

**¡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 es una gran satisfacción. Cada mes y hasta que su niño cumpla los seis años, el Departamento de Salud le enviará información actualizada sobre salud, seguridad, desarrollo y otros temas relacionados con la crianza de los hijos. A estos envíos se les conoce como "cartas de promoción de salud de Child Profile." El departamento, junto con expertos de salud y seguridad, crea y actualiza la información de estos envíos. La agencia WithinReach es un socio del Departamento de Salud. La línea de Family Health puede ayudarle si tiene dudas o preguntas sobre la crianza, el desarrollo o la salud de su niño. 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 sano a su bebé y a usted informado. Su bebé necesita chequeos regulares durante el primer año. La siguiente consulta de su bebé será cuando él o ella tenga alrededor de dos meses de edad. Los chequeos son una buena oportunidad para hacer preguntas sobre vacunas, alimentación, sueño, visión, desarrollo y cuidado de su bebé.



Traiga el registro vitalicio de vacunación y el registro de salud de la niñez de su bebé a todas las citas. Su primer envío de Child Profile incluyó estos dos documentos. Si no los recibió anteriormente o necesita copias adicionales, llame a la línea de Family Health.

Es importante detectar problemas de audición de manera temprana. Consulte con el médico de su bebé si usted no está segura de que fue examinado al nacer. Visite: [www.doh.wa.gov/earlyhearingloss](http://www.doh.wa.gov/earlyhearingloss) para obtener información sobre la prueba de audición para el recién nacido. También es importante que le hagan un examen de la vista a su bebé. Hable con el médico sobre el examen de la vista cada vez que tenga una cita.

**Los bebés necesitan vacunas**

Las vacunas protegen a su bebé contra enfermedades graves y a veces mortales. A los dos meses, su bebé recibirá estas vacunas:

- Hepatitis B (HepB): esta quizás sea la segunda dosis que se le dará a su bebé si él o ella recibió la primera dosis antes de salir del hospital.
- Rotavirus (RV)
- Difteria, tétanos y pertusis (DTaP)
- *Haemophilus influenzae* tipo B (Hib)
- Vacuna neumocócica conjugada (PCV)
- Polio inactivada (IPV)

Antes de que vacunen a su bebé usted recibirá, por cada vacuna que le administren, una hoja con información acerca de la vacuna, la enfermedad que previene y los posibles efectos secundarios. Apunte todas las vacunas en el registro vitalicio de vacunación de su bebé. Verifique también con el médico de su niño para asegurarse de que las vacunas hayan sido entradas en el Immunization Information System del estado de Washington (registro estatal de vacunación). Este sistema ayuda

a que los proveedores de salud den seguimiento y actualicen los expedientes de vacunación, en caso de que usted cambie de proveedor médico y su niño empiece la guardería, escuela y campamento escolar.

**La pertusis (tos ferina) es grave para los bebés**

Más de la mitad de los bebés menores de un año que contraen la tos ferina deben ser hospitalizados. Nueve de cada diez muertes por tos ferina ocurren en los bebés menores de seis meses. La tos ferina es una enfermedad respiratoria que se propaga fácilmente al toser, estornudar y hablar.

Puede causar ataques de tos en los niños mayores y en los adultos. Los bebés con tos ferina a menudo no pueden toser, tienen problemas al comer y pueden dejar de respirar al punto de ponerse azules en ciertos momentos. En los bebés, la tos ferina puede causar neumonía, convulsiones, daño cerebral y la muerte.

La mayoría de los bebés que enferman de tos ferina la contraen de sus padres, hermanos, abuelos u otras personas que los cuidan, quienes tienen la enfermedad pero no lo saben. Una madre que recibe la vacuna Tdap durante su tercer trimestre de embarazo, directamente protege a su bebé durante las primeras semanas de vida. Asegúrese de que su bebé reciba las primeras cinco dosis recomendadas de la vacuna DTaP a tiempo para continuar su protección contra la tos ferina. Para una protección más adecuada:

- Evite que su bebé entre en contacto con cualquiera que tenga tos, un resfriado o se sienta enfermo.
- Arrope a su bebé con un "nido" de protección. Asegúrese de que toda persona en contacto directo con su bebé esté al día con su vacuna contra la tos ferina. Los adultos y los adolescentes necesitan la vacuna Tdap. Los niños menores de ocho necesitan la vacuna DTaP.

Visite: [www.doh.wa.gov/WhoopingCough](http://www.doh.wa.gov/WhoopingCough) para más información.

**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. Si tiene preguntas sobre la lactancia, hable con su médico o llame a la línea de Family Health al 1-800-322-2588.

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 cuidan de él o ella también se laven las manos frecuentemente.

Mantenga a su bebé alejado de cualquier persona que tenga tos, gripe 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 colma a su bebé de atención, usted ayudará a que él o ella desarrolle su cerebro. Cargue a su bebé y mézalo suavemente en sus brazos; abrace a su bebé y juegue con él o ella. Mire a su bebé y háblele 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.

