



Bienvenida a la Unidad Familiar de Partos

(Welcome to Family Birthing)

Bienvenida a nuestra unidad

Tener un bebé es una experiencia de familia y queremos que usted celebre el nacimiento de su bebé. Sin embargo, nuestra primera preocupación es la salud y seguridad de usted y de su bebé. Le pedimos que nos ayude a proteger su necesidad de descanso e intimidad y a proporcionar tiempo para establecer vínculos afectivos con su nuevo bebé siguiendo estas normas. Si tiene cualquier pregunta, no dude en hacérsela al personal.

PARA SU INFORMACIÓN (FOR YOUR INFORMATION)

Teléfono de la Unidad Perinatal: (717) 267-7781

Teléfono del Hospital: (717) 267-3000

Número de la Habitación: _____

Número de la Paciente: _____

Médica/o: _____

Nombres de las enfermeras: _____

Nombre de la encargada de las enfermeras: _____

SOBRE EL NACIMIENTO DEL BEBÉ (ABOUT BABY'S BIRTH)

Hospital: *Chambersburg Hospital, 112 North Seventh Street, Chambersburg, PA*

Fecha: _____ Hora: _____

Peso: _____ Longitud: _____ Cabeza: _____

Memorias especiales: _____

CONTENIDO (TABLE OF CONTENTS)

Seguridad del bebé	1
(Infant Safety)	
En el hospital	
En casa	
Alimentar a su bebé	1-5
(Feeding Your Baby)	
¿Tiene hambre mi bebé?	
Eructar	
Alimentar con fórmula	
Amamantar	
Cuidar a su recién nacido	5-10
(Care for Your Newborn)	
Baño	
Circuncisión	
Cuidado del cordón	
Dermatitis por pañal	
Vestir o envolver	
Enfermedades generales	
Crecimiento y desarrollo	
Inmunizaciones	
Ictericia	
Cuidado de las uñas	
Succión nasal con jeringa de pera	
Aspecto del recién nacido	
Patrones de orinar y evacuar	
Consejos para la seguridad después del alta	9
(Safety Tips After Discharge)	
Patrones del sueño/SMSL	9
(Sleep Patterns/SIDS)	
Asiento infantil para el carro	10
(Car Seat)	
Refugio seguro	10
(Safe Haven of Pennsylvania)	
Síndrome del bebé sacudido	10
(Shaken Baby Syndrome)	
Autocuidado de la mamá	10-12
(Mother's Self Care)	
Actividad	
Cuidar los senos	
Depresión o tristeza posparto	
Familia	
Lavarse las manos / Gel antiséptico para manos	
Higiene	
Cuidar la incisión	
Inmunizaciones de la mamá	
Nutrición	
Ejercicios para los músculos pélvicos	
Cuidado perinatal	
Sangrado vaginal	
La segunda noche del bebé	11
(The Baby's Second Night)	
La mascota conoce al bebé	12
(Pet Meets Baby)	
Horario de alimentación y cambio de pañales del bebé	13
(Infant Feeding and Diaper Schedule)	
Registro diario de amamantamiento en casa	14
(Home Daily Breastfeeding Log)	

SEGURIDAD DEL BEBÉ (INFANT SAFETY)

EN EL HOSPITAL

- No acueste a su bebé boca abajo para dormir. Acueste a su bebé boca arriba.
- Pida identificación de cualquier persona que quiera llevarse a su bebé de la habitación. El personal perinatal lleva una chapa de identidad especial.
- No camine por los corredores dejando al bebé solo en su habitación. Si quiere dar un paseo, ponga al bebé en la cuna y empújelo mientras da el paseo.
- Cuando necesita ir al baño o ducharse, cierre la puerta que da al corredor. Empuje la cuna dentro del cuarto de baño con usted y deje abierta la puerta del baño.
- Si se lleva a su bebé fuera de la habitación, la enfermera emparejará el brazalete de su bebé con el brazalete de usted cuando se devuelve al bebé. Su bebé debe tener siempre dos bandas de identidad. Si se desprende cualquiera de las dos bandas, dígaselo a una enfermera.
- El bebé debe dormir en su cuna, no en la cama con usted.
- Si una persona desconocida trata de llevarse a su bebé de la habitación:
 - Levante al bebé, vaya al baño, cierre la puerta con llave, y tire del cordón de emergencia.
 - Vaya al puesto de enfermeras con su bebé.
 - Si no puede levantarse de la cama, prenda el timbre de llamada y pida socorro a gritos.

