

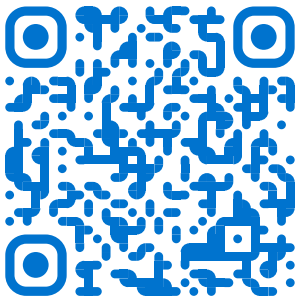
ACADEMIA PARA PADRES

CLÍNICA
MEDICAL

Temporada 1:

10 CONSEJOS PARA PADRES PRIMERIZOS

Dr. Coro. Pediatra



ACADEMIA



Introducción

Ser padre primerizo es una experiencia emocionante y desafiante. Desde el momento en que se enteran de que van a ser padres, surgen una serie de preguntas y dudas sobre la salud y el bienestar de su futuro hijo. La llegada de un bebé trae consigo una montaña de interrogantes sobre el cuidado infantil, la alimentación, el sueño, y mucho más. Como pediatra, he tenido el privilegio de acompañar a numerosas familias en esta etapa tan importante de sus vidas, y he notado que algunas preguntas son recurrentes en las consultas de los padres primerizos.

En este ebook, nos complace ofrecerles respuestas claras y concisas a las 10 preguntas más frecuentes que hacen los padres primerizos en la consulta con el pediatra. El objetivo es brindarles información confiable y útil que les permita sentirse más seguros y preparados para cuidar a su bebé desde el primer día.

Prepararse para la llegada de un bebé es emocionante, pero también puede ser abrumador, especialmente cuando se trata de decidir qué cosas realmente necesitará el recién nacido. Con tantos productos en el mercado y consejos contradictorios, es fácil sentirse perdido en la preparación del espacio para tu pequeño. Por eso, hemos creado una lista de las 4 cosas esenciales que tu bebé necesitará al llegar a casa.

1. Lugar seguro para dormir: La comodidad y la seguridad del sueño del bebé son fundamentales. Una cuna, moisés o mini cuna son opciones populares.
2. Asegúrate de tener al menos tres juegos de sábanas limpias, un colchón y un protector de colchón para mantener el área de descanso limpia y segura.
3. Artículos para el baño: Prepara todo lo necesario para bañar a tu bebé con comodidad y seguridad. Necesitarás al menos tres toallas de algodón suave para secar al bebé, una tina o bañera especial para recién nacidos, jabón neutro para bebés y una esponja suave para limpiar la piel delicada del bebé.
4. Botiquín de primeros auxilios: Es importante tener un botiquín de primeros auxilios bien equipado para cualquier emergencia. Incluye gasas, antiséptico para la cura del cordón umbilical, suero fisiológico, pinzas, tijeras de punta redonda o limas para las uñas, un termómetro para medir la temperatura axilar y un aspirador nasal.
5. Suministros para cambiar pañales: Cambiar pañales es una tarea frecuente, por lo que necesitarás un lugar cómodo y limpio para hacerlo. Un cambiador de pañales impermeable facilita la higiene del bebé. Asegúrate de tener pañales

para recién nacidos en cantidad suficiente, así como toallitas húmedas de fibras naturales y una crema hidratante para proteger la piel sensible del bebé.

Estos son solo algunos de los elementos esenciales que necesitarás para prepararte para la llegada de tu bebé. Al elegir estos artículos, recuerda mantener la seguridad y la comodidad del bebé en mente en todo momento. Siempre es útil hacer una lista y verificarla dos veces para asegurarte de que tengas todo lo que necesitas antes de que llegue el gran día.

¡Prepararse con anticipación te permitirá disfrutar al máximo de los preciosos momentos con tu nuevo miembro de la familia!

¿Qué necesita un recién nacido?

Te mostramos las 10 cosas imprescindibles que necesita un bebé recién nacido.

Falta poco para el nacimiento y ya están preparado la llegada del bebé a casa. Tanto si eres mamá o papá primerizo, como si eres un familiar o amigo que quiere hacer un regalo de bienvenida, os estaréis preguntando ..

¿Qué cosas necesita realmente un recién nacido? Porque si, con tanta publicidad y productos en el mercado a veces acabamos comprando cosas innecesarias y que probablemente, el bebé nunca va a utilizar. Para evitar que os gastéis una fortuna con las compras del bebé; dejémoslo claro: los bebés necesitan pocas cosas y la mayoría no son bienes materiales.

