

¡Felicidades por el nacimiento de su bebé!

Esta es una ocasión muy especial para usted y su familia. Ser padre es una gran satisfacción, pero también puede ser difícil. CHILD Profile le ayudará enviándole información actualizada sobre salud, seguridad, desarrollo y otros temas relacionados con la crianza de los hijos. Recibirá correspondencia aproximadamente cada tres meses hasta que su bebé cumpla 18 meses. Después de eso recibirá correspondencia cada seis meses, hasta que su niño cumpla seis años.

En la Línea de Salud Familiar (Family Health Hotline) pueden ayudarle si tiene dudas sobre la crianza, el desarrollo o la salud de su hijo. Llame al 1-800-322-2588.

¡Los chequeos de su bebé son importantes!

Las consultas regulares con el médico o la enfermera ayudan a mantener sanos a los bebés. El doctor o la enfermera pedirá examinar a su bebé cuatro o cinco veces durante el primer año. La siguiente consulta normal de su bebé debe ocurrir cuando tenga aproximadamente dos meses de edad. Lleve el registro de vacunación vitalicio y el libro de registro de salud de su bebé a todas las citas. Si no los recibió anteriormente en un paquete de CHILD Profile, llame a la Línea de Salud Familiar (Family Health Hotline) al 1-800-322-2588 para obtener una copia.



Los chequeos son una buena oportunidad de hacer las preguntas que pudiera 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 evaluará su desarrollo.

Los bebés necesitan vacunas

Las vacunas le dan a su bebé la mejor protección posible contra 15 enfermedades graves. En el chequeo de los 2 meses, la mayoría de los bebés reciben su primera dosis de estas vacunas:

- Rotavirus (Rota)
- Difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP)
- *Haemophilus influenzae* tipo B (Hib)
- Vacuna neumocócica conjugada (PCV)
- Polio inactivada (IPV)
- Es posible que necesite una vacuna contra la hepatitis B. Si le dieron a su bebé una dosis contra la hepatitis B para recién nacido, anótela en su tarjeta de vacunación.

La vacuna contra el rotavirus puede prevenir una de las causas más comunes de la diarrea grave en bebés y niños pequeños. La diarrea puede ser muy peligrosa en los bebés y requerir consultas con el médico o en la sala de emergencias, hospitalización y algunas veces hasta causa la muerte. Los bebés necesitan tres dosis para estar completamente protegidos y se debe comenzar a más tardar a las 12 semanas de edad. La vacuna se da oralmente.

Cada vez que vacunen a su bebé, usted recibirá una hoja de información sobre la vacuna. La hoja de información sobre la vacuna es importante porque explica la vacuna y los riesgos y beneficios. Si tiene preguntas sobre la vacuna, hable con el médico o la enfermera.

La tos ferina es una enfermedad grave en los bebés

Su bebé no tendrá ninguna protección contra la **tos ferina** mientras no reciba la primera dosis de la vacuna DtaP (a los dos meses). La tos ferina es más grave en bebés de menos de un año de edad. En adultos y niños puede causar ataques violentos de tos, pero a veces los bebés con tos ferina no pueden toser. Algunas veces se les podría dificultar comer y podrían dejar de respirar.

La tos ferina intensa en los bebés puede causar pulmonía, convulsiones, daño al cerebro o hasta la muerte. Más de la mitad de los bebés que padecen tos ferina tienen que ser hospitalizados.

Para estar completamente inmunizado contra la tos ferina, necesita 5 dosis de la vacuna DTaP. Cada dosis aumenta la protección de su bebé contra la tos ferina.

Ahora hay una vacuna **nueva** contra la tos ferina para niños más grandes y adultos llamada Tdap. Las personas en contacto directo con su bebé (especialmente usted) deben recibir esta vacuna para protegerse y proteger a su bebé. La tos ferina se transmite cuando las personas infectadas tosen, estornudan o hablan. El medio más común de contagio de bebés es por niños más grandes o adultos que parecen tener sólo una tos leve.

Otras maneras de mantener a su bebé saludable

- Lávese las manos bien y seguido con agua y jabón, especialmente después de cambiar el pañal del bebé y antes de darle de comer. Asegúrese de que todas las personas que lo cuidan también se laven las manos seguido.
- Mantenga a su bebé alejado de familiares, amigos y cualquier otra persona que tenga tos, gripe u otros signos de enfermedad.
- Si es posible, quédense en casa si su bebé no se siente bien.

Préstele atención a su bebé

Para demostrarle a su bebé que lo quiere, abrácelo y juegue con él. Cárguelo si llora. Esto le enseña a confiar, en que usted lo cuidará. **¡Cargar a su bebé no significa que lo está malcriando!**

Los bebés comienzan a aprender luego de nacer. Si le presta a su bebé mucha atención, ayudará a que se desarrolle su cerebro. Lo puede cargar y mecer suavemente en sus brazos. Mírelo y hable con él con voz suave.

Todas las personas que cuidan a su bebé deben saber cómo quiere que lo cuiden e interactúen con él. Asegúrese de que otras personas que cuidan a su bebé lo consuelen y jueguen con él.

Family Health Hotline a program of
1.800.322.2588
 1.877.833.6399 (relevador tty)
 www.withinreachwa.org

WithinReach

- Información sobre vacunación
- Seguro médico gratuito o de bajo costo
- Servicios de planificación familiar
- Exámenes gratuitos del desarrollo
- Agencias de cuidado infantil
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Clínicas de salud locales

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profile que recibe por correo.

Esta carta también se ofrece en otros formatos. Llame a Family Health Hotline al número indicado arriba.

