



Visita De Recién Nacido (0-4 Semanas)

Fecha_____

Cabeza_____

Largo_____

Peso_____

Alimentación

- Aprenda las claves de su bebé cuando tiene hambre y responda prontamente y con cariño
- Sea sensitiva a las claves de su bebé cuando lo esté alimentando
- Sostenga, abraze, y háblele a su bebé mientras lo esté alimentando
- El cambio de pañales húmedos aumenta de 1 – 3 veces por día, en los primeros días, a 5 – 7 veces por día, al final de la primera semana
- El número de escremento aumenta a través de la primera semana y cambia en color de bien oscuro/negro a verde, marrón, o amarillo
- Su bebé sólo necesita leche materna o fórmula por los primeros 5 – 6 meses de vida. Por favor corrobore con su proveedor si tiene otras preguntas

Amamantando

- Aunque cualquier espacio de tiempo amamantando es beneficioso, las investigaciones han demostrado que el amamantar exclusivamente por los primeros seis meses provee los mejores beneficios
- La frecuencia amamantando va a ser de 7 – 9 veces por día en promedio, pero 8 – 12 veces es bastante común
- El amamantar frecuentemente establece la cantidad de leche materna que su bebé necesitará en el futuro
- **Nunca limite el número de veces amamantando**
- Es normal que la madre se preocupe de que su bebé no esté tomando suficiente leche. Si usted tiene preocupaciones sobre el abastecimiento de su bebé, por favor discútalos con su proveedor

Usando Biberón

- Permita que su bebé determine el ritmo
- Algunos bebés requieren 2 – 3 onzas. A las 2 semanas de nacido, algunos bebés podrían estar tomando 3.5 onzas en cada alimentación
- Por favor no use el microondas para calentar la fórmula. Podría quemar la boca de su bebé
- Nunca es buena idea el recostar el biberón de su bebé. Puede contribuir a las caries en los dientes, infecciones de oído, y un succionamiento flojo
- Es mejor usar agua fría de la llave para hacer la fórmula y luego de mezclarlas calentar hasta que esté tibia
- No es necesario esterilizar las botellas o teteras. Se pueden lavar con jabón y agua tibia

Sueño

- Los recién nacidos comúnmente duermen entre alimentaciones
- Muchos recién nacidos no distinguen entre el día y la noche
- Aunque las noches pueden resultar retadoras y agotadoras, el bebé es muy joven para dormir toda la noche. Esto mejorará según su bebé crezca.



- Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba en un colchón firme sin almohadas, peluches o frazadas cerca de su cara.
- Si su familia decide compartir la cama, recuerde nunca hacerlo bajo las siguientes circunstancias:
 - Si alguno de los adultos ha estado tomando alcohol o tomando medicamentos que afectan el sueño
 - Nunca comparta dormir en superficies como las sillas, sofás o sillas suaves
 - Nunca permita a los bebés compartir la cama con sus hermanos(as) o animales.

Cuidado del recién nacido

- **Todos** los bebés lloran. El llanto prolongado (o cólicos) comúnmente ocurre en las tardes. Sea paciente. Abraze y consuele a su bebé. Cerca de 1 bebé de cada 5 desarrolla cólicos y usualmente mejora al llegar a las 8 – 12 semanas de nacido
- El cordón umbilical se debe limpiar varias veces al día con gazas y alcohol
- Es mejor darle baños con una esponja hasta que el cordón umbilical se caiga, que típicamente sucede entre 2 – 3 semanas
- La piel del recién nacido es sensitiva. Bañe al bebé cada 2 – 3 días. No se recomienda usar lociones, perfumes ni polvos.
- Las erupciones en la piel son comunes en el periodo de recién nacido. Llame a su proveedor si tiene preguntas o preocupaciones.

Seguridad

- **Nunca sacuda a su bebé, aún cuando esté jugando**
- Nunca deje a su bebé sin atención. Aún los recién nacidos que no se mueven por sí solos pueden lesionarse si no se les atiende
- Use siempre un asiento para bebé certificado y que la cara del bebé mire hacia la parte de atrás del auto, cuando quiera transportar a su infante, aún cuando sea un viaje corto.
- Ponga a su bebé en el centro del asiento trasero para más seguridad
- Nunca ponga un asiento de bebé cerca de una bolsa de aire

Cuándo buscar ayuda

- Una temperatura (fiebre) de más de 100.5 grados requiere atención inmediata
- No muestra interés o entusiasmo en alimentarse
- Problemas al amamantar incluyendo dificultad al pegarse, dolor en el pezón, o cualquier otro problema
 - Nuestra meta es ayudarlo a ser una madre exitosa al amamantar. Por favor llámenos si está considerando el usar fórmula
- Una disminución considerable de pañales húmedos.

A quién llamar

- Durante horas laborables durante la semana, usted puede llamar a la clínica:

Centro de Salud Benton
530 NW 27th Street
Corvallis, OR 97330
541-766-6835

Centro de Salud Lincoln
121 SE Viewmont Avenue
Corvallis, OR 97333
541-766-3546

Centro de Salud Monroe
610 Dragon Drive
Monroe, OR 97456
541-847-5143

Centro de Salud East Linn
100 Mullins Drive #A-1
Lebanon, OR 97355
541-451-6920

- Luego de horas laborables o durante el fin de semana, usted puede llamar al mismo número y la llamada se le transferirá a una enfermera que le ayudará con sus preguntas.