Por eso, hoy os hemos preparado la lista de cosas imprescindibles para que a tu bebé no le falte de nada sin que vosotros tengáis trastos innecesarios por casa. Y en caso de ser un familiar o amigo que está buscando regalos para recién nacidos, con esta lista acertáis seguro.

1. Para dormir al bebé: Lo más importante para el sueño del bebé es dormir cómodo y seguro:

* Cuna, moisés o "mini cuna". La cuna es la opción más segura, pero también la más cara y grande. El moisés es pequeño y práctico, pero solo servirá hasta el sexto (6to.) Mes y la "mini cuna" se encuentra en medio de ambas.

* Ropa de cuna. Al menos tres (3) juegos de sábanas, el colchón y el protector de colchón. Muchos pediatras desaconsejan los edredones, peluches y las almohadas.

2. Para bañar al bebé: En cuánto a la higiene del niño deberás tener todo preparado con antelación:

- Al menos tres (3) toallas de algodón para secar al bebé.
- Una tina o bañera especial para recién nacidos.
- Jabón neutro para recién nacidos, son especiales para su tipo de piel.
- Una esponja suave para el baño.

3. Para el botiquín del bebé

El botiquín básico de un bebé debe incluir solo lo necesario e imprescindible.

- A parte de las gasas y el antiséptico necesarios para la cura del cordón umbilical. nuestro botiquín debe incluir
- Suero fisiológico.
- Unas pinzas.
- Unas tijeras de punta redonda.
- Termómetro para medir temperatura axilar.
- Un aspirador nasal.

4. Para cambiar el pañal

La operación de cambiar pañales es siempre la misma:

- Cambiador de pañales (son impermeables), facilitan mucho la higiene del bebé.
- Pañales para recién nacidos ¡Cuidado! Pueden llegar a usar 12 pañales diarios ¡Ten una buena reserva! O compra pañales de tela.
- Toallitas húmedas para limpiar la "colita" del bebé, que sean de fibras naturales y estén libres de químicos.
- Crema hidratante para proteger la piel del bebé.

TEMA 1

ETAPAS DE PRODUCCIÓN DE LECHE

La producción de leche materna es un proceso complejo y dinámico que involucra diversas etapas.

Aquí te explico las principales fases de la producción de leche materna:

- **Producción de Calostro (0-5 días):** Inmediatamente después del parto, el cuerpo de la madre produce calostro, una leche inicial rica en nutrientes y anticuerpos. Aunque es producida en pequeñas cantidades, el calostro es fundamental para el sistema inmunológico del recién nacido.
- **Aumento de la Producción (3-5 días):** Después de unos días, la producción de leche aumenta significativamente. Se produce una transición del calostro a la leche de transición, que contiene una mayor cantidad de grasa y calorías.



- **Establecimiento de la Lactancia (semanas 2-6):** Durante las primeras semanas, la madre y el bebé están ajustando la técnica de amamantamiento y la frecuencia de las tomas. La producción de leche se ajusta según la demanda del bebé.

- **Producción a Demanda (meses 1-6):** La producción de leche se vuelve totalmente a demanda, lo que significa que la cantidad de leche producida se adapta a las necesidades del bebé. La succión frecuente estimula la producción continua.

- **Maduración de la Leche (meses 1-6):** A medida que pasa el tiempo, la composición de la leche materna evoluciona para satisfacer las crecientes necesidades nutricionales del bebé. La leche madura contiene la cantidad justa de grasas, proteínas y carbohidratos.

- **Introducción de Alimentos Sólidos (6 meses en adelante):** A medida que el bebé comienza a introducir alimentos sólidos, la leche materna sigue siendo una parte importante de su dieta. La lactancia puede continuar durante tanto tiempo como la madre y el bebé lo deseen.

Es esencial comprender que la producción de leche materna es un proceso dinámico influenciado por la demanda del bebé y otros factores. Además, el apoyo emocional y la comodidad de la madre durante la lactancia son componentes cruciales para el éxito de la lactancia materna.

Siempre se recomienda buscar el asesoramiento de un pediatra o un asesor de lactancia para obtener orientación específica sobre la lactancia materna.

