

CÓMO MANTENER sano a mi bebé LUEGO DEL ALTA

¡Su bebé ha sido dado de alta de la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN) y finalmente están en su casa! Si bien es posible que quiera hacer una gran fiesta con mucha gente para celebrar la llegada a casa del pequeño, primero debe tratar de llevar una vida tranquila en su casa mientras empieza a conocer a su bebé. Como sus sistemas inmunológicos no están completamente desarrollados aún, los bebés tienen un mayor riesgo que los niños y los adultos de contraer gérmenes que pueden provocar infecciones. La buena noticia es que usted puede hacer mucho para ayudar a mantener a su bebé sano en el hogar.

CONSEJOS QUE PODRÍAN AYUDAR A MANTENER A SU BEBÉ SANO

VISITAS – Asegúrese de seguir las recomendaciones de su proveedor de atención médica acerca de la cantidad de visitas que debería recibir en su casa, y la cantidad de personas que pueden tocar y sostener al bebé. Manténgase firme y no deje que las personas que estén enfermas vengan a visitar a su nuevo bebé.

SALIDAS – Quizás se pregunte cuándo puede sacar a su bebé afuera. Dado que el sistema inmunológico de un recién nacido no está completamente desarrollado, es aconsejable limitar las salidas a sitios donde haya mucha gente, como el centro comercial o el supermercado, durante los primeros meses o por más tiempo durante las temporadas de resfriados y de la gripe. Asimismo, como los pediatras y otros proveedores de atención médica generalmente tratan a personas con infecciones virales y bacterianas, cuando lleve a su bebé a las visitas para las inmunizaciones programadas, es aconsejable que pida esperar en una sala de examen alejada de aquellas personas que parecieran estar enfermas.



ALIMENTACIÓN – Se trata de la actividad clave más básica entre un padre/madre y un bebé. No solo le está proporcionando a su bebé nutrientes importantes, sino que también está nutriendo su relación con él. Luego de dejar la UCIN, podría darle miedo pensar que usted solo es el responsable de alimentar a su bebé. ¿Cómo sabrá si el bebé ha obtenido suficiente alimento? Le tranquilizará saber que generalmente el apetito del bebé aumenta y disminuye. Si bien su proveedor de atención médica le recomendará qué debe comer su bebé durante un período de 24 horas, no es necesario que coma una cierta cantidad en cada comida. Algunos bebés tienen más hambre por la mañana, mientras que otros comen más en otro momento del día, más tarde.

SUEÑO – Es posible que su bebé haya dormido boca abajo en la UCIN, pero en casa es extremadamente importante que coloque a su bebé boca arriba para dormir. La campaña “back to sleep” (dormir boca arriba) apoyada por la Academia Norteamericana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y los Institutos Nacionales de Salud Infantil y Desarrollo Humano (National Institutes of Child Health and Human Development) establece que colocar a los bebés boca arriba para dormir ayuda a reducir el riesgo de Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Asimismo, asegúrese de que el colchón de la cuna sea firme. Recuerde quitar todas las almohadas y los animales de peluche de la cuna antes de poner a su bebé a dormir.

LAVADO DE MANOS – Estas pautas simples ayudarán a reducir el riesgo de infección para su bebé: cualquier persona que desee tocar o sostener al bebé debe lavarse las manos antes de hacerlo. Padres, cuidadores, hermanos, amigos y otros familiares deben hacer del lavado de manos un hábito, especialmente luego de cambiar un pañal, sonarse la nariz, toser o usar el baño. Los gérmenes se diseminan rápidamente al tocar cosas y lo que podría ser un resfrío menor para usted podría ser una infección importante para su bebé.



Ayudar a los padres a



Transitar el camino de los prematuros



¿Cuándo debo llamar al proveedor de atención médica de mi bebé?

A medida que empieza a conocer mejor a su bebé día tras día, desarrollará un instinto que le dirá si algo no está bien y cuándo el bebé necesita ser revisado por un proveedor de atención médica. Debajo encontrará algunas pautas que podrían ayudarle a comprender cuándo debe buscar atención médica. Como siempre, comuníquese con el proveedor de atención médica de su bebé de inmediato si se siente intranquilo o inseguro con respecto a la salud de su bebé.

LLAME AL PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SI SU BEBÉ:

- tiene convulsiones
- tiene sangre en las heces o vomita
- tiene problemas para respirar, respira muy rápido o cambia el patrón respiratorio
- tiene un tinte azul en los labios, en las yemas de los dedos de la mano o en la piel
- sufre una lesión, no deja de sangrar o se lesiona la cabeza
- tiene fiebre por encima de 100.4 °F (38 °C) o por debajo de 97.8 °F (36.6 °C) tomada de forma rectal
- tiene ictericia, coloración amarillenta de la piel o el blanco de los ojos
- tiene dificultad para despertarse, está más cansado y menos activo de lo habitual
- bebe o consume sustancias no alimentarias perjudiciales o peligrosas como detergentes, lejía o productos para el control de plagas, ya que estas sustancias pueden provocar daño
- llora y está más irritable de lo habitual o no puede ser consolado
- vomita (no regurgita) más de 2 a 3 veces al día
- presenta un cambio en sus hábitos de defecación, tiene diarrea frecuente o está estreñido
- orina con menos frecuencia, moja menos de seis pañales en 24 horas
- se rehúsa a comer o si el apetito de su bebé cambia

No dude en comunicarse con el proveedor de atención médica de su bebé si tiene alguna inquietud acerca de la salud de su bebé.

Fuente: March of Dimes®

Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir el asesoramiento médico profesional. Siempre consulte a un profesional de atención médica si tiene alguna pregunta con respecto a la salud de su hijo.

Presentado por  MedImmune

© 2011 MedImmune, LLC ADV11-8631_SP



Texas Parent to Parent
3710 Cedar Street, Box 12
Austin, TX 78705-1449
Tel: 866/896-6001

Website: www.txp2p.org