

**¡Felicidades por el nacimiento de su bebé!**

Esta es una ocasión muy especial para usted y su familia. Ser padre no siempre es fácil, pero puede ser una gran satisfacción. Child Profile quisiera ayudarle, enviándole información actualizada sobre salud, seguridad, desarrollo y otros temas relacionados con la crianza de los hijos. Usted recibirá correspondencia varias veces al año, desde el nacimiento de su bebé hasta los seis años. Expertos de salud y seguridad crean y revisan los materiales.

La agencia WithinReach es un socio de Child Profile. La Línea de Salud Familiar puede ayudarle si tiene dudas o preguntas sobre la crianza, el desarrollo o la salud de su hijo. Llame al 1-800-322-2588.

**¡Los chequeos de su bebé son importantes!**

Las consultas regulares con el médico o la enfermera ayudan a mantener sanos a los bebés y usted puede estar informado. Su bebé necesita chequeos regulares durante el primer año, la siguiente consulta de su bebé será cuando tenga aproximadamente dos meses de edad. Los chequeos son una buena oportunidad para hacer preguntas acerca de las vacunas, alimentación, el sueño, visión, nivel de actividad y cuidado de su bebé.



Traiga el registro de vacunación vitalicio y el expediente médico infantil de su bebé a todas las citas. Si no los recibió anteriormente en un paquete de Child Profile, llame a la Línea de Salud Familiar al 1-800-322-2588 para obtener copias.

Detectar problemas de audición temprano es importante. Si usted no está segura que su bebé ha sido examinado al nacer o si no pasa la prueba, consulte a su doctor. Los problemas de audición pueden prevenir que su bebé aprenda a hablar.

Para más información sobre pruebas de audición en recién nacidos, visite (en inglés):  
[www.doh.wa.gov/cfh/EHDD/default.htm](http://www.doh.wa.gov/cfh/EHDD/default.htm)

**Los bebés necesitan vacunas**

Las vacunas protegen a su bebé de 15 enfermedades diferentes. Con cada vacuna, usted recibirá una Declaración de Información de la Vacuna (VIS en inglés) que describe la vacuna, la enfermedad que previene y posibles efectos. Contraer una enfermedad es más grave que los efectos más comunes de las vacunas como son dolor y enrojecimiento donde se aplica la inyección. A los dos meses, su bebé habrá recibido la primera dosis de estas vacunas:

- Rotavirus (RV)
- Difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP)
- Haemophilus influenzae tipo B (Hib)
- Vacuna neumocócica conjugada (PCV)
- Polio inactivada (IPV)

Una dosis contra la hepatitis B (hep B) puede ser necesaria si no se la dieron al nacer. Asegúrese que registren todas las vacunas en la cartilla de vacunación.

**La tos ferina es una enfermedad grave en los bebés**

Más de la mitad de los bebés menores de un año que contraen la tos ferina deben ser hospitalizados. Los estudios demuestran que 3 de cada 4 bebés que tienen tos ferina la contraen de los padres, hermanos, abuelos y otros cuidadores que tienen la enfermedad sin saberlo. Aprenda estos datos de la enfermedad y cómo proteger mejor a su bebé:

- La tos ferina se propaga fácilmente por toser, estornudar y hablar.
- Los niños más grandes y los adultos con tos ferina pueden tener ataques de tos, pero los bebés a menudo no pueden toser; tienen problemas alimentándose y pueden dejar de respirar poniéndose azules en ciertos momentos.
- La tos ferina en los bebés puede causar neumonía, convulsiones, daño cerebral y la muerte.
- Hasta que tengan al menos 3 dosis de la vacuna DTaP, los bebés tienen poca protección contra la tos ferina. (Se recomiendan cinco dosis antes del kindergarten.)

**Proteja a su bebé**

Arroje a su bebé con un "nido" de protección asegurándose que usted, su familia y otros en contacto directo con el bebé, reciban una dosis de refuerzo de Tdap. La vacuna protege niños más grandes de la tos ferina y ayuda a detener el contagio de una enfermedad seria a su bebé, hasta que tenga la protección básica de tres dosis de la vacuna DTaP.