- **Amamantar con frecuencia:** La succión del bebé es uno de los principales estímulos para la producción de leche. Amamantar con frecuencia, al menos cada 2-3 horas durante el día y una o dos veces durante la noche, ayuda a mantener la producción de leche.

- **Vaciar el Pecho por completo:** Asegúrate de permitir que tu bebé vacíe completamente un pecho antes de cambiar al otro. Esto ayuda a estimular la producción de leche y garantiza que el bebé reciba la leche posterior más rica en grasas.

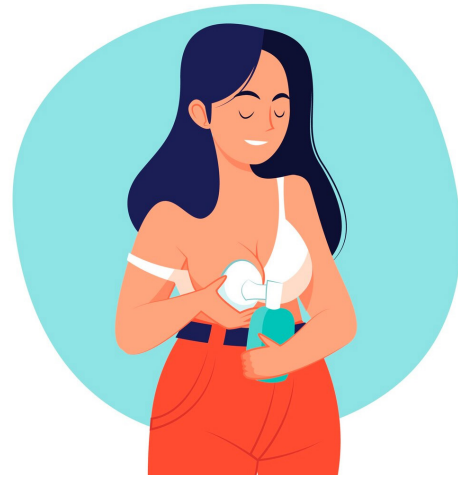
- **Ofrecer ambos pechos:** Al comenzar una sesión de lactancia, ofrece alternadamente ambos pechos al bebé para garantizar que obtenga la cantidad adecuada de leche y estimular la producción en ambos senos.

- **Asegurar un buen agarre:** Un buen agarre durante la lactancia es esencial para una extracción efectiva de leche. Asegúrate de que tu bebé esté correctamente posicionado y tenga una boca abierta amplia para un buen enganche.

- **Descansar y relajarse:** Las preocupaciones pueden afectar negativamente la producción de leche. Intenta descansar lo suficiente, reduce el estrés y encuentra momentos para relajarte durante el día.

- **Hidratarse y alimentarse Bien:** Mantén una dieta equilibrada y bebe suficientes líquidos, preferiblemente agua, para mantener una buena hidratación.

- **Suplementar con Lactancia Materna:** Si sientes que tu producción de leche es baja, puedes considerar suplementar con lactancia materna. Esto implica extraer leche después de las tomas para estimular la producción y proporcionar leche adicional al bebé si es necesario.



- **Buscar Apoyo:** No dudes en buscar ayuda de un pediatra o un asesor de lactancia si tienes preocupaciones sobre la producción de leche. Pueden proporcionarte orientación personalizada y apoyo para mejorar tu experiencia de lactancia.

- **Paciencia y Persistencia:** Aumentar la producción de leche puede llevar tiempo y requerir paciencia. Sé persistente y sigue intentándolo, y recuerda que cada madre y bebé son diferentes, así que encuentra lo que funciona mejor para ti y tu bebé.

TEMA 2

TEMA POSICIÓN PARA DORMIR

- **Dorso mágico:** Coloquen al bebé boca arriba para dormir. Esta posición reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante.

- **Entorno cómodo:** Asegúrense de que la cuna sea un lugar acogedor. Un colchón firme y sábanas ajustadas crean el ambiente perfecto.

- **Juguetes de acompañamiento:** Eviten peluches o juguetes de seguridad en la cuna.

- **Vigilancia nocturna:** Consideren un monitor para bebés. Les brinda tranquilidad y les permite chequear al pequeño mientras descansa.

- **Ritual de noche:** Establezcan un ritual de sueño calmado. Baños tibios, leer cuentos con voz suave, luz tenue y caricias les indican que es hora de descansar.

- **Colecho seguro:** Consigan una cuna que se ajuste a su habitación. Facilita la atención nocturna y refuerza el vínculo.

- **Comodidad vestimentaria:** Ajusten la vestimenta según la temperatura. Ni muy caliente ni muy frío; mantengan una temperatura agradable.

- **Ofrezcan un chupete para calmar:** Ayuda a reducir el riesgo de muerte súbita del lactante.



*¡Felices sueños para
toda la familia!*

Tema 3

COMO ESCOGER LA ROPA PARA UN BEBÉ



Queridos padres que están descubriendo el mundo de la moda para recién nacidos, ¡Bienvenidos a la adorable tarea de vestir a su pequeño tesoro!

