



¡Enhorabuena!

Llegar a casa con un nuevo bebé es una experiencia emocionante (y agotadora). Los primeros años con tu pequeño pueden ser una época de gran alegría, pero también pueden resultar abrumadores. Los recién nacidos tienen muchas necesidades y es fácil encontrarse con dificultades.

Este manual se ha diseñado para ayudarte en la crianza de tu bebé. En el interior encontrarás información y consejos para cuidar de ti misma y del bebé en todas las etapas del camino. También encontrarás herramientas para hacer un seguimiento de la salud y el desarrollo del bebé, así como orientación para hablar con tu médico sobre cómo va la criatura.

Nota: La orientación de este manual se ha adaptado a partir de recursos del CDC (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades), la OMS, el ACOG (Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos) y otras organizaciones de salud globales. Las recomendaciones pueden variar en función de tu ubicación. Consulta a tu médico en primer lugar si tienes dudas o preocupaciones sobre tu salud o la del bebé.

Guía complementaria a la consulta con su pediatra



¡Bienvenido, pequeñín!

Nombre del bebé

.....

Fecha de nacimiento

.....

Peso del bebé

.....

Datos importantes

.....

.....

.....



Cuidado personal

Como puede confirmar cualquier padre o madre o primerizo, un bebé te cambia la vida: tus rutinas establecidas pueden alterarse y cambiará la dinámica familiar. Y, si has dado a luz, el embarazo y el parto pueden seguir afectando a tu salud física y mental. Recuerda: la experiencia de cada persona es diferente. No existe una forma única de ser padres ni un plazo establecido para volver a la normalidad.¹

En las páginas siguientes encontrarás información sobre lo que cabe esperar y recursos para ayudarte a superar algunos de los retos que te vas a encontrar.

Referencias: ¹ ACOG Postpartum [Internet]. The American College of Obstetricians and Gynecologists.[Acceso noviembre, 11 2020] Disponible en: <https://www.acog.org/-/media/Departments/Toolkits-for-Health-Care-Providers/Postpartum-Toolkit/2018-Postpartum-Toolkit.pdf?dmc=1&ts=20190604T1933291270>.

Obtener el apoyo que necesitas después del parto

Probablemente necesitarás mucho descanso mientras te recuperas. No pienses que vas a volver enseguida a las rutinas que tenías antes.¹ La ayuda de tus amigos y familiares puede ser esencial, especialmente durante las primeras semanas.¹ Si crees que necesitas ayuda con alguna cosa, desde planificar las comidas hasta encontrar algo de tiempo para ti sin el bebé, no tengas miedo de pedir ayuda a tu red de apoyo.¹ Además, muchos centros comunitarios ofrecen recursos de apoyo para padres primerizos.²

Referencias: **1** US Department of Health and Human Services. Make the Most of Your Baby's Visit to the doctor (Ages 0 to 11 Months) [Internet]. MyHealthfinder. [Acceso noviembre 11, 2020]. Disponible en: <https://health.gov/myhealthfinder/topics/doctor-visits/regular-checkups/make-most-your-babys-visit-doctor-ages-0-11-months>. **2.** ACOG Postpartum [Internet]. The American College of Obstetricians and Gynecologists. [Acceso noviembre, 11 2020] Disponible en: <https://www.acog.org/-/media/Departments/Toolkits-for-Health-Care-Providers/Postpartum-Toolkit/2018-Postpartum-Toolkit.pdf?dmc=1&ts=20190604T1933291270>.

Adaptación a los cambios del cuerpo

Tu cuerpo ha sufrido mucho y es posible que tarde algún tiempo en recuperarse.¹ Es importante que tengas paciencia mientras lo haces. Algunos síntomas pueden resolverse con el tiempo, pero otros pueden ser signos de un problema más grave.^{1,2} Habla con tu médico si tienes dudas o preocupaciones sobre algún síntoma que estés sufriendo, y asegúrate de acudir a las citas posparto recomendadas.

En las páginas siguientes encontrarás más información sobre lo que puedes esperar y formas de gestionar estos cambios.



Referencias: **1** ACOG Postpartum [Internet]. The American College of Obstetricians and Gynecologists. [Acceso noviembre, 11 2020] Disponible en: <https://www.acog.org/-/media/Departments/Toolkits-for-Health-Care-Providers/Postpartum-Toolkit/2018-Postpartum-Toolkit.pdf?dmc=1&ts=20190604T1933291270>. **2.** World Health Organization. WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn. [Internet] 2013. [Acceso noviembre, 12 2020]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97603/9789241506649_eng.pdf;jsessionid=F6D04CF5553FB71CF2F-2C98664986F7D?sequence=1.

Tu cuerpo después del parto

Puedes tener problemas físicos mientras tu cuerpo se está recuperando, como por ejemplo:

- **Dolor vaginal**, especialmente si te hicieron una episiotomía o sufriste un desgarro vaginal durante el parto. **Sentarse sobre una almohada o un aro acolchado, poner hielo en la herida, los analgésicos sin receta o los baños con agua templada pueden ayudar**¹
- **Secreción vaginal**, llamados loquios, que se compone del tejido y la sangre que recubría tu útero durante el embarazo. **Esta secreción debería disminuir con el tiempo y desaparecer en unas pocas semanas. Si estás sufriendo sangrado intenso (empapas un tampón en menos de una hora), contacta con tu médico**¹
- **Estreñimiento**. Mantenerte hidratada y comer muchas frutas y verduras puede ayudar a aliviarlo²
- **Calambres similares a los calambres menstruales**. Los analgésicos sin receta pueden ayudar¹
- **Incontinencia (pérdidas de orina)**, que se puede resolver rápidamente, pero puede continuar más tiempo. Usar un tampón y hacer ejercicios pélvicos, llamados ejercicios de Kegel, puede ayudarte a recuperar fuerza en la musculatura de la zona¹
- **Hinchazón y dolor mamario**. Si es posible, dar el pecho con frecuencia puede aliviarte. Si no estás dando el pecho, no te extraigas la leche, ya que esto causará que tus mamas produzcan más. Aplicar paños templados antes de dar el pecho y paños fríos entre tomas puede ayudar a aliviar las molestias¹

Referencias: **1** Mayo Clinic. Labor and delivery, postpartum care[Internet] .2020. [Acceso noviembre 12, 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/postpartum-care/art-20047233?p=1>. Accessed June 4, 2019. **2.** US Department of Health and Human Services. Recovering from birth. [Internet]. Office on women's health. [Acceso noviembre 13, 2020]. Disponible en: <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/recovering-birth>.

