

Un buen comienzo



*El libro que te guiará en la enseñanza,
el cuidado y la educación de tu primer
hijo.*

Más del 80% del contenido de este libro se escribió con textos extraídos de Internet buscando información de cómo ser papá, previo nacimiento de mi primera hija, modificado a medida que pasaban los momentos hasta su primer año de vida y con revisiones, modificaciones y consejos de pediatras y amigos.

A mis hijos Constanza y Benjamín, mis más hermosos y ambiciosos proyectos...

Índice

 <i>Su Recién nacido</i>	7
 <i>El Bebé de un mes</i>	24
 <i>El Bebé de dos meses</i>	37
 <i>El Bebé de tres meses</i>	49
 <i>El Bebé de cuatro meses</i>	65
 <i>El Bebé de cinco meses</i>	78
 <i>El Bebé de seis meses</i>	90
 <i>El Bebé de siete meses</i>	101
 <i>El Bebé de ocho meses</i>	114
 <i>El Bebé de nueve meses</i>	125
 <i>Los diez meses Que fantástico!</i>	141
 <i>El Bebé de once meses</i>	158
 <i>El primer añito del Bebé</i>	177
 <i>Todo acerca de los juegos...</i>	196



Un Buen Comienzo

Su Recién nacido

- ¡Felicidades! El bebé llegó a casa, y ahora?
- Pruebas de detección para los recién nacidos
- La apariencia de un recién nacido sano
- Reflejos del recién nacido
- Su bebé depende de usted para los exámenes médicos
- Mensaje especial para el papá
- Melancolía posparto
- Su bebé debe dormir boca arriba
- La leche materna es lo mejor para su bebé
- Amamantar es natural
- Consejos para la alimentación con biberón
- Exámenes y vacunas
- ¿Cómo es un recién nacido?
- Cómo cambiar el pañal del bebé
- Haga un libro de recuerdos
- Instale con cuidado el asiento de seguridad para el coche
- Maravillas del cerebro
- Cómo guiar a su bebé todos los días
- Los bebés tienen habilidades sociales también
- Los bebés aprenden a comunicarse
- Los bebés lloran por muchas razones
- Cómo tranquilizar a su bebé
- Cómo preparar el baño de su bebé
- Cómo bañar a su bebé
- Tenga mucho cuidado al bañar a su bebé

¡Felicidades! El bebé llegó a casa, y ahora?

Ya llegó su recién nacido y están orgullosos. ¿Se sienten a veces muy emocionados pero a la vez un poco nerviosos sobre cómo cuidar a su nuevo bebé? Si es así, entonces son como la mayoría de los padres. Aún en los primeros días de vida, su bebé se está dando cuenta de quiénes son ustedes.

Los estudios han comprobado que los bebés muy pequeños reconocen la diferencia entre sus padres y las demás personas. Cuando uno se convierte en padre, ocurren muchos cambios y hay muchas cosas por aprender. Uno no se adapta de la noche a la mañana, así que sean pacientes consigo mismos. El amor que sienten por su bebé les ayudará a ser buenos padres. Así como no hay dos bebés exactamente iguales, nadie cuida a los bebés exactamente de la misma forma. Sean cariñosos. Pongan todo de su parte. ¡Disfruten de su bebé! Hagan preguntas si necesitan ayuda.

Pruebas de detección para los recién nacidos

Cuando nace su bebé, se le hacen pruebas de detección para ciertos padecimientos médicos. Muchos padecimientos se pueden tratar si se detectan a tiempo. Si su bebé recibe tratamiento a tiempo, puede crecer más sano.

Las pruebas de recién nacido se hacen en el hospital inmediatamente después de haber nacido. Se vuelven a hacer estas mismas pruebas en la primera consulta médica del bebé.

La segunda serie de pruebas es importante. Tiene que hacerse una o dos semanas después de las primeras pruebas. Asegúrese de llevar a su bebé al doctor o a la clínica para esta segunda serie de pruebas. En esta visita, el doctor también examinará otras cosas para asegurarse de que el bebé esté bien.

