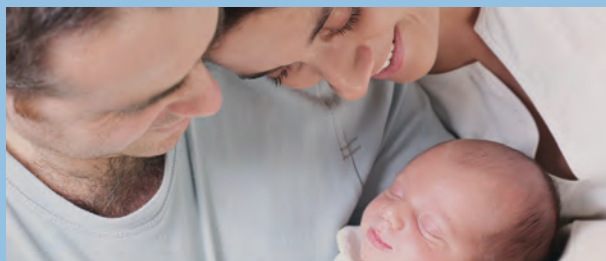


bienvenidos a casa

Guía para padres de
recién nacidos

Registro de Autor N.º 795846



Programa de Masaje
Terapéutico **APIC**

Asistencia Preventiva, Investigación y Capacitación

Registro N.º 737437

GTIAD Grupo de Trabajo Interdisciplinario en
Aprendizaje y Desarrollo

Hospital Carlos G. Durand



ROEMMERS



ROEMMERS

CONCIENCIA POR LA VIDA

www.roemmers.com.ar



higiene

manos y baño

El baño y la higiene, tanto tuyos como los de tu bebé, son de suma importancia a la hora del cuidado de la salud y el bienestar. A continuación, te presentamos algunas sugerencias para mantener saludable a tu bebé.

Lavarse las manos es la mejor manera de prevenir enfermedades. Lava tus manos cada vez que vas a alimentar a tu bebé y después de cada cambio de pañales.

- Utiliza agua y jabón.
- Enjuégalas muy bien.
- Sécalas con una toalla limpia.
- No olvides ventilar los ambientes.
- Cuando salgas de casa, lleva alcohol en gel en tu bolso para higienizar tus manos.

Bañar a tu bebé es una rutina higiénica, pero además puede ser un hermoso momento para compartir, y para que tu bebé juegue y se divierta en contacto con el agua mientras tú lo cuidas. Cualquier momento del día es bueno para bañarlo, aunque se recomienda esperar un ratito después de comer. Al principio, quizás te sientas más segura si alguien puede acompañarte y ayudarte en ese momento.



Hay bebés que disfrutan del agua, pero hay bebés o hay días en que no la pasan tan bien. Es muy importante, como siempre, estar atentos a estas señales y no enojarse ni forzar situaciones.

Los bebés hacen que cambiemos muchas veces lo que teníamos planeado.

ALGUNAS SUGERENCIAS ÚTILES:

- Asegúrate de que la habitación donde lo bañes esté a una temperatura templada y cierra las ventanas para evitar corrientes de aire.
- Mantén tus manos libres de objetos que puedan lastimar al bebé (reloj, pulsera, anillos).
- Antes de poner al bebé en el agua, prepara todo lo que necesites en el lugar donde vas a bañarlo, incluso los pañales y la ropa limpia para después.
- Controla con tu codo que la temperatura del agua esté tibia.
- Los bebés en el agua son muy resbaladizos, y hay que tener mucho cuidado; concéntrate exclusivamente en esa tarea. No importa el timbre o el teléfono en ese momento.
- Sostén siempre su cabecita por fuera del agua.
- Nunca, nunca dejes en el agua solo a tu bebé o al cuidado de otro niño. Si se complicó el momento por algún motivo, no te apures, es preferible esperar hasta más tarde, cuando todo esté más calmado.

cuando tu bebé está molesto

Es muy normal que los bebés, sobre todo en los primeros meses, estén fastidiosos o molestos en diferentes momentos del día, generalmente cuando empieza a anochecer.

- Algunas razones pueden ser hambre, pañales sucios, calor, frío...
- A veces, lloran porque se sienten solos, siempre necesitan tenerte cerca. Los bebés cuentan lo que les pasa a través del llanto. No importa el idioma o las diferencias culturales, tu bebé está tratando de comunicarte algo. A medida que se conozcan, aprenderás cuál es el significado de las diferentes formas de llorar, y más adelante él encontrará otras maneras de decirte qué es lo que siente o necesita.
- Tu bebé es muy pequeño y está conociendo el mundo, su vida está llena de nuevas experiencias, ruidos y sensaciones. A veces, todo esto contribuye a que se sienta sobrepasado por los estímulos, y llorar lo ayuda a descargar tanta tensión.
- Es muy importante que lo ayudes a adaptarse a estos nuevos ritmos y estímulos. De esta manera, él sabrá que le importas, que puede contar contigo y, así, sentirse seguro para enfrentar el mundo.
- Muchas veces, no es fácil descubrir por qué llora un bebé.
- El llanto no es un hábito que tú tienes que modificar, es un mensaje al que hay que responder amablemente. Calmar y mimar al bebé todas las veces que lllore o esté molesto no es malcriarlo, hace que tu bebé se sienta respetado y amado.
- Aprender a ser padres implica aprender a tener paciencia.