EN CASA

- No fume.
- No beba bebidas calientes cuando está cuidando al bebé.
- No caliente el preparado para lactantes [biberón] ni la leche del pecho en un microondas. Es posible que haya lugares calientes en el líquido. Se han explotado biberones en los microondas.
- Examine las tablillas de la cuna y del parque [corral]. Deben ser a 2 pulgadas a 3/8 pulgadas [5 centímetros a 1 centímetro] la una de la otra. Mantenga subidas las barandillas. No ponga almohadas en la cuna ni en el parque [corral] hasta que tenga 2 años el niño/la niña.
- No ponga cobijas sueltas, almohadas, ni animales de peluche en la cuna con el/la bebé.
- Siga acostando al bebé de espaldas para dormir.
- No acueste al bebé en una cama de agua, un asiento en forma rellena de cuentas de poliestireno, ni en un colchón de espuma blanda.
- No acueste al bebé en un sofá para dormir.
- No duerma con el/la bebé.
- Diga a los visitantes que se laven las manos antes de tener al bebé en brazos.

LAVARSE LAS MANOS / GEL ANTISÉPTICO PARA MANOS

La mejor manera de prevenir la infección y ayudar a mantenerse a sí misma y a su bebé sanos es asegurarse de lavarse las manos siempre antes y después de usar el baño. Las manos llevan microbios que pueden diseminarse de las cosas que tocan usted y su bebé. Sus visitantes deben lavarse las manos o usar gel antiséptico para manos antes de tener a su bebé en brazos y de cuidar a su bebé.

ALIMENTAR A SU BEBÉ (FEEDING YOUR BABY)

¿TIENE HAMBRE MI BEBÉ?

Los bebés hacen “indirectas” o señales a sus madres cuando quieren comer. Esté atenta a algunas o todas estas indirectas y alimente a su bebé en este momento.

Indirectas quietas o tempranas de hambre

- Movimiento de manos hacia la boca
- Reflejo de succión
- Hacer ruidos de chupar o mamar
- Sacar la lengua para dentro y para fuera
- Lloriqueos

Indirectas tardías de hambre

- Llorar
- Chillar
- Movimientos frenéticos de los brazos y las piernas.

Tiene que alimentar a su bebé a la primera señal de hambre. Si el bebé está demasiado quejoso para comer, intente cargarlo en brazos y darle apapacho durante un corto rato y luego trate de alimentarlo de nuevo.

Mantenga al bebé cerca de usted para que usted esté atenta a cualquier señal temprana de hambre y preste atención a ella.

AMAMANTAR

¿Cómo me beneficia a mí y a mi bebé la lactancia?

Amamantar le ayuda de varias formas: ayuda a su útero a recuperar rápidamente su tamaño normal; la protege contra el cáncer de mama; cuanto más tiempo amamante, menos riesgo tiene; la ayuda a perder peso después del parto – su cuerpo usa muchas calorías para producir leche; y es gratis – no hay necesidad de preparar fórmula ni de calentar biberones.

Amamantar puede ayudar a su bebé de varias formas también: le da al bebé la nutrición perfecta; es fácil de digerir para el bebé; tiene nutrientes que protegen contra muchas enfermedades y ayuda al bebé a correr menos riesgo de resfriados e infecciones de oído, de cólico, de diarrea y estreñimiento, de alergias, asma y eccema.

¿Cómo hago leche?