- **Pérdida del pelo**. El elevado número de hormonas producidas durante el embarazo puede dar lugar a un aumento del grosor del cabello. Después del parto, mientras se ajustan los niveles de hormonas, puede que pierdas pelo durante un máximo de cinco meses¹
- **Hinchazón de las piernas y los pies**. Usa calzado cómodo e intenta mantener las piernas y los pies en alto cuando sea posible²

Habla con tu médico sobre las preocupaciones que tengas y cómo abordarlas mejor.



Referencias: **1** Mayo Clinic. Labor and delivery, postpartum care[Internet] .2020. [Acceso noviembre 12, 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/postpartum-care/art-20047233?p=1>. **2.** US Department of Health and Human Services. Recovering from birth. [Internet]. Office on women's health. [Acceso noviembre 13, 2020]. Disponible en: <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/recovering-birth>.

Tu bienestar emocional

En los días posteriores al parto, puedes sentirte triste o ansiosa, sufrir cambios del estado de ánimo o tener dificultades para dormir.¹ Las hormonas, la pérdida de sueño y la perturbación de la vida pueden contribuir a lo que se conoce como “melancolía postparto”.¹

Estas sensaciones son perfectamente normales y deberían resolverse en unas semanas. Hablar con tu pareja o una amiga sobre lo que sientes puede ayudar.^{1,2} Si tienes estas emociones durante más de dos semanas o son lo bastante intensas como para que afecten a tu rutina diaria, es posible que estés sufriendo depresión postparto.¹

Si tus emociones negativas persisten o son muy intensas, habla con tu médico lo antes posible e informa a un ser querido de lo que te está pasando.¹ Hasta el 20 % de las madres (y el 10 % de los padres) tienen depresión postparto y, con un diagnóstico, existen tratamientos que pueden ayudar.^{1,3}

Referencias: **1** US Department of Health and Human Services. Recovering from birth. [Internet]. Office on women's health. [Acceso noviembre 13, 2020]. Disponible en: <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/recovering-birth>. **2** Mayo Clinic. Labor and delivery, postpartum care [Internet]. .2020. [Acceso noviembre 12, 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/postpartum-care/art-20047233?p=1>. **3** ACOG Postpartum [Internet]. The American College of Obstetricians and Gynecologists. [Acceso noviembre, 13 2020] Disponible en: <https://www.acog.org/-/media/Departments/Toolkits-for-Health-Care-Providers/Postpartum-Toolkit/2018-Postpartum-Toolkit.pdf?dmc=1&ts=20190604T1933291270>.

Volver a la rutina

Con un recién nacido en casa, puede parecer que la perturbación es la nueva normalidad. Mientras tu cuerpo se recupera, puedes estar ansiosa por reanudar algunas de las actividades que realizabas en tu vida antes de la llegada del bebé. Recuerda que debes moverte a tu propio ritmo cuando sea posible. No existe un plazo para que tu cuerpo o tu comportamiento sean de una manera determinada.

- **Trabajo:** Puede que no siempre sea posible estar un tiempo importante sin trabajar. Si puedes, consulta con tu empresa para saber si puede haber alguna flexibilidad en tu horario o ubicación¹
- **Sexo:** La pérdida de deseo sexual es frecuente después del parto. Tu médico puede ayudarte a decidir si es médicamente seguro reanudar la actividad sexual¹
- **Ejercicio:** Habla con tu médico sobre cuándo puedes reanudar el ejercicio y qué cantidad de ejercicio es adecuada en función de tu estado de salud actual

Habla con tu médico sobre tus objetivos de planificación familiar y las opciones de control de la natalidad antes de reanudar la actividad sexual. Aunque puede que tu período no vuelva de inmediato, es posible quedarse embarazada durante este tiempo.²

Referencias: **1** ACOG Postpartum [Internet]. The American College of Obstetricians and Gynecologists. [Acceso noviembre, 13 2020] Disponible en: <https://www.acog.org/-/media/Departments/Toolkits-for-Health-Care-Providers/Postpartum-Toolkit/2018-Postpartum-Toolkit.pdf?dmc=1&ts=20190604T1933291270>. **2** US Department of Health and Human Services. Recovering from birth. [Internet]. Office on women's health. [Acceso noviembre 13, 2020]. Disponible en: <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/recovering-birth>.



Cuidado del recién nacido

Adaptación a la vida con un recién nacido

Las semanas y los meses posteriores a la llegada de un bebé pueden parecer confusos. Es perfectamente normal sentirse abrumado. A medida que el bebé se desarrolla, puede que observes nuevos comportamientos, habilidades y retos. En las páginas siguientes, encontrarás una perspectiva general de los hitos de desarrollo del bebé, así como orientación y consejos para gestionar problemas frecuentes que pueden surgir.

Alimentar a tu bebé: lactancia materna

La lactancia materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés y la recomienda la Academia Estadounidense de Pediatría hasta que el bebé tenga 1 año de edad o más.¹ También puede ayudar a proteger a tu bebé frente a algunas enfermedades, como el asma, la diabetes, el eccema, infecciones auditivas/respiratorias, la enfermedad inflamatoria intestinal y la obesidad, y tu riesgo de padecer cáncer de mama y ovarios, diabetes y presión arterial alta.¹

La experiencia de cada madre con la lactancia materna es diferente, y será un proceso de aprendizaje tanto para ti como para el bebé.¹ Tu bebé está aprendiendo a engancharse al pezón, chupar y tragar, mientras que tú puedes estar aprendiendo a colocarlo, a detectar señales de hambre y a gestionar tu suministro de leche.¹

Referencia: 1 U.S. Department of Health & Human Services. Breastfeeding. [Internet]. CDC Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nutrition/InfantandToddlerNutrition/breastfeeding/recommendations-benefits.html>.

Alimentar a tu bebé: lactancia materna

Qué esperar¹

- **Pérdidas:** te puede ser útil colocar un paño o compresas desechables en el sujetador
- **Congestión mamaria:** esta sensación de plenitud e incomodidad debería mejorar con el tiempo. Dar el pecho al bebé con frecuencia puede ayudar
- **Dolor:** si sufres dolor, puede que el enganche no sea el adecuado, o tengas un conducto de leche obstruido o una infección. Habla con tu médico para determinar la causa y encontrar una solución
- **Pezones doloridos:** tus pezones pueden estar doloridos mientras tu cuerpo se adapta a amamantar a un bebé. Habla con tu médico o con un asesor de lactancia si el dolor no desaparece o si los pezones se agrietan

Frecuencia de la lactancia¹

Cada mujer tiene una experiencia diferente con la lactancia. Los primeros días, tu bebé puede querer comer con mucha frecuencia, con una frecuencia de 1 a 3 horas. A medida que el bebé crece, los intervalos entre tomas serán más largos y aumentará la cantidad de leche que puede beber. Atiende a sus señales e intenta darle el pecho cuando muestra signos de que tiene hambre. Si tienes preocupaciones sobre la lactancia y la nutrición de tu bebé, habla con tu médico o con un asesor de lactancia¹

Referencia: 1. U.S. Department of Health & Human Services. Breastfeeding. [Internet]. CDC Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nutrition/InfantandToddlerNutrition/breastfeeding/recommendations-benefits.html>.