Aquí tienen algunos consejos sobre la ropa para un recién nacido:

- **Comodidad, sobre todo:** Prioricen la comodidad. Opten por prendas suaves y sin etiquetas irritantes.
- **Tallas pequeñas:** Inicien con tallas pequeñas. Los bebés crecen rápidamente, y la ropa más ajustada evita tropiezos.
- **Cierre frontal:** Elijan prendas con cierres frontales para facilitar el cambio de pañales sin tener que desvestir completamente al bebé.
- **Materiales transpirables:** Opten por materiales transpirables, como algodón, para mantener la piel del bebé fresca y cómoda.

- **Capas prácticas:** Prefieran ropa en capas. Es más fácil regular la temperatura del bebé añadiendo o quitando capas según sea necesario.
- **Evitar botones:** Eviten o limiten la cantidad de botones. Los cierres a presión, velcro o cremalleras facilitan el cambio de ropa, especialmente durante las noches.
- **Gorros:** Tengan gorros para mantener al bebé abrigado, especialmente en climas más fríos.
- **Prendas fáciles de deslizar:** Opten por prendas que se deslicen fácilmente por la cabeza. A los recién nacidos puede ser difícil sacar o meter la cabeza.
- **Ropa de dormir segura:** Elijan pijamas de una sola pieza sin pies para un sueño seguro y cómodo.
- **Variedad de tamaños:** Tengan una variedad de tallas. Algunos bebés pueden nacer más grandes o pequeños, y tener opciones asegura un ajuste adecuado.

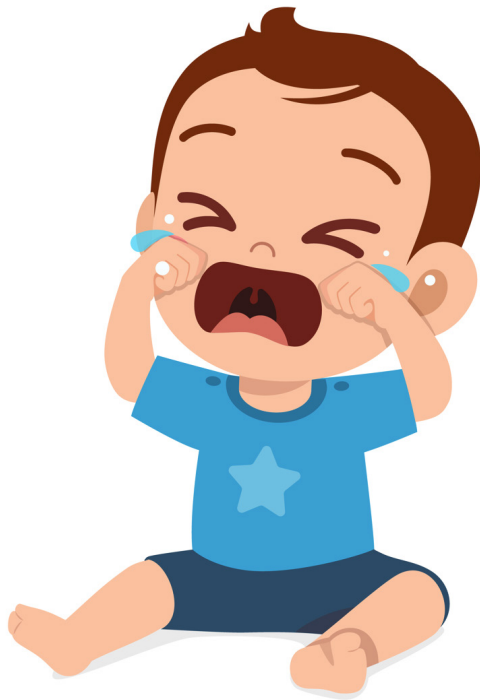
Recuerden, cada bebé es único, así que disfruten explorando estilos y colores que reflejen la personalidad de su pequeño y de la familia.

¡Que la moda sea tan divertido como cómoda!

Tema 4

RECONOCER EL LLANTO

Queremos ayudarte a entender y responder de manera efectiva al llanto de tu bebé.



Como padres primerizos, es natural sentirse abrumados al intentar interpretar los diversos sonidos y señales que emite tu recién nacido.

Sin embargo, con paciencia, observación y práctica, podrás descifrar lo que tu bebé intenta comunicarte a través de su llanto. En este capítulo, exploraremos los diferentes tipos de llanto que tu bebé puede emitir y lo que cada uno puede significar. Desde el llanto por hambre hasta el llanto por malestar físico, aprenderás a distinguir entre los diversos sonidos y cómo responder adecuadamente a cada uno.

• **Hambre:** Si el llanto es suave y aumenta gradualmente, además si ha pasado ya algún tiempo desde la última toma de leche, es muy posible que tenga hambre. Prueba ofrecerle alimentación y observa su respuesta.

• **Cólicos o gases:** Si el llanto es repentino, agudo y acompañado de flexión de las piernas, podría indicar cólicos o gases. Realiza movimientos suaves para ayudar a liberar el gas, puedes bañarlo con agua tibia también, esto los relaja mucho. Los cólicos son más frecuentes alrededor del mes de vida.