Es posible que haya visto cambios en sus senos. Este es el mecanismo natural para preparar su cuerpo para la lactancia. El calostro es la primera leche que hace. Es transparente o amarillo, hecho en pequeñas cantidades, y es rico en vitaminas, minerales, y proteínas. El calostro está lleno de anticuerpos para proteger al bebé contra las infecciones. Es posible que le salga calostro antes de que nazca su bebé.

Cada vez que amamanta a su bebé, se envía un mensaje a su cerebro para que produzca más leche. Cuanto más coma su bebé, más leche tendrá usted. Durante los primeros días de vida, su bebé comerá una mezcla de calostro y lecha madura cada vez que amamante. El color de la leche cambiará. Mientras crece su bebé, la leche de usted cambiará para satisfacer las necesidades del bebé.

Durante las primeras horas después del parto el bebé está generalmente despierto y alerta. Use este tiempo para empezar a amamantar. Después de este tiempo de estar despierto, es posible que su bebé duerma hasta 12-18 horas. Amamante al bebé cada 3-4 horas aunque el bebé parezca tener demasiado sueño. No se desanime. Un bebé nace con grasas y fluidos extras almacenados. El estómago de su bebé es pequeño y se llena rápidamente. El calostro es súper rico. Es bueno para el bebé, hasta en cantidades pequeñas.

Amamantar requiere práctica y paciencia. ¡No se rinda! Los dos tienen que trabajar en equipo. Las enfermeras están muy dispuestas a ayudar. No tema hacer preguntas.

Piel a Piel

Inmediatamente después del parto es el mejor tiempo para amamantar a su bebé. Su enfermera le ayudará a colocar al bebé piel a piel en su pecho. Colocar al bebé sin ropa directamente en su pecho entre sus senos ayudará al bebé a utilizar sus instintos naturales a encontrar los senos y prenderse. Muchos bebés se prenden sin ayuda ninguna. Esta acción puede tardar entre 10 minutos y una hora. Esta primera alimentación es crítica para hacer que el amamantamiento sea una transición fluida; así SEA egoísta y mantenga a su bebé consigo. Haga que los visitantes vengan más tarde de modo que usted, su bebé y su pareja tengan tiempo para vincularse. Si tiene problemas para hacer que el bebé se alimente en cualquier momento, colocar a su bebé piel a piel es una buena idea siempre.

Hinchazón del pecho

Su leche madura “surgirá” por lo común en el tercer al quinto día posterior al nacimiento. Muchas veces se describe esto como una sensación “llena o pesada” en su pecho. Hay un aumento del suministro de leche y sangre en el pecho al mismo tiempo. Esto es normal. Sin embargo, si se permite acumular la leche en sus senos puede que se sientan muy llenos, duros o tibios al tocarlos. Esto se llama hinchazón [enlechamiento]. Para evitar y prevenirlo:

Antes de amamantar:

- Tome una **ducha tibia** o utilice un paño tibio y húmedo para aplicar calor tibio y húmedo a su pecho. Haga esto durante 10 minutos antes de alimentar a su bebé. Usando un masaje de dedo suave, haga suavemente un círculo de la parte posterior de su seno hacia su pezón. Puede usar una cantidad de aceite vegetal o loción para ayudarlo a guiar sus dedos sobre su seno.
- Exprima a mano, dé un masaje o bombee su seno para ayudar a ablandar y aliviar la sensación de llenura. Puede almacenar la leche que recoge para usar en el futuro.

Durante las alimentaciones:

Utilice las posiciones apropiadas para alimentar y prender correctamente la boca de su bebé a su pecho. Apoye su pecho durante toda la alimentación. Trate de hacer que su bebé amamante todo lo posible y deje que el bebé termine la alimentación.

Después de alimentar a su bebé:

- Utilice un paño fresco para lavarse sobre su pecho para disminuir su hinchazón. Aun puede usar una bolsa de legumbres helados sobre su sostén [sujetador] o camiseta.
- Lleve un sujetador [sostén] reforzado o un sujetador deportivo para contener la hinchazón.
- Descanse mucho. Duerma cuando duerma su bebé.
- Mantenga un registro de amamantamientos. El registro debe decir cuándo, durante cuánto tiempo, cuántos pañales mojados, cuántos pañales sucios y el color de la evacuación.
- Es posible que le suba algo su temperatura. Si observa cualquier enrojecimiento de su pecho o síntomas del gripe, llame a su médico.