Alimentar a tu bebé: leche de fórmula

Si la lactancia materna no es una opción, puedes usar una fórmula para bebés. La frecuencia con la que se alimenta tu bebé variará en función de sus necesidades y cambiará con el tiempo.¹ Si tienes preguntas sobre la fórmula o la alimentación de tu bebé, habla con tu médico. En los primeros días, puedes ofrecerle al bebé 1-2 onzas/ 28-56 gramos de fórmula cada 2 o 3 horas. En las primeras semanas y meses, los intervalos entre tomas aumentarán hasta cada 3-4 horas en la mayoría de los bebés.¹ Una vez que el bebé haya empezado a tomar alimentos sólidos, probablemente se reducirá la cantidad de leche de fórmula que necesita. Dale más al bebé si observas signos de hambre.¹

Tu médico puede ayudarte a elegir una fórmula comercial que satisfaga las necesidades nutricionales de tu bebé. No se recomiendan las fórmulas infantiles caseras o importadas.¹

Consulte con su pediatra cualquier duda sobre la alimentación de su bebé.

Referencia: 1. U.S. Department of Health & Human Services. Nutrition: how much and how often to feed infant formula. [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddler-nutrition/formula-feeding/how-much-how-often.html>.

Alimentar a tu bebé: uso de un biberón

Es posible usar un biberón para la alimentación, independientemente de si el bebé toma fórmula o leche materna. Tu bebé puede tardar algún tiempo en aprender a beber de un biberón.¹ Si has elegido alimentarlo con un biberón, debes tener en cuenta algunas cosas importantes¹:

Mantén limpios los utensilios de alimentación artificial para evitar que los gérmenes contaminen la comida del bebé

- **Solo se debe dar leche materna o fórmula infantil** en el biberón
- **Sujeta al bebé cerca y no apoyes el biberón** ni lo dejes en la boca del bebé
- **No metas al bebé en la cama con un biberón**
- **Dale el biberón al bebé cuando esté tranquilo** y ni demasiado lleno ni demasiado hambriento
- **Comienza ofreciendo pequeñas cantidades** y luego más si el bebé muestra signos de hambre
- **Coloca al bebé en ángulo**, no recto hacia arriba ni hacia abajo
- **Deja que el bebé haga descansos y no lo fuerces** a acabar el biberón si muestra signos de estar lleno

Referencia: 1. U.S. Department of Health & Human Services. Nutrition: feeding from a bottle.[Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nutrition/InfantandToddlerNutrition/bottle-feeding/index.html>.

Caca: ¿qué es normal?

Cada bebé es diferente: el tuyo puede que haga caca una vez cada pocos días o varias veces al día.¹ Los bebés alimentados con leche materna pueden hacer caca con más frecuencia que los que toman fórmula y los bebés pequeños más que los mayores. Los recién nacidos pueden hacer caca varias veces seguidas, por lo que puede ser útil esperar unos minutos antes de cambiar el pañal.¹

Si la caca de tu bebé es acuosa o la hace con más frecuencia de la que come, habla con tu médico.¹

Referencia: 1. American Academy of Pediatrics. Pooping by the numbers. [Internet]. Healthychildren.org. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Pooping-By-the-Numbers.aspx>

Prácticas seguras para dormir

Es muy importante acostar a tu bebé de forma segura. Seguir las prácticas que se indican a continuación puede ayudar a reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño.¹

- **Asegúrate de que el bebé duerme de espaldas** (sueño nocturno o siestas)
- **El bebé debería dormir sobre una superficie horizontal firme** que esté cubierta solo con una sábana ajustada a su tamaño
- **Mantén la cuna o el moisés del bebé en la habitación en la que duermes** hasta que tenga al menos 6 meses de edad
- **Mantén las almohadas, mantas y otros objetos blandos fuera de la zona de dormir del bebé**
- **No cubras la cabeza del bebé ni permitas que esté demasiado caliente.** Si te preocupa que el bebé tenga frío, vístelo con ropa de dormir, como por ejemplo, con una manta que se pueda llevar puesta

Referencia: 1. U.S. Department of Health & Human Services. Helping babies sleep safely [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/features/babysafesleep/index.html>.

El desarrollo físico de tu bebé

La apariencia de tu bebé puede cambiar mucho en las primeras semanas y meses de su vida. La forma y el tamaño de la cabeza tienen una especial importancia en el seguimiento del desarrollo, y tu médico lo vigilará en cada visita.¹

También puedes observar lo siguiente¹:

- **Cambios de peso:** la mayoría de los bebés pierden una parte de su peso corporal en los días posteriores al nacimiento, pero luego lo recuperan y comienzan a crecer rápidamente
- **Los pies y las piernas giradas hacia dentro cuando el cuerpo se endereza.** Esto se suele resolver solo, pero si es especialmente pronunciado, se puede corregir con una férula
- **Tener la cabeza deformada, hematomas y manchas rojas en los ojos** son consecuencias habituales del parto vaginal. Deberían volver a la normalidad en unas semanas
- **Pérdida del pelo/calvas.** El crecimiento del pelo debería volver a la normalidad en unos meses
- **Acné o sarpullidos.** Asegúrate de usar un detergente suave para lavar todos los tejidos que estén en contacto con el bebé y lávale la cara con un jabón infantil suave una vez al día

- **Irritación donde estaba el muñón umbilical.** El muñón umbilical debería haberse secado y caído entre 10 y 20 días después del nacimiento, dejando una zona bien curada. Si existe irritación, mantenla seca y limpia mediante una bolita de algodón con un poco de alcohol isopropílico. Si no se cura después de unas semanas, **habla con tu médico.**

Referencia: 1. American Academy of Pediatrics. First month: physical appearance and growth. [Internet]. Healthychildren.org. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/First-Month-Physical-Appearance-and-Growth.aspx>

Tratamiento de problemas frecuentes en el primer año del bebé

Un recién nacido necesita mucho cuidado y atención y si eres madre o padre primerizo, puede resultar difícil saber qué es normal y qué es grave. En las páginas siguientes encontrarás información y consejos para hacer frente a algunos de los problemas que te vas a encontrar durante el primer año de vida de tu bebé. Recuerda: habla siempre con tu médico si tienes dudas o preocupaciones sobre el bebé.

