencias sobre cómo elegir un asiento de seguridad seguro y para enterarse de cuáles asientos han sido retirados del mercado por el fabricante.
- El asiento de seguridad debe estar volteado hacia la parte trasera del vehículo hasta que el bebé tenga al menos un año o pese más de 20 libras (9 Kg).
- Ponga el asiento de seguridad de su bebé en el asiento trasero del coche. **Los niños de 12 años y menores están más seguros en el asiento trasero.**
- **Nunca** coloque al bebé en el asiento delantero si el vehículo tiene una bolsa de aire en el lado del pasajero, a menos que la bolsa haya sido desactivada. Si la bolsa de aire se despliega, podría matar o lesionar gravemente a su bebé.

Llame a **Safety Restraint Coalition:** 1-877-7TU-VIDA (788-8432), o visite: www.abrochatuvida.org

Para la salud de todos nuestros niños

CHILD Profile es un servicio del Departamento de Salud local y del Departamento de Salud de Washington