¿Qué es la bajada [el reflejo de expulsión]?

Mientras su bebé succiona el pecho, puede ser que usted sienta lo que se llama “la bajada.” Esto le dice al pecho que baje la leche al bebé. Unas mujeres dicen que tienen una sensación de hormigueo, pero otras mujeres dicen que no la sienten nunca.

¿Cómo sabré si tengo la bajada?

Día 0-3 después del parto: Sabrá que su leche está bajando si tiene cualquiera de estos síntomas durante la lactancia:

- Calambres en el útero y/o pequeños chorros de sangre vaginal
- Una sensación repentina de sed intensa

- Somnolencia/dificultad para mantener los ojos abiertos
- Tal vez oiga tragos más frecuentes o sonidos como si estuviera mamando

3+ días después del parto: Sus senos se sentirán pesados y llenos de leche. Con esto, es posible que sienta la bajada:

- Una sensación repentina de hormigueo y/o una sensación de calor en sus senos
- Goteo o fuga de leche
- Es posible que observe que el bebé está tragando o engullendo mucho

La bajada viene con facilidad y rapidez cuando están relajados usted y su bebé. Aquí tiene unos consejos para ayudarla:

- Busque una posición cómoda para sí misma y para su bebé
- Toque y acurruque a su bebé
- Hable a su bebé en voz baja

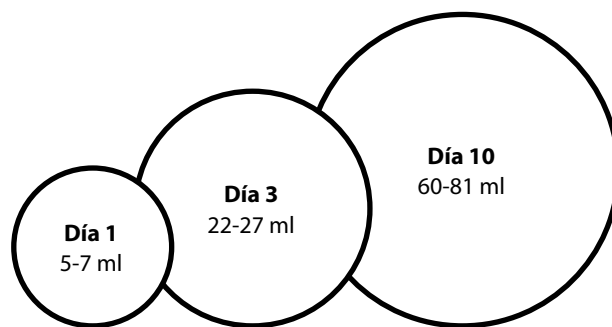
Al principio es posible que su bebé tome pecho cada 1-3 horas. La lactancia frecuente aumentará su suministro de leche. Amamante a su bebé cuando parezca tener hambre. Aprenderá las “pistas” de su bebé. Si duerme más de 3-4 horas durante el día entre comidas, puede que quiera despertarlo para amamantar. Descanse cuando pueda. Tal vez le sea útil dormir cuando el bebé duerma. La limpieza y los platos pueden esperar. Usted y su bebé son las cosas más importantes ahora mismo.

¿Cuánto tiempo deben durar las alimentaciones?

Cada bebé es diferente. La alimentación ordinaria es de 10-40 minutos en total. Algunos bebés comen poco. Comen varias comidas seguidas con descansitos o siestas mientras tanto. Cuando estén satisfechos, dormirán un poco. Muchas veces un bebé se quedará dormido después de una alimentación, demostrando que está satisfecho.

¿Tiene mi bebé bastante que comer?

El bebé debe estar contento durante aproximadamente 1-2 horas después de una alimentación. Recuerde que al nacer un bebé, su estómago es del tamaño de una canica.



Se digiere fácilmente la leche materna y pasa por el sistema digestivo rápidamente

¿Cuántos pañales mojados?

- Para los primeros 1-3 días después del parto – 1-3 pañales
- Para días 4-5 después del parto – 4-5 pañales
- Para el día 6 y después – 6 pañales

¿Cuántas deposiciones (evacuaciones de vientre)?

- Para los primeros días: un mínimo de uno cada día. La primera evacuación es meconio y parecerá negra y pastosa.
- Días 4-6: Después de que haya pasado el meconio, las evacuaciones serán aguadas y sin forma. El color cambiará a un color mostaza. No debe haber un olor fuerte.

- Después del día 6: 3-4 evacuaciones amarillas son normales.