Cómo tratar la fiebre

Generalmente, los bebés tienen temperaturas más altas que otros niños y la fiebre se produce con bastante frecuencia. La temperatura de tu bebé puede cambiar incluso según su nivel de actividad y la hora del día.¹ Necesitas un termómetro (lo ideal es que sea rectal) para identificar la fiebre de forma precisa.² Una temperatura superior a 38 grados (lectura rectal) o superior a 37,2 grados (lectura oral) indica fiebre.¹ Si tu bebé tiene fiebre, lo más importante es asegurarse de mantenerle hidratado.² Los signos de deshidratación son boca seca, menos pañales mojados, punto blando hundido en la cabeza, incapacidad para beber líquidos y llorar sin lágrimas.² Las bolsas de hielo, los baños de alcohol y otros remedios caseros ya no están recomendados y realmente pueden empeorar las cosas.² Como con cualquier preocupación de salud, habla con tu médico si el bebé tiene fiebre.

Referencias: **1.** Amcademy of Pediatrics. Fever and your baby. [Internet]. Healthychildren.org. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/fever/Pages/Fever-and-Your-Baby.aspx>. **2.** American Academy of Pediatrics. Fever without fear. [Internet]. Healthychildren.org. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/health-is-sues/conditions/fever/Pages/Fever-Without-Fear.aspx>.

Llama a tu médico de inmediato si el bebé tiene fiebre y':

- **Está inusualmente somnoliento o irritable, o parece enfermo**
- **Ha estado en un coche u otro entorno a altas temperaturas**
- **Tiene otros síntomas, como erupción, vómitos, diarrea o cuello rígido**
- **Tiene una crisis epiléptica**
- **Tiene menos de 3 meses de edad y una temperatura superior a 40 grados**
- **Tiene fiebre durante más de 24 horas**



Referencias: **1.** American Academy of Pediatrics. Fever and your baby. [Internet]. Healthychildren.org. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/fever/Pages/Fever-and-Your-Baby.aspx>.

Resfriados comunes

El sistema inmunitario de tu bebé todavía se está desarrollando, por lo que es más susceptible a los resfriados comunes, especialmente si el bebé está con otros niños.¹ En la mayoría de los casos, el resfriado se resolverá en una semana o dos.¹ Tu médico puede ayudarte a determinar si los síntomas del bebé son a causa de un resfriado y cómo tratarlos.

Los síntomas de resfriado en bebés son los siguientes¹:

- **Moqueo/congestión**
- **Reducción del apetito**
- **Secreción nasal**
- **Irritabilidad**
- **Fiebre**
- **Problemas para dormir**
- **Estornudos**
- **Problemas para tomar el pecho o un biberón**
- **Tos**

Resfriados, continuación

Contacta con tu médico de inmediato si el bebé tiene un resfriado y¹:

- **Tiene menos de 3 meses de edad**
- **No moja tantos pañales como de costumbre**

Referencia: 1. Mayo Clinic. Cold in babies[Internet] .2020. [Acceso noviembre 12, 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-es-conditions/common-cold-inbabies/symptoms-causes/syc-20351651>.

- **Tiene una temperatura superior a 38 grados**
- **Está inusualmente irritable o parece tener dolor de oídos**
- **Tiene los ojos rojos o secreción ocular amarillenta/verdosa**
- **Tiene problemas para respirar o tos persistente**
- **Rechaza tomar alimento o líquidos**
- **Tose lo bastante fuerte como para vomitar o ruborizarse, o si hay sangre en su esputo**
- **Tiene otros signos o síntomas que te preocupan**

Asegúrate de que el bebé esté cómodo. Mantener el aire húmedo y la succión nasal pueden ayudar. Los antibióticos no funcionarán con los resfriados y los medicamentos sin receta para el resfriado no son seguros para los bebés.¹ Para ayudar a prevenir los resfriados en el futuro, mantén a tu bebé lejos de amigos y familiares enfermos, lávate las manos antes de manipular al pequeño y limpia regularmente sus juguetes y chupetes.¹

Un resfriado y la gripe pueden tener síntomas que se solapan. Sin embargo, es más probable que la gripe comience abruptamente y cause fiebre, irritabilidad, diarrea y vómitos en los bebés. Si sospechas que tiene gripe, asegúrate de hablar con tu médico de inmediato.²

Referencia: 1. Mayo Clinic. Cold in babies[Internet] .2020. [Acceso noviembre 12, 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-es-conditions/common-cold-inbabies/symptoms-causes/syc-20351651>. **2.** Centers for Disease Control and Prevention. Influenza (flu). [Internet]. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>.

Hacer frente al cólico

La mayoría de los bebés, especialmente los recién nacidos, tendrán períodos de irritabilidad durante el día en los que parece imposible consolarlos. Por suerte, estos momentos irán disminuyendo gradualmente con el tiempo y, si se limitan a unas pocas horas cada día, no hay nada de lo que preocuparse.¹ Si tu bebé continúa quejándose durante el día o la noche y parece empeorar, podría ser un signo de cólico. Otros signos de cólico incluyen extender o levantar las piernas, expulsar gases y dilatación del vientre.¹ Los cólicos suelen resolverse en los primeros 6 meses, pero puede ser muy estresante controlarlos si eres madre o padre primerizo.¹ Habla con tu médico sobre cómo se pueden controlar mejor los síntomas del bebé y sobre formas de hacer frente a cualquier frustración que tengas.

Referencias: 1. American Academy of Pediatrics. Colic relief tips for parents. [Internet]. Healthychildren.org. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Colic.aspx>.

Qué puedes hacer¹

- **Elimina los alimentos potencialmente irritantes (cafeína, productos lácteos, cebollas, etc.) de tu dieta si estás dando el pecho**
- **Habla con tu médico sobre una fórmula infantil diferente si el bebé está tomando leche de este tipo**
- **Espera al menos 2-2,5 horas entre tomas**
- **Pasea con el bebé en un carrito**
- **Acuna al bebé o colócalo cerca de un sonido calmante, como un ventilador o una máquina de ruido blanco**
- **Usa un chupete**
- **Coloca al bebé boca abajo sobre tus rodillas y frota con suavidad su espalda**
- **Envuelve al bebé en una manta delgada**
- **Irritabilidad**
- **Problemas para dormir**
- **Problemas para tomar el pecho o un biberón**

Si te sientes frustrada o tensa, intenta encontrar a un familiar o amigo que pueda cuidar al bebé para que puedas tener tiempo para despejar la cabeza. Da un paseo o escucha música relajante hasta que te hayas calmado.¹

Referencia: 1. American Academy of Pediatrics. Colic relief tips for parents. [Internet]. Healthychildren.org. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Colic.aspx>.