Al bebé se le tomará una pequeña muestra de sangre para hacerle un análisis. Se le avisará a usted si tiene que preocuparse por algo.

Su doctor o enfermera puede contestar cualquier pregunta que tenga sobre los exámenes.

La apariencia de un recién nacido sano

Los recién nacidos, por lo general, no se parecen a los bebés lindos que salen en los anuncios de pañales. Muchas veces tienen la cabeza más puntiaguda que redonda. La piel puede ser rojiza y arrugada. Esto es normal.

En el centro de la cabeza de su bebé hay una parte blanda donde los huesos del cráneo todavía no se han unido. Esto permite que la cabeza del bebé sea flexible durante el parto. A medida que el bebé crece, el cráneo crecerá y cubrirá esta parte blanda. Mientras tanto, la parte blanda permite que crezca el cerebro del bebé.

A veces, el bebé tiene manchas rojas oscuras en los párpados. También pueden aparecer en la nariz o en la parte posterior del cuello. Nadie sabe qué las causa. Generalmente, desaparecen dentro del primer año de vida.

Algunos bebés nacen sin cabello, otros con cabello muy fino y otros aún con mucho cabello oscuro. En muchos bebés, el cabello de recién nacido se cae. En otros, cambia de color.

El color de los ojos también puede cambiar después de nacer. Por lo general, para el final del primero año de vida se fija el color de los ojos.

La parte del cordón umbilical que permanece en el bebé después del nacimiento se cae en un periodo de 5 a 10 días. La parte de donde se cae se convierte en el ombligo del bebé.

A veces, algunas niñas sangran por la vagina. Y a veces, los niños o las niñas tienen los pechos hinchados. Hasta quizá les salgan unas gotitas de leche al nacer. Las hormonas de la mamá causan esto. No es nada malo y desaparece rápidamente.

Reflejos del recién nacido

Los bebés tienen reflejos especiales que duran sólo unos meses. Es bueno saber cuáles son estos reflejos para que no se asuste cuando los vea.

Los siguientes reflejos son normales para el recién nacido:

- Reflejo de Moro o de sobresalto. Este reflejo ocurre cuando la cabeza del bebé cambia de posición rápidamente, cuando la cabeza se cae hacia atrás o cuando el bebé se asusta debido a un ruido fuerte. El bebé reacciona extendiendo los brazos y las piernas y estirando el cuello. Luego, une los brazos rápidamente. Puede que lllore cuando lo hace. Este reflejo debe desaparecer después de dos meses.
- Reflejo de búsqueda. Es el reflejo que usa el bebé para buscar el pecho de su madre. Si usted toca suavemente la mejilla del bebé con el dedo, el bebé volteará la cabeza hacia su dedo. Esto dura de tres a cuatro meses.
- Reflejo de prensión. El bebé agarra cualquier cosa que se le ponga en la palma de la mano y aprieta el puño. Enséñele a su hermano mayor. Dígame,

"El bebé quiere agarrarte el dedo". Este reflejo desaparece al cabo de cinco o seis meses.

- Reflejo de marcha. Si sostiene al bebé por debajo de las axilas y lo mantiene parado sobre una superficie dura, dará pasitos en el aire. Esto sucede aunque todavía falte mucho para que aprenda a pararse y a caminar. Este reflejo generalmente dura un par de meses.

Consulte con su médico si tiene alguna pregunta sobre los reflejos del bebé.

Su bebé depende de usted para los exámenes médicos

Su bebé necesita exámenes médicos durante los primeros días, semanas y meses de vida para que el doctor pueda asegurarse de que esté creciendo bien. La manera como crezca el bebé el primer año puede afectar su salud a lo largo de la vida.

Acudir a los exámenes médicos es algo normal e importante para el bebé. Aunque el bebé parezca estar sano, debe someterse a exámenes médicos entre la primera y la segunda semana de vida y a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses.