algunas ideas que pueden ayudarte a consolarlo

- Hazle upa y acarícialo cuando esté llorando. Es bueno que se sienta acompañado y contenido en ese momento; le dará seguridad y confianza. Tu bebé sabrá que puede contar contigo.
- Hazle upa y mécelo en un lugar tranquilo.
- Camina o baila suavemente con él en tus brazos.
- Salir a pasear con el cochecito para cambiar de aire un rato muchas veces consuela a los papás y a los bebés.
- Hazle masajes suaves y rítmicos en diferentes partes del cuerpo, lo ayudará a relajarse para relacionarse con las personas y su ambiente o para dormir mejor.
- Háblale y cántale, no importa si no sabes canciones de bebés; la música que a ti te gusta y te pone de buen humor, también lo ayudará a él a relajarse.
- Si el llanto de tu bebé te sobrepasa, te pone nerviosa y no sabes qué más hacer, llama a un amigo, vecino o familiar, habla con ellos de lo que te pasa y pídeles que te ayuden un ratito.
- Todos los padres necesitan ayuda, especialmente cuando están muy cansados y sienten que no pueden más, que han perdido la paciencia y quieren renunciar.
- Si estás sola, coloca a tu bebé en un lugar seguro (por ej., su cunita) y tómate unos minutos para relajarte antes de volver a intentar calmarlo. Puedes sentirte frustrada y agotada, todo esto es normal.
- Recuerda siempre que los bebés no lloran para enojarnos o molestarnos, sino que es la manera que tienen de comunicarse. Aunque algunos días sean difíciles para los dos, tu bebé sentirá que estás haciendo todo lo posible para ayudarlo.
- No utilices la televisión para entretener o calmar a tu bebé, aunque mirar la TV lo mantenga callado y quieto por un rato. Ésta es perjudicial para el desarrollo intelectual, la evolución del lenguaje y para la vida de relación del bebé.





Nunca, nunca sacudas o agites a tu bebé. Podrías lastimarlo gravemente. Los músculos de su cuello son muy frágiles. Agitar o sacudir a un bebé hace que el cerebro se mueva ida y vuelta dentro del cráneo, y esto provocaría que se rompan los vasos sanguíneos del cerebro. El sangrado dentro del cráneo puede dañar de manera irreparable el cerebro. Es muy importante que compartas esta información con otras personas que cuiden, aunque sea por un ratito, a tu querido bebé.

recomendaciones para dormir al bebé

- La posición más segura para acostar a tu bebé a dormir es sobre su espalda, panza para arriba.
- No pongas almohadones, acolchados ni peluches en la cuna a la hora de dormir.
- Se recomienda no fumar en el ambiente donde está el bebé despierto o dormido.
- En la medida de lo posible, sería muy beneficioso que la cunita donde duerme el bebé se encuentre próxima a tu cama durante los primeros meses. Los bebés se sienten más tranquilos y seguros cuando están acompañados, y para ti es muy práctico tenerlo cerca para alimentarlo durante la noche o para escuchar si necesita algo.
- Se recomienda mantener una temperatura adecuada.
- No desabrigues a tu bebé ni lo abrigues demasiado. Si la temperatura del ambiente está bien para ti, estará adecuada también para él.
- No envuelvas a tu bebé en mantas de manera demasiado apretada.
- Para saber si tiene mucho calor, toca su nuca, no debería estar transpirado.
- No le des té de hierbas antes de dormir, aunque algún familiar o amigo te lo proponga.





tu bebé y las visitas

Un bebé en la casa casi siempre es una tentación para familiares y amigos a la hora de opinar y de dar consejos. Muchos de ellos pueden ser interesantes, pero no te olvides: cada bebé es único y necesita cosas diferentes; lo que funciona bien para un bebé puede no servir para otro. Recuerda siempre que nadie conoce mejor a tu bebé que tú misma, ¡aunque seas primeriza!

- Limita las visitas y el teléfono cuando el bebé duerme, salvo que te sientas mejor acompañada y prefieras estar con gente.
- Trata de que los demás respeten el sueño y la tranquilidad de tu bebé (y los tuyos).
- Puede suceder que después de un día con muchas visitas y estímulos, al bebé le cueste más relajarse a la hora de dormir o de comer.
- Si alguien que te visita te ofrece ayuda, sé específica con lo que necesitas; puedes escribirte una lista de cosas para hacer y, cuando alguien te pregunte, será más fácil pedirle lo que te hace falta.

cuidarte a ti misma es también cuidar a tu bebé

Es importante que te sientas bien contigo misma.

- Intenta comer alimentos nutritivos. No es tiempo de hacer dietas para adelgazar, pero sí de alimentarte saludablemente.
- Sería bueno que pudieras hacer algún tipo de actividad física (caminar un rato o bailar en tu casa estaría muy bien).
- Es muy importante que descanses en algún momento mientras duerme el bebé. Necesitas reponer energías.
- No te olvides de hacer algo por ti misma cada día (por ejemplo: darte un baño, leer una revista, pintarte las uñas).
- Organiza tu tiempo decidiendo cuáles son las actividades importantes y cuáles pueden esperar.
- Escuchar música es un recurso que puede ayudarte a ti y al bebé a sentirse más tranquilos o animados.
- Permítete llorar para descargar cuando te sientas tensionada; ello te dará alivio y podrás atender mejor a tu bebé.