Enfrentarse a la dentición

La dentición es otro culpable frecuente en lo que respecta a los bebés irritables. Cuando comienza a aparecer un diente nuevo, las encías pueden hincharse y estar doloridas, e incluso es posible que tu bebé tenga un ligero aumento de temperatura.¹

Para tranquilizar a un bebé durante la dentición prueba lo siguiente¹:

- **Juguetes para la dentición de plástico o goma**
- **Un paño congelado (retorcido y atado con un nudo en un extremo)**
- **Un ligero masaje de encías con el dedo o el nudillo (no te olvides de lavarte las manos antes)**

No se recomiendan los geles de alivio del dolor oral, porque se van rápidamente y pueden afectar a la capacidad del bebé para tragar.¹ Habla con tu médico sobre las opciones que tienes si parece que los métodos anteriores no funcionan





Seguimiento del progreso de tu bebé

1 mes¹

Mantenerse al día con la atención médica

Tu primer año con un recién nacido puede parecer un torbellino mientras tú y tu familia os adaptáis. Sin duda tendrás mucho que hacer, pero es importante acudir a las citas de seguimiento con el médico.

En estas citas, podrás mencionar cualquier preocupación que tengas, obtener respuestas a preguntas y hablar sobre el progreso del bebé para asegurarte de que se está desarrollando según lo previsto. Normalmente, tu primera cita será solo unos días después de salir del hospital.

Después, se recomienda una cita cada pocos meses.

En las páginas siguientes, encontrarás un calendario de las citas médicas de tu bebé, así como algunos de los hitos de desarrollo que comprobará el médico. También puedes tomar notas en cada página.¹

Probablemente tu bebé necesitará ciertas vacunas en cada una de estas visitas. Asegúrate de preguntarle al médico si están al día².

En esta cita, el médico te hará preguntas y realizará pruebas para asegurarse de que el bebé

- **Está ganando peso y creciendo**
- **Tiene reflejo de succión**
- **Reacciona a los sonidos**
- **Puede mover los brazos y las piernas simétricamente**

Referencias: **1.** Department of Health & Human Services. Child development. Infants (0-1 years of age) [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html>. **2.** US Department of Health and Human Services. Make the most of your baby's visit to the doctor (ages 0 to 11 months). [Internet]. MyHealthyfinder. ODPHP Office of Disease , revention and Health Promotion. 2020.[Acceso noviembre 13, 2020]. Disponible en: <https://healthfinder.gov/healthtopics/category/parenting/doctor-visits/make-the-most-of-your-babys-visit-to-thedoctor-ages-0-to-11-months>.

Referencia: **1.** US Department of Health and Human Services. Make the most of your baby's visit to the doctor (ages 0 to 11 months). [Internet]. MyHealthyfinder. ODPHP Office of Disease , revention and Health Promotion. 2020.[Acceso noviembre 13, 2020]. Disponible en: <https://healthfinder.gov/healthtopics/category/parenting/doctor-visits/make-the-most-of-your-babys-visit-to-thedoctor-ages-0-to-11-months>.

2 meses¹

En esta cita, tu médico te hará preguntas y realizará pruebas para asegurarse de que el bebé

- **Es capaz de levantar la cabeza mientras está tumbado sobre el estómago**
- **Empieza a mirar objetos y rostros cercanos**
- **Se lleva las manos a la boca**
- **Hace gorgoritos o gorgoteos**
- **Gira la cabeza hacia los sonidos**
- **Sonríe**

Referencia: 1. Department of Health & Human Services. Developmental Milestone Checklist.[Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>.

4 meses¹

En esta cita, tu médico te hará preguntas y realizará pruebas para asegurarse de que el bebé:

- **Es capaz de darse la vuelta del estómago a la espalda**
- **Mantiene la cabeza con firmeza, sin apoyo**
- **Intenta alcanzar o agarra juguetes**
- **Hace sonidos diferentes para sentimientos diferentes (hambriento, cansado, etc.)**
- **Balbucea**
- **Reconoce personas y cosas familiares**
- **Copia expresiones o sonidos que hacen los padres**

Referencia: 1. Department of Health & Human Services. Developmental Milestone Checklist.[Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>.

6 meses¹

En esta cita, tu médico te hará preguntas y realizará pruebas para asegurarse de que el bebé:

- **Empieza a sentarse sin apoyo**
- **Rueda para darse la vuelta en ambas direcciones**
- **Responde a sonidos haciendo sonidos**
- **Responde al propio nombre**
- **Muestra interés por los objetos o por alcanzarlos**
- **Reconoce rostros familiares y reacciona a los no familiares**
- **Le gusta mirar su propio reflejo en un espejo**

Referencia: 1. Department of Health & Human Services. Developmental Milestone Check-list. [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>.

9 meses¹

En esta cita, tu médico te hará preguntas y realizará pruebas para asegurarse de que el bebé:

- **Gatea**
- **Es capaz de sentarse sin apoyo durante mucho tiempo**
- **Se mete cosas en la boca**
- **Mueve cosas de una mano a la otra**
- **Muestra preferencia por ciertos juguetes**
- **Es capaz de entender la palabra “no”**
- **Copia sonidos y gestos de otros**
- **Juega a juegos interactivos sencillos con las manos**

Referencia: 1. Department of Health & Human Services. Developmental Milestone Check-list. [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>.

12 meses¹

En esta cita, tu médico te hará preguntas y realizará pruebas para asegurarse de que el bebé:

- **Sigue indicaciones simples**
- **Mira a la imagen o cosa correcta cuando se nombra**
- **Agita, golpea o tira cosas**
- **Utiliza gestos simples (mueve la cabeza para decir “no,” mueve la mano para decir “adiós”)**
- **Intenta decir las palabras que dices tú**
- **Repite sonidos o movimientos para llamar la atención**
- **Llora cuando se marchan su madre o su padre**

Referencia: 1. Department of Health & Human Services. Developmental Milestone Check-list. [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>.