• **Pañal sucio:** Un llanto repentino y persistente podría señalar un pañal sucio. Verifica el pañal y cámbialo según sea necesario.

• **Sueño:** Si el bebé está cansado, el llanto podría ser más quejumbroso y frotarse los ojos. Intenta establecer una rutina de sueño.

• **Malestar físico:** Revisa si hay algún cabello o hilo apretado en sus deditos o si la ropa está demasiado ajustada.

• **Necesidad de consuelo:** Algunos bebés lloran simplemente porque necesitan consuelo y contacto. Sostén al bebé y háblale con calma.

• **Estímulo sensorial:** Cambia el entorno del bebé o proporciona estímulos sensoriales suaves, como música suave o luces tenues. Evita el ruido u olores fuertes.

• **Demasiado estimulado:** Si el bebé ha estado expuesto a demasiados estímulos, podría llorar para expresar su necesidad de tranquilidad y calma.

• **Enfermedad o malestar:** Un cambio repentino en el tono o patrón de llanto podría indicar malestar o enfermedad.

Consulta con un profesional de la salud si estás preocupado.

• **Prueba y error:** Aprender a reconocer el llanto lleva tiempo. Experimenta con diferentes enfoques y observa cómo responde el bebé.

Recuerda que cada bebé es único, y entender sus señales lleva práctica y paciencia. Con el tiempo, te convertirás en un experto en descifrar los misteriosos sonidos de tu pequeño.

Tema 5 **CÓLICOS DEL LACTANTE**

¿Cólicos del lactante qué hacer?



Los cólicos en los recién nacidos pueden ser desafiantes, pero aquí explico algunas estrategias que podrían ayudarte a aliviar el malestar de tu bebé:

- **Movimientos suaves:** Realiza movimientos suaves con el bebé, como paseos en cochecito o balanceo en brazos. El movimiento puede ayudar a calmar los cólicos.
- **Baños de agua tibia:** Dale un baño con agua tibia. La sensación del agua puede ser reconfortante y relajante.
- **Calor localizado:** Aplica una bolsa de agua tibia o una compresa caliente en el abdomen del bebé. Asegúrate de que no esté demasiado caliente para evitar quemaduras.

- **Masajes delicados:** Realiza masajes suaves en la barriguita del bebé en sentido de las agujas del reloj. Esto puede ayudar a aliviar la incomodidad gaseosa.

- **Posición erguida:** Mantén al bebé en posición erguida durante y después de las comidas al menos 10-20 minutos. Esto ayuda a prevenir el reflujo y facilita la digestión.

- **Cambios en la alimentación:** Si estás amamantando, ajusta tu dieta si sospechas que ciertos alimentos pueden estar contribuyendo a los cólicos. Consulta con un profesional de la salud antes de hacer cambios significativos.

- **Entorno tranquilo:** Crea un ambiente tranquilo y relajado durante los momentos de alimentación y sueño. Evita estímulos excesivos.

- **Paciencia y consuelo:** A veces, simplemente estar ahí para consolar al bebé con amor y paciencia es lo más efectivo. Recuerda que los cólicos no se consideran enfermedad y mejoran con el tiempo.

- **Consulta con tu Pediatra:** Si los cólicos persisten o si estás preocupado por la salud de tu bebé, consulta con el pediatra. Podrían sugerir cambios en la dieta, medicamentos o fórmulas especiales en caso de ser necesarias.

Recuerda que cada bebé es diferente, y puede ser necesario probar varias estrategias para encontrar la que funcione mejor para tu pequeño.

⚠ Siempre busca orientación con tu pediatra si tienes preocupaciones sobre la salud de tu bebé.

TEMA 6

REFLUJO vs BUCHES



¿Mi bebé tiene reflujos o tiene buches de leche?

Ahora te explicamos los síntomas y los mejores consejos para aliviar los reflujos en bebés y niños. El reflujo gastroesofágico en bebés es muy común.

Te mostramos las medidas para aliviar a tu bebé durante el reflujo del lactante. Es común confundir el reflujo del lactante con los cólicos del lactante ya que provocan que el bebé llora desconsoladamente

¿No están seguros de si tu bebé sufre reflujos? En el video que acompaña el libro, conocerás cuáles son los síntomas del reflujo y qué hacer para tratar el reflujo en bebés.