¿Con qué frecuencia debe mi bebé alimentarse?

Un bebé tiene que alimentarse entre 8-11 veces en 24 horas. Algunos bebés se alimentan cada hora a veces y luego separan sus alimentaciones algo más. Asegúrese de tratar de alimentar a su bebé al ver señales de hambre y de despertar a su bebé después de 2-3 horas durante el día si no muestra señales de hambre. Durante las primeras 24 horas los bebés tienen sueño y no se alimentan tanto. Trate de colocar a su bebé piel a piel para que empiece a alimentarse.

Estirones de crecimiento

Si parece que su bebé "está comiendo siempre" puede ser que esté dando un estirón de crecimiento. Su bebé aumenta el suministro de leche de usted al estimular su pecho. Esto ocurre entre las edades de dos a tres semanas, cinco a seis semanas, tres meses, y seis meses. Esto es normal para el desarrollo de su bebé.

¿Cómo despierto a un bebé que está durmiendo?

- Desenuévalo/la
- Frote suavemente las plantas de los pies para arriba y para abajo
- Cámbiele el pañal
- Pase un paño húmedo y fresco por su frente

Las técnicas para amamantar

"Prenderse" es un término para describir la manera en que un bebé se prende al seno con la boca. Esto es el primer paso de la buena lactancia. Es una destreza con la que usted puede ayudar a su bebé. Ayudará al bebé a recibir tanta leche como posible. También ayuda a prevenir los pezones dolorosos.

Para empezar, coloque a su bebé piel a piel, barriga a barriga entre sus senos. El bebé empezará a buscar su seno, abriendo la boca de par en par y moviendo la cabeza de un lado para otro buscando el pezón. Guíe suavemente a su bebé hacia el seno y coloque su pezón para que esté enfrente de la nariz del bebé. El bebé debe abrir la boca de par en par y prenderse al pezón para que la mayor parte del lado inferior del pezón esté en su boca con el pezón apuntando hacia el techo de la boca.

Si el prendimiento es incómodo, trate de acercar el trasero del bebé para que el mentón de él esté tocando el pecho y la nariz esté inclinada hacia atrás del pecho. Es posible que tenga que tirar el mentón suavemente hacia abajo para ajustar el prendimiento del bebé. Si el prendimiento duele demasiado, retire al bebé del pecho rompiendo la succión. Coloque el dedo de usted en la boca del bebé entre las encías y aplique suavemente presión para abrir la boca del bebé. Prenda al bebé de nuevo siguiendo los pasos de arriba asegurando que el lado inferior del pezón esté en la boca del bebé. Es posible que necesite comprimir el pecho para que entre más del pezón en la boca del bebé. Su enfermera le puede mostrar cómo hacerlo.

¿Cómo sé si el bebé se prende bien?

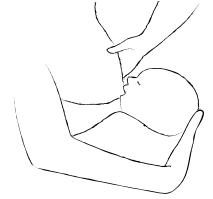
- Usted siente un jalón cuando succiona el bebé, no le duele
- Los labios están vueltos hacia fuera
- El bebé la enfrenta en línea recta (barriga contra barriga)

¿Cuáles son las posiciones para amamantar?

Le explicarán cuatro posiciones básicas que usted puede usar. Antes de empezar, asegúrese que usted y el bebé estén cómodos. Tenga un vaso de agua cerca; a algunas mujeres les entra sed al amamantar. Tenga almohadas o cobijas a mano para ayudar a colocar a su bebé.

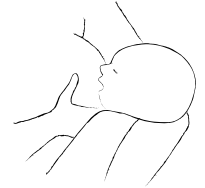
Posición de cuna cruzada

- Acueste a su bebé en almohadas a lo largo de su regazo.
- Coloque al bebé para que la enfrente barriga a barriga.
- Tienda la mano por encima de su regazo para sostener la espalda, los hombros y la cabeza con la palma de su mano. Por ejemplo, si está dando su pecho izquierdo, sostenga a su bebé con su brazo derecho.
- Sostenga su seno de abajo para guiarlo dentro de la boca del bebé. Si está dando el seno izquierdo, sostenga el seno con la mano izquierda.