18 meses¹

En esta cita, tu médico te hará preguntas y realizará pruebas para asegurarse de que el bebé:

- **Muestra afecto hacia personas conocidas**
- **Señala para mostrar a otros cosas interesantes**
- **Explora solo pero con los padres cerca**
- **Dice varias palabras**
- **Señala para llamar la atención**
- **Sigue órdenes verbales de un solo paso como “siéntate”**
- **Camina solo**
- **Es capaz de ayudar a vestirse**
- **Bebe de un vaso, come con cuchara**

Referencia: 1. Department of Health & Human Services. Developmental Milestone Check-list. [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>.

2 años¹

En esta cita, tu médico te hará preguntas y realizará pruebas para asegurarse de que el bebé:

- **Copia a otros, especialmente a niños mayores y adultos**
- **Muestra independencia y comportamientos desafiantes**
- **Se emociona al ver a otros niños y puede jugar con ellos**
- **Señala cosas/imágenes cuando se le nombran**
- **Dice frases de 2-4 palabras**
- **Sigue instrucciones simples**
- **Es capaz de clasificar formas y colores**
- **Juega a juegos de fantasía sencillos**

- **Es capaz de seguir instrucciones de dos pasos (por ejemplo, “recoge tus juguetes y ponlos en el cubo”)**
- **Se mantiene de puntillas**
- **Empieza a correr**
- **Es capaz de subir y bajar escaleras agarrado a la barandilla**

Seguimiento de la salud y el progreso de tu bebé

Utiliza los campos de abajo para llevar un registro de la salud de tu bebé. También te puede resultar útil utilizar una aplicación de notas en tus dispositivos móviles. Consulta las páginas 33-35 para resolver algunas preguntas que podrías tener o que tu médico podría tener para ti. Recuerda: este es solo el punto de partida. No dudes en anotar cualquier cosa que creas que podría ser importante para la salud y el desarrollo de tu bebé.

.....
Nombre y número de tu pediatra

.....
Número de urgencias

mis preguntas



Enfermedades

A yellow sticky note with a white border and horizontal dotted lines for writing. The note is slightly tilted and has a soft shadow.

Visitas al médico o al hospital

A yellow sticky note with a white border and horizontal dotted lines for writing. The note is slightly tilted and has a soft shadow.

Accidentes

A yellow sticky note with a white border and horizontal dotted lines for writing. The note is slightly tilted and has a soft shadow.

Otras inquietudes

A yellow sticky note with a white border and horizontal dotted lines for writing. The note is slightly tilted and has a soft shadow.



PREVENCIÓN

El sistema inmunitario de un bebé todavía no se ha desarrollado por completo.¹ Por eso es tan importante proteger al bebé ante una posible exposición a enfermedades que se pueden prevenir.¹ En las páginas siguientes, obtendrás más información sobre la prevención para bebés.

Referencia: 1. Centers for Disease Control and Prevention. h Accessed June 4, 2019. Department of Health & Human Services. For parents: vaccines for your children. Check-list. [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/parent-questions.html>.

Preguntas frecuentes sobre vacunación

Como madre o padre primerizo, puedes tener dudas acerca de las vacunas de tu bebé. A continuación, encontrarás respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes.

¿Qué son las vacunas? ¿Cómo funcionan?

Las vacunas son productos biológicos compuestos por microorganismos muertos (inactivados), atenuados o partes de ellos. Recrean la enfermedad sin producir la infección, y de esta manera estimulan el sistema inmunitario para que este desarrolle defensas que actuarán en el momento en que se contacte con el microorganismo que produce la infección y la enfermedad.¹

¿Son seguras las vacunas?

Las vacunas son los medicamentos más seguros que existen, pues para su autorización han debido realizarse más estudios y controles que con ningún otro medicamento, principalmente porque están destinadas mayoritariamente a personas sanas. Los estudios de seguridad (que no produzcan efectos adversos graves o indeseables) incluyen a miles de personas. Posteriormente a su autorización y comercialización, estos estudios de seguridad se mantienen de manera muy estricta.¹

¿Qué ocurre con los efectos secundarios?

Las vacunas pueden causar efectos secundarios como fiebre baja, irritabilidad o dolor leve en el lugar de la inyección. En general, estos efectos secundarios desaparecen rápidamente. Las reacciones alérgicas son extremadamente raras, pero si el bebé parece reaccionar más gravemente a la vacunación, contacta con tu médico.²

¿Por qué tengo que vacunar a mi bebé tan pronto?

Los bebés y los niños pequeños todavía tienen el sistema inmunitario en desarrollo y por consiguiente pueden sufrir consecuencias más graves de enfermedades que se pueden prevenir. El objetivo de la inmunización precoz es ayudar a proteger a tu bebé antes de que entre en contacto con cualquiera de estas enfermedades.²

¿Qué es un calendario de vacunación?

Es una secuencia de administración de vacunas, diseñado para que en un período de tiempo se pueda inmunizar a una persona frente a las enfermedades que más les podrían afectar. Es una herramienta que ayuda a conocer en qué momento de la vida está recomendado recibir cada vacuna.¹

Referencias: **1.** Department of Health & Human Services. For parents: vaccines for your children. Check-list.[Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/parent-questions.html>. **2.** José Antonio Forcada Segarra. Generalidades Vacunas. [Internet] Asociación Española de Vacunología. 2019. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.vacunas.org/generalidades/>



Para más información sobre la vacunación, consulte con su pediatra.

