

CÓMO MANTENER sano a mi bebé

LUEGO DEL ALTA

¡Su bebé ha sido dado de alta de la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN) y finalmente están en su casa! Si bien es posible que quiera hacer una gran fiesta con mucha gente para celebrar la llegada a casa del pequeño, primero debe tratar de llevar una vida tranquila en su casa mientras empieza a conocer a su bebé. Como sus sistemas inmunológicos no están completamente desarrollados aún, los bebés tienen un mayor riesgo que los niños y los adultos de contraer gérmenes que pueden provocar infecciones. La buena noticia es que usted puede hacer mucho para ayudar a mantener a su bebé sano en el hogar.



CONSEJOS QUE PODRÍAN AYUDAR A MANTENER A SU BEBÉ SANO

VISITAS – Asegúrese de seguir las recomendaciones de su proveedor de atención médica acerca de la cantidad de visitas que debería recibir en su casa, y la cantidad de personas que pueden tocar y sostener al bebé. Manténgase firme y no deje que las personas que estén enfermas vengan a visitar a su nuevo bebé.

SALIDAS – Quizás se pregunte cuándo puede sacar a su bebé afuera. Dado que el sistema inmunológico de un recién nacido no está completamente desarrollado, es aconsejable limitar las salidas a sitios donde haya mucha gente, como el centro comercial o el supermercado, durante los primeros meses o por más tiempo durante las temporadas de resfriados y de la gripe. Asimismo, como los pediatras y otros proveedores de atención médica generalmente tratan a personas con infecciones virales y bacterianas, cuando lleve a su bebé a las visitas para las inmunizaciones programadas, es aconsejable que pida esperar en una sala de examen alejada de aquellas personas que parecieran estar enfermas.

ALIMENTACIÓN – Se trata de la actividad clave más básica entre un padre/madre y un bebé. No solo le está proporcionando a su bebé nutrientes importantes, sino que también está nutriendo su relación con él. Luego de dejar la UCIN, podría darle miedo pensar que usted solo es el responsable de alimentar a su bebé. ¿Cómo sabrá si el bebé ha obtenido suficiente alimento? Le tranquilizará saber que generalmente el apetito del bebé aumenta y disminuye. Si bien su proveedor de atención médica le recomendará qué debe comer su bebé durante un período de 24 horas, no es necesario que coma una cierta cantidad en cada comida. Algunos bebés tienen más hambre por la mañana, mientras que otros comen más en otro momento del día, más tarde.

SUEÑO – Es posible que su bebé haya dormido boca abajo en la UCIN, pero en casa es extremadamente importante que coloque a su bebé boca arriba para dormir. La campaña “back to sleep” (dormir boca arriba) apoyada por la Academia Norteamericana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y los Institutos Nacionales de Salud Infantil y Desarrollo Humano (National Institutes of Child Health and Human Development) establece que colocar a los bebés boca arriba para dormir ayuda a reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Asimismo, asegúrese de que el colchón de la cuna sea firme. Recuerde quitar todas las almohadas y los animales de peluche de la cuna antes de poner a su bebé a dormir.

LAVADO DE MANOS – Estas pautas simples ayudarán a reducir el riesgo de infección para su bebé: cualquier persona que desee tocar o sostener al bebé debe lavarse las manos antes de hacerlo. Padres, cuidadores, hermanos, amigos y otros familiares deben hacer del lavado de manos un hábito, especialmente luego de cambiar un pañal, sonarse la nariz, toser o usar el baño. Los gérmenes se diseminan rápidamente al tocar cosas y lo que podría ser un resfriado menor para usted podría ser una infección importante para su bebé.



Ayudar a los padres a



Transitar el camino de los prematuros

Visita www.specialdeliveryhandlewithcare.com



Recuerde que cuidar a un bebé pequeño es un trabajo enorme que puede mantenerlo ocupado y que algunas veces es una tarea ajetreada. Es normal tener emociones encontradas. Es de esperarse que sienta una felicidad extrema, mezclada con miedo, frustración, y que se sienta abrumado o insuficientemente preparado, especialmente si su bebé es prematuro o pasó un tiempo en la UCIN. Sin embargo, mientras cuida de su bebé en su casa, cada día aprenderá un poco más acerca de las necesidades de esta pequeña personita.

¿Cuándo debo llamar al proveedor de atención médica de mi bebé?

A medida que empieza a conocer mejor a su bebé día tras día, desarrollará un instinto que le dirá si algo no está bien y cuándo el bebé necesita ser revisado por un proveedor de atención médica. A la derecha encontrará algunas pautas que podrían ayudarlo a comprender cuándo debe buscar atención médica. Como siempre, comuníquese con el proveedor de atención médica de su bebé de inmediato si se siente intranquilo o inseguro con respecto a la salud de su bebé.

LLAME AL PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SI SU BEBÉ:

- está más pálido de lo normal o tiene un tinte azul alrededor de la nariz, los labios, las puntas de los dedos de la mano o en la piel
- se rehúsa a comer o si la cantidad que come su bebé disminuye en más de una toma
- tiene problemas para respirar o cambia el ritmo respiratorio
- vomita (no regurgita)
- presenta un cambio en sus hábitos de defecación
- orina con menos frecuencia
- tiene fiebre de más de 100.4 °F (38 °C) tomada de forma rectal
- permanece con ictericia (color amarillo de la piel o el blanco de los ojos) luego de los 10 días de vida, o contrae ictericia luego de llegar del hospital
- está menos activo que lo habitual
- está más irritable que lo habitual
- simplemente le parece que no está bien

No dude en comunicarse con el proveedor de atención médica de su bebé si tiene alguna inquietud acerca de la salud de su bebé.

Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir el asesoramiento médico profesional. Siempre consulte a un profesional de atención médica si tiene alguna pregunta con respecto a la salud de su hijo.