AUTORAS

Lic. Paula Landen
Lic. Marcela Aidenbaum

EQUIPO RESPONSABLE DEL PROGRAMA APIC

**GTIAD / Grupo de Trabajo Interdisciplinario
en Aprendizaje y Desarrollo**

Lic. Paula Landen, Psicomotricista - Coordinadora
Lic. Marcela Aidenbaum, Psicóloga
Lic. Ma. Natalia Freire, Psicóloga
Lic. Ma. Andrea Ballesi, Psicomotricista

EQUIPO PROGRAMA DE SEGUIMIENTO DE ALTO RIESGO

Dra. Nora Goyeneche
Dra. Rosana Scoccola

JEFE DE LA UNIDAD DE NEONATOLOGÍA

Dr. Jorge González

DIRECCIONES Y TELÉFONOS ÚTILES

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Hospital Gral. de Agudos Carlos G. Durand	Av. Díaz Vélez 5044 Tel.: 4982-5555 / Pediatría Int. 450 Cons. Seguim. del Niño Sano Cons. Seguim. de Alto Riesgo: Lunes y miércoles
Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez	Gallo 1330 4962-9247 / 9248 / 9212
Hospital de Niños Pedro Elizalde	Av. Montes de Oca 40 4363-2100 / 2200
Hospital de Pediatría Dr. Juan P. Garrahan	Pichincha 1890 4308-4300 / 4941-6012 / 6191
Hospital Municipal de Quemados	Pedro Goyena 369 4924-3022 / 3025 / 2243
Unidad de Toxicología Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez	Consultas telefónicas las 24 hs.: 4962-6666
Clínica Oftalmológica Santa Lucía	San Juan 2021 4941-5555
SAME Servicio de Ambulancia en caso de Emergencia	Tel. 107
Bomberos	Tel. 100
Policía y Emergencias	Tel. 101 o 911
Consejo de los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes - CABA	Tel. 102
APAPREM Asociación Argentina de Padres de Niños Prematuros	4709-6645
LIGA DE LA LECHE Consultas sobre lactancia	Consultas telefónicas las 24 hs. 0810-321-8382
FUNDALAM Consultas sobre lactancia	4701-7444

CALENDARIO DE VACUNACIÓN

EDAD	HEPATITIS B (HB)	BCG (1)	CUÁDRUPLE (DPT +Hib) (2)	SABIN (OPV) (3)	TRIPLE BACTERIANA (DPT) (4)	TRIPLE VIRAL (SRP) (5)	HEPATITIS A	DOBLE VIRAL (SR) (6)	DOBLE BACTERIANA (SR) (7)
recién nacido	1.º dosis *	1.º dosis **							
2 meses	2.º dosis		1.º dosis	1.º dosis					
4 meses			2.º dosis	2.º dosis					
6 meses	3.º dosis		3.º dosis	3.º dosis					
12 meses						1.º dosis	única dosis		
18 meses			4.º dosis	4.º dosis					
6 años		refuerzo		refuerzo	refuerzo	2.º dosis			refuerzo
11 años	iniciar o completar esquema (3 dosis) ***					refuerzo ***			
16 años									refuerzo
cada 10 años									refuerzo
puerperio o luego de aborto inmediato								única dosis	

* Aplíquese antes de las primeras 12 horas de vida. El Recién Nacido Prematuro con peso menor a 2 kg, debe recibir la dosis neonatal (dentro de las 12 horas de vida) y 3 dosis más a los 2, 4 y 6 meses. ** Antes de salir de la maternidad. *** Si no recibió el esquema de la infancia, aplíquese 1.º dosis, 2.º dosis al mes de la primera y la 3.º dosis a los 6 meses de la primera. **** Aplíquese si no recibió previamente 2 dosis de triple viral o bien 1 dosis de triple viral + 1 dosis de doble viral.

EMBARAZADAS: Aplíquese dtT a partir del 2.º trimestre del embarazo, 1.º dosis, 2.º dosis y la 3.º o refuerzo, según corresponda, y luego cada 10 años.

BCG: Antituberculosa

DPT Hib: (Cuádruple) difteria, tétanos, pertussis, *Haemophilus influenzae b*.

OPV: (Sabin): vacuna antipoliomélica oral.

DPT: (Triple bacteriana): difteria, tétanos, pertussis.

SRP: (Triple viral): sarampión, rubéola, paroditis.

SR: (Doble viral): sarampión, rubéola.

dt: (Doble bacteriana): difteria, tétanos.



ROEMMERS
CONCIENCIA POR LA VIDA