**Otras maneras de mantener a su bebé saludable**

- Si usted amamanta, sígalo haciendo. Amamantar fortalece la capacidad de su bebé de combatir infecciones y enfermedades leves.
- Lávese las manos bien y seguido con agua y jabón, especialmente después de cambiar el pañal del bebé y antes de darle de comer.
- Asegúrese de que todas las personas que lo cuidan también se laven las manos frecuentemente.
- Mantenga a su bebé alejado de familiares, amigos y cualquier otra persona que tenga tos, gripa u otros síntomas de enfermedad.
- Mantenga a su bebé en casa cuando tenga fiebre, no esté comiendo o durmiendo bien y esté vomitando o tenga diarrea.

**Los bebés comienzan a aprender luego de nacer**

Si le presta a su bebé mucha atención, ayudará a que se desarrolle su cerebro. Lo puede cargar y mecer en sus brazos, abrazarlo y jugar con él. Mírelo y hable con él con voz suave. Cárguelo si llora. Esto le enseña a confiar, en que usted lo cuidará. ¡Cargar a su bebé y acudir a su llanto, no significa que lo está malcriando! Asegúrese de que otras personas que cuidan a su bebé lo consuelen y jueguen con él.

**Family Health Hotline**  
**1.800.322.2588**  
 1.877.833.6399 (releador tty)

programas de WithinReach

**www.ParentHelp123.org**

- Información sobre vacunación
- Seguro médico de bajo costo
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Clínicas de salud locales
- Agencias de cuidado infantil
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Servicios de planificación familiar
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo
- Información y apoyo para amamantar

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de Child Profile que recibe por correo.

# Manteniendo a su bebé sano y seguro

## Búsqueda de un proveedor de cuidado infantil

Si tiene planeado regresar pronto a trabajar o a la escuela, comience desde ahora a buscar a alguien que cuide a su bebé. Busque a personas a quienes les gusta cuidar bebés y que tienen capacitación en su cuidado. Pregunte a sus amistades si le pueden recomendar una guardería o a una persona que hayan contratado antes. Visite varios lugares antes de decidir. Las madres que amamantan querrán preguntar qué hace la guardería para apoyar la lactancia materna. Trate de visitar varias veces, el lugar que más le haya gustado.

Para ayuda en encontrar cuidado de niños, vaya a:  
[www.childcarenet.org/bienvenidos](http://www.childcarenet.org/bienvenidos)  
Cadena de recursos y referidos para el cuidado de niños del Estado de Washington.

## La lactancia materna y el trabajo o la escuela

Haga planes por adelantado para continuar amamantando a su bebé cuando regrese a trabajar o a la escuela. Baje en su computadora el paquete gratuito: ¡Trabajar y Amamantar: Sí vale la pena! - [www.breastfeedingwa.org/working\\_packet](http://www.breastfeedingwa.org/working_packet)

- Hable con su empleador o con la persona apropiada de la escuela lo antes posible, para hacer un plan para extraerse la leche y guardarla.
- Revise el lugar que usará para extraerse la leche. Si usa una bomba eléctrica, la habitación debe tener una toma eléctrica. Debe haber un refrigerador cerca para guardar su leche y un lavamanos para lavarse las manos y el equipo.
- Por lo menos dos semanas antes de regresar, comience a extraerse la leche al menos una vez al día. Congele la leche materna para que la persona que cuide a su bebé se la pueda dar.

## Mamá: usted también debe cuidarse

- Acuda a su chequeo seis semanas después del parto.
- Use anticonceptivos desde la primera vez que tenga relaciones sexuales después del nacimiento de su bebé, aunque esté amamantando. Hable con su médico sobre las opciones de anticonceptivos. Si está amantando dígalos para que le den el control de natalidad adecuado para usted.
- Duerma cuando su bebé duerme. Dedique un poco de tiempo para usted misma, cuando se sienta abrumada.
- Mantenga sus vacunas actualizadas, incluyendo la de Tdap y la gripa.

## Reconozca la depresión posparto

Muchas mujeres sienten altibajos emocionales en las primeras semanas después del parto. Si continúa sintiéndose triste, muy irritable, desinteresada en su bebé o en el mundo que la rodea, o si se le dificulta concentrarse o pensar claramente, hable con su doctor o llame al grupo de apoyo posparto (Postpartum Support International) de Washington al 1-888-404-7763 (en inglés).