Manteniendo a su bebé sano y seguro

Busque un proveedor de cuidado infantil

Si tiene planeado regresar pronto a trabajar o a la escuela, comience desde ahora a buscar a alguien que cuide a su bebé. Busque a personas que disfruten a los bebés y que tienen capacitación en su cuidado. 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 gustado.

Si necesita ayuda para buscar un centro de cuidado infantil, llame a la **Red de Referencias de Recursos de Cuidado Infantil (Washington State Child Care Resource and Referral Network)**, al **1-800-446-1114** o www.childcarenet.org/bienvenidos

La lactancia materna y el trabajo o la escuela

Haga planes por adelantado para continuar amamantando a su bebé cuando regrese a trabajar o a la escuela. Llame a Línea de Salud Familiar (Family Health Hotline) al 1-800-322-2588 si necesita asistencia con la lactancia o para solicitar el paquete de información gratuito Trabajar y Amamantar: ¡Sí vale la pena!

- 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.
- Revise el lugar que usará para extraerse la leche. Si usa una bomba eléctrica, la habitación debe tener una toma eléctrica. Debe haber un refrigerador cerca para guardar la leche y un lavamanos para lavarse las manos y el equipo.
- Por lo menos dos semanas antes de regresar, comience a extraerse la leche al menos una vez al día. Congele la leche materna para que la persona que cuide a su bebé se la pueda dar.
- Ayude a su bebé a practicar a tomar con biberón la leche que se extrajo. 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.

Mamá: usted también debe cuidarse

- Acuda a su chequeo seis semanas después del parto.
- 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 anticonceptivos.
- Duerma cuando su bebé duerma. Dedique un poco de tiempo para usted misma, cuando se sienta abrumada.
- Mantenga sus vacunas actualizadas, incluida la vacuna contra la tos ferina y la gripe.

Reconozca la depresión posparto

Muchas mujeres sienten altibajos emocionales en las primeras dos semanas después del parto. Si continúa sintiéndose triste, muy irritable, desinteresada en su bebé o en el mundo que la rodea, o si se le dificulta concentrarse o pensar claramente, hable con su doctor o llame al grupo de apoyo posparto (Postpartum Support International) de Washington al 1-888-404-7763 (en inglés).

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 del calentador de agua a 120 °F.
- Toque el agua en la tina con el codo antes de meter al bebé para asegurarse de que esté tibia y no caliente.
- No beba líquidos calientes como café o té mientras carga a su bebé.
- Caliente los biberones en una olla con agua caliente, no en el microondas. Póngase unas gotas de leche sobre el lado suave de la muñeca para asegurarse de que no esté demasiado caliente.

Llame a NW Burn Foundation al 1-888-662-8767 o www.nwburn.org (en inglés) para obtener material de prevención de escaldaduras.

Reduzca el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) es cuando un bebé de menos de un año de edad que parece estar sano muere rápidamente mientras duerme. El SMSL puede suceder en cualquier familia. No existen signos de advertencia y los doctores no pueden encontrar una razón de la muerte del bebé. Pero sí sabemos que desde que los padres comenzaron a acostar a los bebés de espaldas, la incidencia de SMSL ha disminuido a la mitad.

La Academia Americana de Pediatría recomienda lo siguiente para reducir el riesgo de SMSL en su bebé:

- Los bebés deben dormir boca arriba. Esto es verdad tanto en la noche como para dormir la siesta. Puede acostarlo boca abajo cuando está despierto y usted lo está supervisando.
- Mantenga a su bebé calentito, pero no demasiado caliente. La temperatura de la habitación de su bebé debe ser cómoda para usted. Debe dormir con ropa, lo suficientemente calentita para no requerir cobertores.
- La cuna del bebé debe tener un colchón firme, no debe dormir en un sillón, cama de agua ni ninguna otra superficie suave. No debe haber cobertores, pieles de oveja, almohadas, ni juguetes de peluche en la cuna.
- Nadie debe fumar cerca de un bebé. El riesgo de SMSL es más alto si la madre fumó durante el embarazo. Los bebés expuestos al humo de cigarrillos también pueden correr mayor riesgo de SMSL. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al 1-877-2NO-FUME (266-3863).
- El lugar más seguro para que duerma su bebé es en una cuna o moisés junto a su cama. Las camas para adultos no son seguras para los bebés. Si se arriesga y duerme con su bebé, lea más sobre cómo reducir el peligro: www.babyfriendly.org.uk/pdfs/spanish/sharingbed_spanish.pdf

Hable con las personas que cuidan a su bebé sobre la seguridad del bebé cuando duerme. Llame a la fundación del síndrome de muerte súbita del lactante de Washington al 1-800-221-7437 o visite www.sidsalliance.org/enespanol para obtener más información y recursos.

Si su bebé tiene algún problema de la salud, pregúntele a su médico o enfermera cuál es la mejor posición para dormir a su bebé según sus necesidades.

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

El coche puede ser muy peligroso para un bebé. Asegúrese de que siempre esté bien abrochado **en el asiento trasero.**

- Siempre abróchele el cinturón correctamente en su asiento de seguridad. Siga las instrucciones del asiento de seguridad y del manual del vehículo.
- El asiento de seguridad debe estar volteado hacia la parte trasera del vehículo hasta que el bebé tenga por lo menos un año o pese más de 20 libras (9 Kg).
- **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 infla, podría matar o lesionar gravemente a su bebé.
- Si tiene un asiento de seguridad usado o viejo, puede tener peligros ocultos. Comuníquese a la Coalición Latina por el Asiento Elevado para obtener sugerencias sobre cómo elegir un asiento de seguridad seguro y para enterarse cuales asientos han sido retirados del mercado por los fabricantes.

Llame a la **Coalición Latina por el Asiento Elevado "Booster"** al 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 del Estado de Washington