¿QUÉ ES EL REFLUJO EN BEBÉS?

El reflujo gastroesofágico en bebés sucede cuando los alimentos en el estómago vuelven a subir después de comer. Esto se produce por inmadurez del sistema digestivo del bebé. Se observa que el niño escupa o regurgite un poco de leche.

REFLUJO O VÓMITOS DEL BEBÉ

Durante el reflujo o regurgitación, el bebé expulsa por la boca leche después de comer. La diferencia entre el reflujo y los vómitos, es que los vómitos en bebés generan una expulsión más violenta.

¿QUÉ ES EL BUCHE EN BEBÉS?

El "buche de leche" es una acumulación de leche y aire en el estómago del bebé, causado por tragar aire durante la alimentación. La leche que sale por la boca del bebé, es generalmente líquida y de poca cantidad. Generalmente inofensivo, desaparece solo.

SÍNTOMAS DEL REFLUJO EN BEBÉS

Las regurgitaciones en bebés después de comer son comunes. Deberás llevarlo al pediatra si el reflujo se produce muy a menudo o va acompañado de ganancia inadecuada de peso.



¿CÓMO ALIVIAR EL REFLUJO EN BEBÉS?

Para reducir el riesgo de reflujo en un recién nacido, puedes adoptar algunas medidas antirreflujo. Aquí hay algunas sugerencias:

- **Posición vertical después de alimentar:** Sostén al bebé en posición vertical durante al menos 20-30 minutos después de cada alimentación. Esto ayuda a prevenir que los alimentos regresen fácilmente hacia el esófago.
- **Ángulo elevado durante la alimentación:** Si estás amamantando, puedes probar diferentes posiciones para encontrar aquella que permita un ángulo elevado y facilite la deglución.
- **Elevación del colchón:** Eleva ligeramente la cabecera de la cuna o moisés donde duerme el bebé. Un ángulo elevado puede ayudar a reducir el reflujo durante el sueño.
- **Evitar sobrellenar al bebé:** Evita sobrellenar al bebé durante las alimentaciones. Alimenta con frecuencia, pero en cantidades más pequeñas.
- **Pausas durante la alimentación:** Haz pausas durante la alimentación para permitir que el bebé pueda tragar y digerir adecuadamente.
- **Evitar acostarse inmediatamente después de comer:** Evita acostar al bebé inmediatamente después de comer. Permítele tiempo para la digestión antes de ponerlo en posición horizontal.
- **Ropa conveniente:** Viste al bebé con ropa cómoda y que no sea ajustada alrededor del abdomen para no ejercer presión adicional.

• Observar y evitar desencadenantes:

Observa si hay alimentos específicos que parecen desencadenar el reflujo y, si es posible, evítalos. Esto es más relevante si estás amamantando y puedes ajustar tu dieta.

• Consulta con el Pediatra: Si el reflujo es persistente o causa malestar significativo al bebé, consulta con el pediatra. Puede ser necesario realizar ajustes en la dieta o considerar opciones de tratamiento.

Mamá y papá, aunque son medidas para aliviar al bebé utilízalas también para prevenir los reflujo del niño.

Es importante recordar que cada bebé es único, y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro.

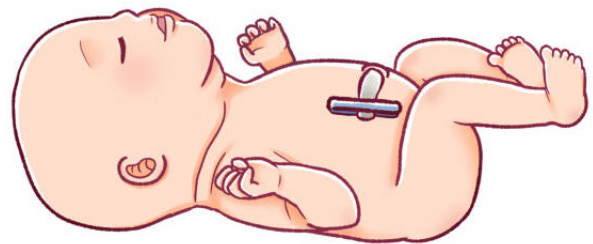
! Siempre consulta con el pediatra antes de implementar cambios significativos y para recibir orientación personalizada.

Tema 7

CUIDADOS DEL CORDÓN UMBILICAL

El cuidado del cordón umbilical en un recién nacido es crucial para prevenir infecciones.

Aquí tienes algunos consejos para asegurarte de que el cordón umbilical sane adecuadamente:



• Lavado de manos: Antes de tocar el cordón, lávate bien las manos con agua y jabón.