La primera visita al doctor se hace una o dos semanas después del nacimiento. Pídale al doctor los resultados de la prueba de audición si ésta se hizo en el hospital. Si no se hizo, pídale al doctor que le dé un envío a servicios para hacerle la prueba. Debe saber tan pronto como sea posible si su bebé tiene un problema de audición. Si tiene algún problema, es posible que necesite ayuda especial ahora para que se pueda comunicar. Esta ayuda le servirá cuando aprenda a hablar y a leer.

En cada examen médico el doctor o la enfermera:

- examinará la cabeza, los ojos, los oídos, el corazón, los pulmones y las otras partes del cuerpo
- medirá la estatura del bebé, el tamaño de la cabeza y lo pesará
- preguntará sobre cómo ve y oye el bebé
- preguntará sobre el apetito, el sueño y el comportamiento del bebé
- dará información sobre cómo se desarrolla y crece su bebé

Mensaje especial para el papá

Como padre, usted juega un papel importante en el cuidado de su hijo. El bebé lo necesita, y la mamá necesita que usted le ayude con muchas de las responsabilidades involucradas en el cuidado de su hijo. Cuando hace cosas con su bebé, ustedes se unen más. Forman un lazo que ayuda a que el bebé se sienta seguro y contento.

Puede que el recién nacido lo ponga nervioso o quizá le dé miedo tocarlo porque nunca lo ha hecho. La mejor manera de superar ese temor es cargando al bebé.

Se dará cuenta de que entre más tiempo pase con él, más a gusto se sentirá. Aquí hay unas cosas que puede hacer para formar parte de la vida de su bebé:

- Cargue y acaricie a su bebé.
- Sonría y ríase con él.
- Háblele y cántele al bebé. Pronto le reconocerá la voz y sabrá que usted es su papá.
- Cámbiele los pañales.
- Abraze a la mamá mientras ella amamanta al bebé.
- Dele el biberón con leche materna o fórmula. Acaricie, háblele y cántele al bebé mientras le da de comer.
- Llévelo a pasear. A los bebés les encanta lo que ven y oyen cuando salen al aire libre.
- Juegue con su hijo.

Melancolía posparto (Dedíquese tiempo)

Algunas madres experimentan lo que se conoce como la melancolía posparto.

Esto sucede porque el cuerpo pasa por muchos cambios durante el embarazo. Estos sentimientos de melancolía pueden surgir antes de que nazca el bebé o después.

Puede que se sienta desanimada o tensa, o que tenga ganas de llorar por cosas insignificantes que normalmente ni la molestarían. No se preocupe, estos sentimientos son comunes. No duran para siempre.

Puede que también tenga problemas para dormir. Si es así, por lo menos trate de descansar. Está pasando por una etapa de mucho estrés. Descansar un poco le ayudará a hacerle frente a sus sentimientos.

Puede ser útil hablar con otras personas sobre sus sentimientos. Hable con su familia y sus amigos. Busque algún grupo de apoyo para padres en su comunidad, las iglesias y las organizaciones religiosas de su comunidad quizá puedan ayudarle a encontrar a alguien con quien hablar. También puede hablar con su doctor.

Si tiene familiares o amigos que le puedan ayudar con las comidas, la limpieza o las compras, éste es el momento para pedirles ayuda. También es

un buen momento para dejar que el papá del bebé ayude. Su bebé debe dormir boca arriba

Siempre hay que asegurarse de que su bebé esté a salvo mientras duerme. La mayoría de los bebés son sanos y no tienen ningún problema mientras duermen. Pero a veces, los bebés mueren mientras duermen. Esto se llama el Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI o SIDS, por su sigla en inglés) o muerte de cuna. Los doctores desconocen la causa de este síndrome.