Enfermedades prevenibles ¹⁻⁴

Enfermedad	Potenciales síntomas	Potenciales consecuencias
Varicela	Erupción, cansancio, dolor de cabeza, fiebre	Ampollas infectadas, trastornos hemorrágicos, tumefacción cerebral, infección pulmonar (neumonía)
Rotavirus	Diarrea, fiebre, vómitos	Diarrea grave, deshidratación
Difteria	Garganta irritada, fiebre, debilidad, glándulas inflamadas	Inflamación del corazón, fallo cardíaco, coma, parálisis, muerte
Tétanos	Rigidez en el cuello y los músculos abdominales, problemas para tragar, fiebre	Espasmos musculares, parálisis y rotura de huesos a causa de espasmos
Tosferina	Tos intensa, moqueo, apnea (pausas al respirar), neumonía	Insuficiencia respiratoria, cianosis (color azul de la piel por falta de oxígeno), muerte
Haemophilus influenzae tipo b	Puede producirse sin síntomas. Puede dar lugar a meningitis	Discapacidad intelectual, infección que bloquea la tráquea, infección en los pulmones, muerte
Hepatitis A	Fiebre, dolor de estómago, pérdida de apetito, fatiga, vómitos, ictericia, dolor articular	Insuficiencia hepática y trastornos renales, pancreáticos y sanguíneos
Hepatitis B	Fiebre, dolor de cabeza, debilidad, vómitos, dolor articular, ictericia, pérdida de apetito	Infección/insuficiencia hepática y/o cáncer
Influenza (gripe)	Fiebre, dolor muscular, garganta irritada, tos, fatiga	Infección en los pulmones (neumonía)
Polio	Garganta irritada, fiebre, náuseas, dolor de cabeza	Parálisis, muerte
Enfermedad meningocócica (A, B, C, W, Y)	Fiebre, dolor de cabeza, cuello rígido. En bebés: irritabilidad, inactividad, vómitos, mala alimentación	Daño cerebral, trastornos de aprendizaje, pérdida de audición, daño renal, amputaciones, daños en el sistema nervioso, muerte
Sarampión	Erupción, fiebre, tos, moqueo, conjuntivitis	Otitis, neumonía o afectación grave del cerebro
Paperas	Erupción, fiebre, tos seca, glándulas inflamadas debajo de la mandíbula, dolor de cabeza, cansancio, dolor muscular, pequeñas manchas blancas con el centro blanco azulado sobre un fondo rojo dentro de la boca o en la mucosa interior de la mejilla	Sordera, meningitis, tumefacción cerebral, inflamación del páncreas o de los testículos
Rubéola	Erupción de color rosado o rojo que comienza en la cara y luego se extiende hacia abajo al resto del cuerpo, fiebre leve, ganglios linfáticos inflamados y doloridos	Los niños que contraen rubéola de su madre mientras está embarazada pueden tener defectos de nacimiento graves y otras consecuencias. Además, es muy peligroso para las mujeres embarazadas estar en contacto con alguien que tiene rubéola porque también puede provocar un aborto natural
Neumococo	Neumonía (infección pulmonar)	Infección sanguínea, meningitis, muerte
Virus papiloma humano	Asintomático o verrugas	Cáncer de cuello uterino, ano, boca, garganta, vulva, vagina o pene

Referencias: 1. Vacuna a vacuna. [Internet]. Portal de las Vacunas de la Asociación Española de Pediatría. 2018. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.vacunas.org/cada-vacuna-a-un-click/>. 2. Virus del papiloma humano [Internet]. Portal de las Vacunas de la Asociación Española de Pediatría. 2020 [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://vacunasaep.org/documentos/manual/cap-42>. 3. Department of Health & Human Services. For parents: vaccines for your children. El tétanos y la vacuna que lo protege. [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/tetanus-sp.html#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20deben%20recibir%20una,se%20aplica%20cada%2010%20a%C3%B1os>.

Toda la información es orientativa. Para conocer más, consulte con su pediatra.

Preparación para viajar¹

En los últimos años se ha producido un gran incremento en el número de viajeros internacionales, provocando que muchas personas estén en contacto con enfermedades infecciosas diferentes a las de su entorno habitual.

Dependiendo de dónde vayas a viajar, estas son algunas de las enfermedades a tener en cuenta:

Dengue

Cólera

Fiebre tifoidea

Fiebre amarilla

Encefalitis japonesa

Encefalitis centro EU

Tuberculosis

Malaria

Rabia

Hepatitis B

Hepatitis A

Influenza

Sarampión

Paperas

Rubeola

Enfermedad meningocócica(serogrupos A, C, W, Y y B, según la ubicación y la naturaleza del viaje)

Consulta con un especialista para conocer los riesgos sanitarios, y así adoptar las medidas preventivas necesarias. También es esencial informarse sobre los **requisitos sanitarios** para la entrada en el país de destino.

Referencias: **1.** Department of Health & Human Services. International travel with infants & children. [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/international-travel-with-in-fants-children/vaccinerecommendations-for-infants-and-children>. **2.** Who. Summary of WHO Position Papers - Recommended Routine Immunizations for Children. [Internet]. 2020 [Acceso noviembre, 13 2020]. Available from: https://www.who.int/immunization/policy/Immunization_routine_table2.pdf?ua=1. **3.** Ministerio de Sanidad. Preguntas y respuestas más habituales en un Servicio de Vacunación Internacional. [Internet] [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible aquí: <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/faq.htm>

Inmunidad: más allá de solo tu bebé

Como has aprendido en las páginas anteriores, cuando el sistema inmunitario de tu bebé se está desarrollando, es más vulnerable a las enfermedades y es más probable que se vea afectado por ellas.¹ Esto significa que tener las vacunas al día es importante no solo para el bebé sino también para las personas que estarán a su alrededor habitualmente, como hermanos, abuelos y cuidadores.^{1,2} Algunas vacunas no se pueden administrar hasta que el bebé haya llegado a una cierta edad, pero si todas las personas que están cerca de un bebé están vacunadas, esto también puede ayudar a mantener al bebé sano.¹ También por eso es posible que te hayan vacunado mientras estabas embarazada.

Comprueba el calendario de vacunación para asegurarte de que todas las personas que pueden estar en contacto frecuente con tu bebé estén al día.

Hablar con tu médico

A veces, puede parecer que no hay tiempo suficiente en tu cita con el médico, o que no sepas qué preguntarle. Te puede resultar útil llevar una lista de las preguntas o preocupaciones que tengas para que todo esté en el sitio adecuado cuando llegue el momento de la cita. Pregúntale a tu médico si hay alguna manera de hacer un seguimiento por teléfono o correo electrónico en caso de que tengas más preguntas. Es posible que te pueda responder mejor y con

Referencias: **1.** Department of Health & Human Services. Pregnancy and Vaccination. [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [Acceso noviembre, 13 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/family-caregivers/index.html>. **2.** ACOG Postpartum [Internet]. The American College of Obstetricians and Gynecologists. [Acceso noviembre, 13 2020] Disponible en: <https://www.acog.org/-/media/Departments/Toolkits-for-Health-Care-Providers/Postpartum-Toolkit/2018-Postpartum-Toolkit.pdf?dmc=1&ts=20190604T1933291270>

más detalle fuera del horario de consultas. Recuerda: nadie puede proteger a tu bebé mejor que tú, y está bien hacer preguntas y un seguimiento.

A continuación, encontrarás algunas preguntas que puedes hacerle a tu médico¹

• ¿Cómo está creciendo y desarrollándose mi bebé?

• ¿Es sano el peso de mi bebé?

Referencia: **1.** US Department of Health and Human Services. Make the most of your baby's visit to the doctor (ages 0 to 11 months). [Internet]. MyHealthyfinder. ODPHP Office of Disease, Prevention and Health Promotion. 2020.[Acceso noviembre 13, 2020]. Disponible en: <https://healthfinder.gov/healthtopics/category/parenting/doctorvisits/make-the-most-of-your-babys-visit-to-the-doctor-ages-0-to-11-months>.