# 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 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. Si usted amamanta, pregunte 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)  
ChildCare Aware of Washington

## La lactancia materna en el trabajo o la escuela

Las nuevas leyes protegen y les dan derecho a las madres de extraerse su leche materna en el trabajo. Para obtener más información sobre sus derechos y encontrar algunos consejos útiles para cuando vuelva al trabajo o a la escuela, visite: [www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/index.html](http://www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/index.html). Hable ahora con su jefe o con alguien de la escuela para preparar un plan de lactancia. Antes de regresar al trabajo:

- Averigüe si su seguro médico o su empleador ofrece sacaleches y otros recursos para la lactancia materna.
- Pregunte a su jefe, al personal escolar o en el departamento de recursos humanos en dónde se puede extraer leche. Revise la sala asignada para verificar que tendrá privacidad y que hay electricidad.
- Determine cómo va a conservar la leche.
- Pregunte a su proveedor de cuidado infantil cómo apoyan la lactancia materna. Pregunte si saben cómo manejar la leche materna y si las mamás pueden amamantar en la guardería.

## Mamá: usted también debe cuidarse

Usted y su familia son los primeros maestros de su bebé. Aprenda a cómo cuidar de usted misma, así podrá cuidar mejor de su bebé. He aquí algunas ideas:

- Acuda a su chequeo seis semanas después del parto o antes si usted tuvo una cesárea.
- Hable con su médico o enfermera sobre opciones de control de la natalidad para usted. Después del nacimiento de su bebé, utilice anticonceptivos cada vez que tenga relaciones sexuales, aunque esté amamantando.
- Duerma cuando su bebé duerme. Cuando se sienta abrumada, dedique un poco de tiempo para usted misma.
- Manténgase al día con sus vacunas; no olvide ponerse la vacuna Tdap durante cada embarazo y anualmente póngase la vacuna antigripal.

## 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 médico o llame a Postpartum Support International al 1-800-944-4773 (para español marque el 1).

## La piel del bebé se quema fácilmente, ¡cuídela!

La piel de su bebé se quema más fácilmente que la suya. Los líquidos calientes pueden causar muchas quemaduras. He aquí algunas ideas para evitar 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.

## Reduzca el riesgo de que su bebé muera al dormir

El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés) es cuando un bebé que parece estar sano muere mientras duerme. No hay señales de aviso y con frecuencia no se sabe la razón por la que el bebé murió. Algunas veces los bebés mueren al ser sofocados o asfixiados accidentalmente mientras duermen. Establezca un ambiente seguro para que su bebé duerma, así reducirá el riesgo de muerte súbita y sofocación accidental. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda tomar las siguientes medidas para crear un lugar seguro para que su bebé duerma:



- Ponga a su bebé boca arriba cuando lo acueste para dormir la siesta o toda la noche. Puede acostarlo boca abajo cuando está despierto y un adulto lo está vigilando.
- Mantenga a su bebé calentito, pero no demasiado caliente. Póngale ropa adecuada para que no necesite dormir con cobijas. Los sacos de dormir ligeros funcionan muy bien.
- La cama de bebé debe ser una cuna con colchón firme y una sábana ajustable. No ponga cobijas, almohadas, colchonetas de protección ni juguetes en la cuna.
- Nunca ponga a su bebé en una cama de agua, en una cama con calefacción o en un colchón que no quepa en la cama.
- Nadie debe fumar o vapear cerca de su bebé. El riesgo de SIDS es más alto si la madre fumó durante el embarazo. Los bebés expuestos al humo de cigarrillos o al vapor de los cigarrillos electrónicos también pueden correr mayor riesgo de SIDS. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-784-8669 o visite: [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov).
- Amamantar a su bebé puede reducir el riesgo de que él o ella sufra SIDS.

La AAP y la Comisión de Seguridad de los Productos para el Consumidor de los Estados Unidos advierten que los bebés no deben dormir con sus padres. El lugar más seguro para que su bebé duerma es en una cuna o en un moisés junto a su cama. Las camas para adultos no están hechas pensando en la seguridad del bebé. Es más seguro compartir la habitación con su bebé que compartir la cama.

Informe a toda persona que cuida a su bebé sobre la seguridad al dormir. Para más información visite: <https://www.nichd.nih.gov/espanol/salud/temas/sids/>.

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

Asegúrese de que su bebé esté siempre bien abrochado en el asiento trasero de su carro. He aquí algunas ideas para mantener a su bebé seguro en el auto:

- 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.
- Asegúrese de que el asiento de seguridad mira hacia atrás.
- Apague la bolsa de aire si usted tiene que colocar a su bebé en el asiento delantero del auto. Nunca coloque al bebé en el asiento delantero si su auto 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. Llame a la coalición de SafetyBeltSafe U.S.A. al 1-800-747-7266 para obtener sugerencias sobre cómo elegir un asiento de seguridad seguro y para enterarse de asientos que el fabricante haya retirado del mercado.

Para más información sobre temas de seguridad y prevención, visite: [healthychildren.org](http://healthychildren.org) (en español).