Algunos estudios han encontrado que los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidad de morir del SMSI. Si su bebé tiene algún problema de salud, puede que el doctor le recomiende que lo acueste en otra posición para dormir. De no ser así, siempre acueste a su bebé boca arriba para dormir.

Otros factores que reducen la probabilidad del SMSI son:

- Amamantar a su bebé. La leche materna es el mejor alimento para su bebé. La leche materna protege al bebé contra muchas enfermedades, incluso contra el SMSI.
- Un ambiente libre de humo. No fume alrededor del bebé. No lo lleve a lugares donde la gente fume. Los bebés que viven en casas donde nadie fuma tienen menos catarras e infecciones.
- La cercanía. Cuando el bebé duerma, póngalo cerca de donde usted esté. Es bueno que se acostumbre a dormir solo en la cuna. Asegúrese de que pueda oírlo si llora o tiene algún problema.
- La cama. Asegúrese de que el colchón sea firme. No acueste al bebé a dormir en superficies blandas o acolchonadas, como una almohada, una colcha o una cama de agua. No ponga los peluches en la cuna a la hora de dormir.
- La temperatura. Asegúrese de que el bebé esté abrigado pero no acalorado.
- Las visitas al doctor. Lleve al bebé a los exámenes médicos de rutina. Llévelo al doctor o a la clínica siempre que parezca estar enfermo o que tenga dificultad para respirar.

La leche materna es lo mejor para su bebé

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. Es el único alimento que necesita durante los primeros seis meses de vida. Durante los primeros meses, el bebé no está listo para comer otro tipo de alimento, con la excepción de la fórmula.

Por lo general, un bebé amamantado no necesita tomar agua. Sin embargo, le puede dar agua si hace calor y su casa no tiene aire acondicionado. No agregue azúcar ni miel al agua. No le dé bebidas ni refrescos con sabor. No le dé jugo de frutas a su recién nacido.

La leche materna es lo mejor para la salud de su bebé. Los bebés amamantados se enferman menos y generalmente tienen menos alergias. ¡Hasta pueden ser más inteligentes! Además, parece que amamantar protege a la mamá de ciertos problemas de salud.

Las mamás muchas veces se dan cuenta de que amamantar es la manera más fácil de alimentar al bebé. Además, no cuesta dinero.

Cuando amamanta, no hay que lavar ni esterilizar biberones ni chupones, lo que deja tiempo libre para hacer otras cosas. Amamantar incluso puede ayudarle a bajar un poco el peso que aumentó durante el embarazo. Amamantar puede ser una experiencia agradable tanto para la mamá como para el bebé.

Amamantar es natural

Los bebés necesitan comer con frecuencia: cada hora y media a dos horas. Alimente a su bebé cuando comience a dar señales de tener hambre, como si busca el pecho con la boca o se chupa los labios, los dedos o el puño. Trate de darle de comer antes de que comience a llorar. Darle de comer con frecuencia a su hijo no es mimarlo. Le ayudará a usted a aprender a estar más consciente de las necesidades del bebé.

No limite el tiempo de la alimentación. Al igual que los adultos, los bebés necesitan diferentes cantidades de comida a diferentes horas del día.

¡Relájese y tómese su tiempo! Mientras más le dé de comer al bebé, más leche producirá su cuerpo. No le dé al bebé fórmula ni agua. Si lo hace, su cuerpo producirá menos leche. Si cree que no tiene suficiente leche, alimente más al bebé y por periodos más largos.

Amamantar es natural, pero los bebés y las mamás necesitan tiempo para aprender qué funciona mejor para ellos. Cuando apenas comienza a amamantar, es posible que le duelan los pezones. Puede reducir el dolor si carga correctamente al bebé cuando le da de comer.