• **¿Los hábitos de sueño de mi bebé son normales?**

• **¿Mi bebé toma el pecho con la frecuencia suficiente o correctamente? (si procede)**

• **¿Cómo me aseguro de que mi bebé duerme lo suficiente y de que está durmiendo de forma segura?**

• **¿El horario para la toma de la fórmula es el adecuado? (si procede)**

• **¿Cómo puedo asegurarme de que mi bebé está comiendo lo suficiente?**

• **¿Cómo me aseguro de que mi bebé duerme lo suficiente y de que está durmiendo de forma segura?**

• **¿Cuándo y cómo debería introducir alimentos sólidos?**

• **¿Qué alimentos y bebidas son seguros para mi bebé a esta edad?**

• **¿Qué cabe esperar del comportamiento de mi bebé en los próximos meses?**

• **¿Qué puedo hacer para ayudar a que mi bebé desarrolle las habilidades del habla y las motoras?**

• **¿Qué necesito para asegurarme de que mi casa es segura para el bebé cuando este desarrolle sus habilidades?**

• **¿Cómo le cepillo los dientes a mi bebé?**

• **¿Cómo baño a mi bebé de forma segura?**

• **¿Está mi bebé al día en las vacunas?**

• **¿Qué otras vacunas podría necesitar mi bebé?**

• **¿Alguien más de mi familia necesita vacunarse?**

• **¿Hay otras formas de ayudar a proteger el sistema inmunitario en desarrollo de mi bebé?**

• **Preguntas adicionales**

Las secciones de notas de este folleto pueden ayudarte a hacer un seguimiento de la información importante, preguntas e inquietudes. Consulta cualquier duda con tu pediatra



**Qué esperar de
tu cita**

Qué esperar de tu cita¹

Durante las citas, tu médico le administrará al bebé cualquier vacuna habitual y comprobará

- **Estatura, peso y tamaño de la cabeza**
- **Temperatura**
- **Vista**
- **Audición**
- **Partes del cuerpo**

Tu médico también te hará preguntas. Las respuestas ayudarán en la evaluación del desarrollo físico y mental de tu bebé. Puede ser útil escribir estas respuestas con antelación para estar preparada durante la cita.

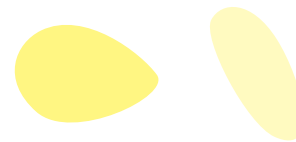
Preguntas que puedes esperar ¹

- **¿En qué medida tu bebé controla bien la cabeza?**
- **¿El bebé imita tus expresiones faciales y sonidos?**
- **¿Tu bebé intenta alcanzar objetos para llevárselos a la boca?**
- **¿Tu bebé se puede sentar con apoyo?**

- **¿Tu bebé se estira hasta quedar de pie?**
- **¿Tu bebé usa los dedos individualmente para agarrar objetos?**
- **¿Cuántas horas duerme tu bebé y cuándo?**
- **¿Con qué frecuencia le das de comer al bebé? ¿Acepta la comida?**
- **¿Cuántos pañales suele gastar tu bebé un día normal?**
- **¿En qué medida es activo tu bebé y cuándo?**
- **¿Colocas al bebé boca abajo sobre tus rodillas y frotas con suavidad**
- **Cuando tu bebé está inquieto, ¿cuánto tiempo tarda en calmarse?**
- **¿Tu bebé está inquieto a una hora determinada del día o la noche?**

Este es solo un resumen de las preguntas típicas; es posible que tu médico quiera saber más.

Prepararse con antelación puede ayudar a que los dos comprendáis mejor cómo va el bebé.



Referencia: 1. US Department of Health and Human Services. Making the most of your baby's visit to the doctor. [Internet]. MyHealthyfinder. ODPHP Office of Disease, Prevention and Health Promotion. 2020.[Acceso noviembre 13, 2020]. Disponible en: <https://healthfinder.gov/healthtopics/category/parenting/doctor-visits/make-the-most-of-your-babys-visit-to-the-doctor-ages-0-to-11-months>.

Mis notas



Mis notas



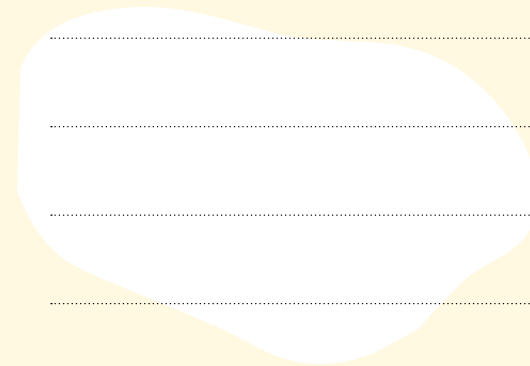
Mis notas



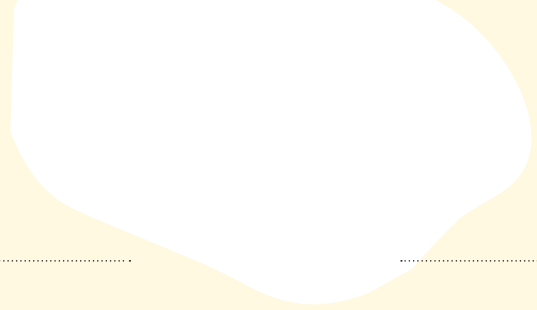
Mis notas



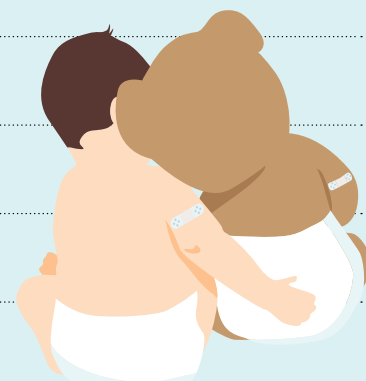
Mis notas



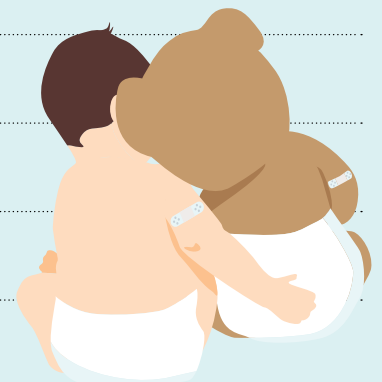
Mis notas



Mis notas



Mis notas



Mis notas

