HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ▶**PADRES**

VISITA MÉDICA DE 1 MES

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como WIC y SNAP también pueden brindar información y asistencia.
- Pídanos ayuda si lo ha lastimado su pareja u otra persona importante en su vida. Las líneas directas y las agencias comunitarias también pueden proporcionar asistencia confidencial.
- Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños. No fume ni utilice cigarrillos electrónicos.
  No fume en su hogar ni en el automóvil.
- No consuma alcohol ni drogas.
- Controle su hogar para ver si no hay moho ni radón. Evite el uso de pesticidas.

ALIMENTAR AL BEBÉ

- Alimente al bebé solo con leche materna o leche maternizada fortificada con hierro hasta que tenga 6 meses de edad aproximadamente.
- Evite alimentar al bebé con comidas sólidas, jugo o agua hasta que tenga 6 meses de edad aproximadamente.
- Alimente al bebé cuando tenga hambre. Busque señales como:
  - Se lleve la mano a la boca.
  - Succione o busque.
  - Esté inquieto.
- Deje de alimentarlo cuando vea que su bebé esté lleno. Algunos signos de que esto sucede son:
  - Se aparta.
  - Cierra la boca.
  - Relaja los brazos y manos.
- Para saber si su bebé está recibiendo el suficiente alimento, debe mojar más de 5 pañales diarios, hacer por lo menos 3 deposiciones fecales blandas por día y estar aumentando de peso apropiadamente.
- Haga eructar al bebé durante los descansos cuando lo amamanta.
- Sujete al bebé de manera que puedan mirarse cuando lo alimenta.
- Siempre sujete el biberón. Nunca lo apoye en algo.

Si lo amamanta

- Alimente al bebé a libre demanda, generalmente cada 1 a 3 horas durante el día y cada 3 horas por la noche.
- Administre gotas de vitamina D a su bebé (400 IU por día).
- Continúe tomando las vitaminas prenatales con hierro.
- Consuma una dieta saludable.

Si lo alimenta con leche maternizada

- Siempre prepare, caliente y almacene la leche maternizada de manera segura. Si necesita ayuda, consúltenos.
- Dé al bebé entre 24 a 27 oz de fórmula por día. Si el bebé todavía está hambriento, puede darle más.

CÓMO SE SIENTE

- Cuídese para tener energía para cuidar a su bebé. Recuerde ir al control posparto.
- Si se encuentra triste o cansada durante varios días, avísenos o llame a alguien de su confianza para que la ayude.
- Encuentre tiempo para usted y su pareja.

CUIDADOS DEL BEBÉ

- Cargue y acune al bebé a menudo.
- Disfrute del tiempo de juego con su bebé. Colóquelo boca abajo por unos pocos minutos por vez cuando esté despierto.
- Nunca lo deje solo boca abajo ni lo haga dormir en esta posición.
- Cuando el bebé llore, cálmelo al hablarlo, palmearlo, acariciarlo o mecerlo. Considere ofrecerle un chupete.
- *Nunca golpee ni sacuda al bebé.*
- Tome la temperatura rectal, no en el oído ni en la piel. La fiebre es una temperatura rectal de 100.4 °F/38.0 °C en adelante. Llame a nuestra oficina si tiene alguna consulta o inquietud.
- Lávese las manos a menudo.

Recursos útiles La Línea Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-7233 | Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669
Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

Downloaded From: https://patiented.solutions.aap.org/ on 08/29/2019 Terms of Use: http://solutions.aap.org/ss/terms.aspx

VISITA MÉDICA DE 1 MES: PADRES

SEGURIDAD

- Utilice el asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Nunca coloque al bebé en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero.
- Asegúrese de que el bebé permanezca siempre en el asiento de seguridad para niños durante un viaje. Si el bebé se inquieta o necesita alimentarse, detenga el vehículo y sáquelo del asiento.
- La seguridad del bebé depende de usted. Use siempre el cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro. Nunca conduzca después de consumir alcohol o drogas. Nunca envíe mensajes de texto ni hable por teléfono móvil mientras conduce.
- Siempre haga dormir el bebé sobre la espalda en su propia cuna, no en su cama.
  - El bebé debe dormir en su habitación hasta que tenga, al menos, 6 meses de edad.
  - Asegúrese de que la cuna o superficie para dormir del bebé cumpla con las pautas de seguridad más recientes.
  - No coloque objetos blandos ni ropa de cama suelta como mantas, almohadas, chichoneras y juguetes en la cuna.
- Si elige utilizar un corralito de red, consiga uno fabricado después del 28 de febrero de 2013.
- Mantenga las sogas y cuerdas alejadas del bebé. No permita que el bebé use collares ni brazaletes.
- Siempre coloque una mano sobre el bebé cuando le cambie los pañales o la ropa sobre el cambiador, el sofá o la cama.
- Aprenda RCP para bebés. Conozca los números de emergencia. Prepárese para los desastres u otros eventos inesperados al tener un plan de emergencia.

QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 2 MES DEL BEBÉ

Hablaremos sobre:

- Cómo cuidar al bebé, a su familia y a usted
- Volver al trabajo o la escuela y encontrar a alguien que cuide al niño
- Conocer al bebé
- Alimentar al bebé
- Mantener al bebé seguro en la casa y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents,* 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a https://brightfutures.aap.org.

La información incluida en estas hoja informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit,* 2nd Edition.

La inclusión en este folleto no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 1 Month Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Downloaded From: https://patiented.solutions.aap.org/ on 08/29/2019 Terms of Use: http://solutions.aap.org/ss/terms.aspx