• Manténlo limpio y seco: Mantén el cordón limpio y seco. Evita sumergir al bebé en baños de inmersión hasta que el cordón se haya caído.

• Doblar el pañal: Dobra el pañal debajo del cordón para que no roce directamente sobre él.

• No manipular en exceso: Evita tirar del cordón o manipularlo en exceso. Deja que se caiga naturalmente.

- **Evitar sujetar con pinzas:** La práctica de sujetar el cordón con pinzas u otros.
- **Dispositivos ya no se recomienda.** Deja que el proceso de caída ocurra de manera natural.
- **Ropa holgada:** Viste al bebé con ropa que no irrite el área del cordón, preferiblemente prendas que tengan un dobladillo que evite el roce directo.
- **Observa signos de infección:** Vigila cualquier signo de infección, como enrojecimiento, hinchazón o secreción con mal olor alrededor del cordón. Consulta al pediatra si observas algo preocupante.
- **No aplicar sustancias:** Evita aplicar sustancias como alcohol, antisépticos o polvos en el cordón, a menos que el pediatra lo recomiende específicamente.
- **Cambio de pañal con cuidado:** Cambia los pañales con cuidado para no perturbar el área del cordón. Si se ensucia, límpialo con cuidado.
- **Consulta con el Pediatra:** Si tienes alguna pregunta o inquietud sobre el cordón umbilical, no dudes en comunicarte con el pediatra, él puede brindarte orientación personalizada.

La mayoría de los cordones umbilicales se caen por sí mismos dentro de las dos primeras semanas de vida del bebé.

⚠ Sin embargo, es importante estar atento a cualquier señal de infección o complicación y buscar asesoramiento con tu pediatra si es necesario.



Tema 8

COLOR DE LAS HECES

¿Cómo son las cacas del bebé?

Aprende que significa el color y la textura de las heces del bebé; y cuándo es motivo de alerta.

Cuando cambias el pañal al bebé debes fijarte en el aspecto de sus heces. Las características de la caca o popó del bebé ofrecen información sobre la alimentación, la salud y el desarrollo del niño.

Controlar el aspecto, la textura y el color de las cacas del bebé es vital para saber cuándo las heces son normales y cuándo no. En esta guía te explicamos cómo es la caca de los bebés según su edad y alimentación, y cuáles son los signos de alerta en las heces.

TEXTURA Y COLOR DE LAS CACAS DEL BEBÉ

1. Meconio: La primera caca del bebé se conoce como Meconio. La caca del bebé tiene un color verde muy oscuro y una textura pegajosa. Suele durar 24-72 horas de vida.



2. Cacas de transición: Una vez eliminado el meconio, la siguiente caca del bebé es la de transición. El color de la caca es verde e indican que el recién nacido ya toma leche materna o de fórmula.



3. Caca del bebé que toma leche materna: La caca del bebé que toma leche materna tiene un color amarillo mostaza, como crema de zapallo o calabaza y de textura más bien líquida.

Las cacas del niño que toma el pecho son frecuentes, manchan el pañal después de cada toma, pero no lo desbordan. A veces los padres primerizos piensan que el niño tiene diarrea, pero no lo es.



4. Caca del bebé que toma leche de fórmula: La leche de fórmula es más difícil de digerir que la leche materna, influye en las características de las heces del niño. La caca del bebé que toma leche de fórmula tiene un color pardo.



5. Caca del bebé con alimentación complementaria: Al empezar a introducir los primeros alimentos sólidos en la dieta del bebé, todo cambia. Los alimentos sólidos harán que la caca del niño sea más similar a las heces de los adultos.



LAS CACAS DEL BEBÉ QUE NO SON NORMALES

El pañal del bebe puede indicar que algo no está bien. Los casos en los que debes llevar al bebe al pediatra de inmediato son:

Color negro, es un signo de alarma si el niño tiene más de 7 días de vida.



Color rojo, o si las heces tienes como hilos de sangre



Color blanco y la piel del bebe está pálida o amarilla



Además, debes llevarlo al pediatra en estos otros tres casos:

1. Cacas duras, secas y al bebé le cuesta expulsarlas. Se conoce como estreñimiento o constipación



2. Si son líquidas y desbordan el pañal



3. Si el recién nacido no ha hecho meconio en las primeras 48 horas

Cambiar el pañal al bebé ya no va a ser lo mismo. Si eras de las mamás o papás que se preguntaban cómo saber si la caca del bebé es normal, ¡ya lo sabes!

