



Nuevo Año, Nuevo Bebé

Consejos para el cuidado de un recién nacido

*Jenny Sharkey, Directora Ejecutiva
Primeros 5 Yuba*

Traer a casa un recién nacido es un momento emocionante para las familias. Pero junto con la alegría, los padres también se dan cuenta que es mucho trabajo y se duerme poco. Tener conocimiento de qué esperar y cómo cuidar de un recién nacido puede ayudar a la mamá y el papá a navegar los cambios en sus vidas y así desarrollar confianza en si mismos mientras establecen un enlace con su bebé.

Encuentre aquí consejos básicos sobre algunas de las preguntas y preocupaciones más comunes que se presentan durante los primeros meses de un bebé.

Calmando a un Recién Nacido

El llanto del recién nacido es la forma que los bebés utilizan para comunicar cuando tienen hambre o están incómodos. Si el pañal de su bebé está seco, está bien cobijado y bien alimentado pero todavía sigue llorando, intente estos consejos para relajarlo:

- Suavemente acaricie su cabeza o déle palmaditas en la espalda, y trate de eructarlo para aliviarle cualquier burbuja de gas.
- Meza a su bebé suavemente, lleve al bebé a dar un paseo en coche o ponga al bebé en su silla de paseo (porta bebé) y llévelo a dar una caminata por el vecindario.
- Es posible que el “ruido blanco” ayude a calmar a su bebé, puesto que lo bebés escuchan ruidos calmantes dentro del vientre de la madre antes de nacer. Prenda un ventilador o repita "shush" suavemente en el oído de su bebé para ayudarlo a relajarse.

Promover Hábitos Saludables Desde el Principio

Los bebés se desarrollan muy rápidamente durante el primer año, y necesitan sueño y nutrición adecuada para crecer saludables.

- ¡Déle oportunidad a la lactancia materna! Según la Academia Americana de Pediatría, la leche materna proporciona la mejor fuente de nutrición para los bebés y ayuda a fortalecer su sistema inmunológico. La lactancia materna también proporciona momentos de enlace especiales para la madre y el niño.
- Los recién nacidos necesitan muchas horas de sueño – aprenda a reconocer los signos de cuando su bebé esta cansado y trate de ponerlo a dormir de inmediato. Cuando usted observe al bebé frotándose los ojos, estirándose sus orejas, o que tenga círculos oscuros debajo de los ojos, estas son señales de que su bebé esta cansado y necesita dormirse.
- Mantenga a su niño saludable y visite al médico si usted no esta segura si su bebé está enfermo o tiene fiebre. No falte a los chequeos rutinarios (aunque su bebé este sano) por que es importante que el doctor constantemente examine al bebé. Además, los chequeos rutinarios le dan la oportunidad de preguntarle a su médico sobre las vacunas infantiles y cuándo recibirlas. El Departamento de Salud Pública de California ofrece una guía útil en www.cdph.ca.gov/programas/immunize.

Cúidese

Las primeras semanas de crianza de los hijos son muy gratificantes, pero también agotadoras. ¡En medio de toda la emoción de traer un nuevo bebé a casa, es importante que los padres se cuiden de sí mismos también!

- Descanse lo más posible a pesar de que puede ser difícil. También recuerde que el ejercicio y la alimentación saludable son muy importantes para mantener su energía.
- Haga lo que pueda y deje el resto para más adelante o para que otros se encarguen. Pida ayuda a su familia, amigos, grupos de padres o un consejero. Consulte a su centro local de Primeros 5, YMCA, centros comunitarios o iglesias para saber dónde encontrar apoyo en su área.

Para más recursos, Primeros 5 California ofrece el *Paquete de Recursos para Nuevos Padres*, una guía para padres llena de información y consejos para orientar a los nuevos padres durante los primeros cinco años de la vida de un niño. Paquetes gratuitos en inglés, español, mandarín, cantonés, coreano y vietnamita están disponibles al llamar al 1-800-50-NIÑOS.

Para más información y apoyo sobre la crianza de los hijos, llame a Primeros 5 Yuba al (530) 749-4877 o www.first5yuba.org y www.first5california.com/parents.

Acerca de Primeros 5 Yuba

Los estudios demuestran que el cerebro de un niño se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años de vida, y lo que los padres y proveedores de cuidado infantil hagan por apoyar el crecimiento de los niños durante estos años tendrá un impacto significativo durante toda su vida. Basados en estas investigaciones, los votantes de California aprobaron la Proposición 10 en 1998, la cual aumentó un impuesto de 50 centavos por cada caja de cigarrillos con el fin de apoyar programas para padres que esperan bebé y para niños de 0 a 5 años de edad. Primeros 5 Yuba distribuye las ganancias de la Proposición 10 para programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.

#