## La piel del bebé se quema fácilmente. Trátela con cuidado.

La piel de su bebé se quema más fácilmente que la suya. Los líquidos calientes pueden causar muchas quemaduras.

- Baje la temperatura del calentador de agua a 120 °F.
- Toque el agua en la tina con el codo antes de meter al bebé para asegurarse de que esté tibia y no caliente.
- No beba líquidos calientes como café o té mientras carga a su bebé.
- Caliente los biberones en una olla con agua caliente, no en el microondas. Póngase unas gotas de leche sobre el lado suave de la muñeca para asegurarse de que no esté demasiado caliente.

Llame a NW Burn Foundation al 1-888-662-8767 o [www.nwburn.org](http://www.nwburn.org) (en inglés) para obtener material de prevención de quemaduras.

## Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil

El síndrome de muerte súbita infantil (SIDS en inglés) es cuando un bebé de menos de un año que parece estar sano, muere mientras duerme. No existen signos de advertencia y los doctores no pueden encontrar una razón de la muerte del bebé. Algunas veces, los bebés que mueren durante el sueño, les pasa como resultado de haber sido ahogados accidentalmente mientras dormían. Crear un ambiente de sueño seguro reduce el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Accidental (SIDS) y ahogamiento accidental. La Academia Americana de Pediatría recomienda tomar los siguientes pasos para crear una zona segura de sueño para su bebé:



- Los bebés deben dormir boca arriba. Esto es verdad tanto en la noche como para dormir la siesta. Puede acostarlo boca abajo cuando está despierto y un adulto lo está vigilando.
- Mantenga a su bebé calentito, pero no demasiado caliente. La temperatura de la habitación de su bebé debe ser cómoda para usted. Debe dormir con ropa lo suficientemente calentita para no requerir cobertores.
- La cuna del bebé debe tener un colchón firme, no debe dormir en un sillón, cama de agua ni ninguna otra superficie suave. No debe haber pieles de oveja, almohadas, ni juguetes de peluche en la cuna. En caso de necesitar una cobija liviana, extiéndala toda de la mitad de la cuna hacia abajo por debajo de los brazos del bebé.
- Nadie debe fumar cerca de un bebé. El riesgo de SIDS es más alto si la madre fumó durante el embarazo. Los bebés expuestos al humo de cigarrillos también pueden correr mayor riesgo de SIDS. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863).
- El lugar más seguro para que duerma su bebé es en una cuna o moisés junto a su cama. Las camas para adultos no son seguras para los bebés. Si se arriesga y duerme con su bebé, lea más sobre cómo reducir el peligro: [kidshealth.org/parent/en\\_espanol/general/cosleeping\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/general/cosleeping_esp.html)

Si su bebé tiene algún problema de la salud, pregúntele a su médico o enfermera cuál es la mejor posición para dormir a su bebé según sus necesidades. Hable con las personas que cuidan a su bebé sobre la seguridad del bebé cuando duerme. Llame a la Alianza para la Supervivencia del Niño del Noroeste al 1-800-533-0376 o visite en inglés: [www.nwsids.org](http://www.nwsids.org).

## Abróchele siempre el cinturón a su bebé en el auto

El auto puede ser muy peligroso para un bebé. Asegúrese de que siempre esté bien abrochado en el asiento trasero.

- Siempre abróchele el cinturón correctamente en su asiento de seguridad en cada viaje. Siga las instrucciones del asiento de seguridad y del manual del vehículo.
- El asiento de seguridad debe estar volteado hacia atrás.
- Si usted debe colocar a su bebé en el asiento delantero del automóvil, asegúrese que la bolsa de aire esté desactivada. Nunca coloque al bebé en el asiento delantero si el vehículo tiene una bolsa de aire que no haya sido desactivada. Si la bolsa de aire se infla, podría matar o lesionar gravemente a su bebé.
- Si tiene un asiento de seguridad usado o viejo, puede tener peligros ocultos. Comuníquese con la Coalición Latina por el Asiento Elevado para sugerencias sobre cómo elegir un asiento de seguridad seguro y saber de asientos retirados del mercado.

Visite la página de la **Coalición Latina por el Asiento Elevado "Booster"** en [www.abrochatuvida.org](http://www.abrochatuvida.org)

## Para la salud de todos nuestros niños

Child Profile es un servicio del Departamento de Salud del Estado de Washington