Aquí hay unos consejos útiles:

- Cargue al bebé de modo que su barriguita quede frente a la suya y su barbilla quede frente al seno. Puede hacerlo sentada o acostada. Sostenga el seno con el pulgar en la parte superior y los demás dedos en la parte inferior. Roca los labios del bebé con el pezón hasta que abra bien la boca. Meta el pezón a la boca rápidamente. Deje que la punta de la nariz y la de la barbilla del bebé toquen el seno.
- Asegúrese de que la boca del bebé cubra el pezón entero y la mayoría de la parte oscura alrededor del pezón. Los labios del bebé deben curvarse hacia

afuera. Si los labios no se curvan, interrumpa la succión metiendo el dedo índice entre el pezón y las encías del bebé. Luego, intente de nuevo.

- Amamante al bebé con ambos senos cada vez. El bebé le avisará cuando haya terminado retirando la boca del pezón.
- Después de amamantarlo, mójese los pezones con unas gotas de leche materna y deje que se sequen al aire. Luego, cúbralos con unos protectores, un brasier o con ropa. Esto evitará que se resequen mucho.

En los primeros días que amamanta, quizá sienta los pezones adoloridos. Esto es común. Por lo general, el dolor desaparece una vez que la leche empieza a salir. Si siente mucho dolor, llame a una consejera de lactancia o al doctor. La consejera o el doctor también puede ayudarlo si los pezones se han partido o si están sangrando. Cuando amamanta, si no siente que lo está haciendo bien, probablemente tenga razón.

Si sale de la casa con el bebé, todavía puede amamantarlo. Lleve una cobija pequeña o un chal para que se pueda tapar.

Si tiene que separarse del bebé, todavía puede alimentarlo con leche materna. Puede sacarse o extraerse la leche materna a mano o con una bomba y ponerla en un biberón estéril. Luego, otra persona puede darle el biberón.

Es importante que usted coma suficientes alimentos altamente nutritivos y que tome suficiente agua. No debe tomar medicamentos si está amamantando al bebé, a menos que el doctor le diga específicamente que lo haga.

Consejos para la alimentación con biberón

Si alimenta a su bebé con un biberón, pregúntele al doctor cuál es la mejor fórmula para su hijo. Hay tres tipos de fórmulas:

- La fórmula en polvo es la más económica. Se prepara mezclando el polvo con agua esterilizada.
- La fórmula concentrada es un líquido espeso que se mezcla con agua esterilizada. Cuesta más que la fórmula en polvo.
- La fórmula lista para usarse viene ya preparada con agua. Es la más cara pero la más fácil de usar.

Siga cuidadosamente las instrucciones para mezclar la fórmula. La etiqueta tiene una fecha. No use la fórmula después de esa fecha. Es peligroso darle esa fórmula a su bebé, así que no lo haga.

Lave los biberones reutilizables de plástico o vidrio. También, lave en agua caliente con jabón todos los utensilios que haya usado para preparar la fórmula. Enjuague

todo con agua limpia de la llave. Luego, ponga todo a hervir en una olla con tapa o en un esterilizador.

Para preparar la fórmula, hierva el agua por cinco minutos y luego deje que se enfríe antes de mezclarla con la fórmula concentrada o en polvo. Si usa biberones con forros desechables, tire el forro después de usarlo. Guarde la fórmula preparada en el refrigerador y úsela dentro de 48 horas.

Caliente el biberón con fórmula poniéndolo debajo de un chorro de agua caliente. Nunca lo caliente en el microondas. Puede calentarse demasiado. Revise la temperatura poniendo unas gotas en su muñeca. Si se siente tibia (no caliente) en la muñeca, está bien para dársela al bebé.

Cuando alimente al bebé, asegúrese de que la cabeza del niño esté un poco más elevada que la barriguita. Mantenga la parte inferior del biberón elevada para que el chupón esté siempre lleno de fórmula. De esta manera, el bebé no traga aire ni se vomita. Nunca recueste el biberón en nada porque el bebé podría ahogarse. Siempre cargue a su hijo mientras le da de comer. Si sobra fórmula después de que el bebé deje de comer, tírela a la basura.

Aún te faltan 207 páginas para descubrir...

Compralo aquí