Tema 9

PREVENCIÓN DE GRIPES EN BEBÉS

Aquí tienes cinco consejos importantes para padres primerizos que desean evitar el contagio de gripes en recién nacidos:



1. Lavado de manos: Practica una buena higiene de manos lavándolas regularmente con agua y jabón, especialmente antes de tocar al bebé, después de cambiar pañales y al regresar a casa después de estar en lugares públicos.

2. Evitar el contacto con personas enfermas: Limita el contacto del bebé con personas que estén resfriadas o tengan síntomas de gripe. Si es posible, evita llevar al bebé a lugares concurridos durante la temporada de gripe.

3. Mantener el entorno limpio: Limpia regularmente las superficies que el bebé pueda tocar, como juguetes y cambiadores, con desinfectantes suaves.

También es importante mantener la habitación del bebé bien ventilada y libre de humo de tabaco.

4. Lactancia materna: Si es posible, amamanta al bebé. La leche materna proporciona anticuerpos que ayudan a proteger al bebé contra infecciones, incluidas las gripes. Si la madre no puede amamantar, asegúrate de preparar y alimentar al bebé con fórmula de manera segura y siguiendo las recomendaciones de higiene adecuadas.

5. Vacunación: Los padres, cuidadores y miembros de la familia deben asegurarse de estar al día con las vacunas contra la gripe. Esto ayuda a reducir el riesgo de contagio al bebé y protege a la familia en general.

Siguiendo estos consejos, los padres pueden ayudar a proteger a sus recién nacidos contra las gripes y otras enfermedades infecciosas.

⚠ Sin embargo, siempre es importante consultar con un pediatra si tienes preocupaciones específicas sobre la salud de tu bebé.

Tema 10

LIMPIEZA DEL ENTORNO DEL RECIÉN NACIDO

Aquí tienes algunos consejos útiles para padres primerizos sobre cosas que deben evitar en el entorno del bebé si tienen alergias:



1. Ácaros del polvo: Utiliza fundas antialérgicas en el colchón y las almohadas del bebé para ayudar a prevenir la acumulación de ácaros del polvo. Lava la ropa de cama y las mantas del bebé regularmente en agua caliente.

2. Mascotas con pelo: Si alguien en la familia es alérgico a las mascotas, considera limitar el contacto del bebé con animales peludos como perros y gatos. Además, mantener a las mascotas fuera del dormitorio y limpiar regularmente la casa para reducir la acumulación de pelo y caspa de mascotas.

3. Moho y humedad: Mantén el ambiente de la casa lo más seco posible para evitar el crecimiento de moho. Usa un deshumidificador si es necesario y ventila regularmente las habitaciones, especialmente el baño y la cocina.

4. Olores, perfumes y productos fragantes: Evita el uso de productos perfumados en el cuidado del bebé, como lociones, champús y detergentes para la ropa. Opta por productos hipoalergénicos y sin fragancia para reducir el riesgo de irritación y alergias en la piel del bebé.

Al seguir estos consejos y mantener un entorno limpio y libre de alérgenos, puedes ayudar a proteger la salud y el bienestar de tu bebé, especialmente si tiene predisposición a alergias.

⚠ Siempre es recomendable consultar con un pediatra si tienes preocupaciones específicas sobre la salud de tu bebé.

Cómo ser unos buenos padres y no fallar en el intento

Este eBook es más que una recopilación de conocimientos, es una extensión de mi dedicación a la excelencia médica y al bienestar de mis pacientes. Espero que encuentres en estas páginas la inspiración y la orientación que necesitas para cuidar de tus pequeños y construir un futuro mejor para ellos.
¡Gracias por ser parte de este viaje conmigo!

Si te interesa adquirir el curso academia para padres haz click en el siguiente enlace:

www.linkdedescarga.com

Y obtén una guía completa en video y 10 módulos de contenido más acceso a un grupo exclusivo para aclarar tus dudas.

Síguenos en nuestras redes



**CLÍNICA
MEDIQAL**