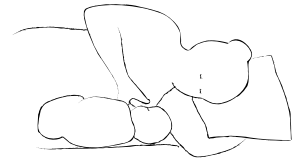
Posición de cuna

- Acune al bebé en el brazo que está más cerca del seno, con la cabeza del bebé en la flexura del brazo de usted. Coloque el brazo inferior del bebé de modo que ciña la cintura de usted.
- Use su otra mano para sostener el seno.
- Acueste al bebé enfrente de usted barriga a barriga.
- Usted puede incorporarse en la cama con almohadas para sostener la espalda y brazos o estar sentada en una silla usando los brazos de la silla como apoyo.



Posición acostada

- Acuéstese de lado con el bebé acostado de lado barriga con barriga.
- Ponga una almohada detrás de la espalda de usted para darse apoyo. Pudiera ayudar poner una toalla enrollada detrás del bebé para mantenerlo de lado.
- Cuando el bebé abra la boca de par en par, levante el seno a la boca del bebé.
- Para cambiar de lado, sostenga al bebé contra su pecho y dése la vuelta poniéndose boca arriba y luego poniéndose de lado.
- Esta posición es la mejor cuando quiere descansar o es de noche.



Posición de rugby/fútbol americano

- Tenga una almohada firme o toallas dobladas a mano para el apoyo.
- Hágase cómoda en una silla o recostada en la cama.
- Ponga la almohada y las toallas a su lado de lactancia.
- La almohada debe apoyar su codo y el trasero del bebé para traer la cabeza a la altura de su pezón.
- Con el bebé de cara a usted, sostenga la espalda y los hombros del bebé con la palma de su mano.
- Use la otra mano para sostener su pecho y guiar el pecho a la boca del bebé.
- Esta posición es mejor cuando:
 - Quiere ver si se prende bien el bebé.
 - El bebé es pequeño o prematuro
 - La boca del bebé se desliza de la areola y solamente se prende al pezón.
 - Usted dio luz por cesárea y no quiere que el bebé descansa en las cicatrices.
 - Tiene senos grandes.
 - El bebé tiende a dormirse.



Almacenar la leche materna

Ubicación	Temperatura	Duración
Encimera, Mesa	Temperatura ambiental (hasta 77°F [25°C])	6-8 horas
Bolsa isotérmica aislada	5-39°F [0-4°C]	24 horas
Refrigerator	39°F [4°C]	5 días

Refrigerador

Ubicación	Temperatura	Duración
Compartimiento congelador de un refrigerador	5°F [-15°C]	2 semanas
Compartimiento congelador de un refrigerador con puertas separadas	0°F [-17.7°C]	3-6 meses
Congelador [freezer] horizontal o vertical	-4°F [-20°C]	6-12 meses

Descongelación

- Descongele la leche en el refrigerador durante la noche o ponga la leche bajo el chorro de agua tibia para descongelar rápidamente. También puede poner el contenedor sellado en una cacerola de agua tibia durante 20 minutos para que alcance la temperatura corporal.
- La leche descongelada es segura en el refrigerador durante 24 horas. **No vuelva a congelarla.**

Precaución: ¡Nunca caliente la leche materna en un microondas!

Calentar en un microondas puede provocar quemaduras graves en la boca del bebé debido a las manchas calientes que desarrollan en la leche durante el calentar en un microondas. Calentar con un microondas también puede cambiar la composición de la leche materna.

Recursos del área para el apoyo de la lactancia materna

Se encuentra una lista de los recursos en su folleto educativo.

Proveer leche materna a su bebé mientras está en la sala de neonatos [el cunero] especial

Comience a bombear dentro de 6 horas después del parto utilizando una bomba eléctrica de grado hospitalario. Una bomba de grado menor no será bastante fuerte para mantener su nivel hormonal para estimular su suministro de leche hasta que el bebé pueda amamantar. Recomendamos que se utilice una bomba doble durante dos semanas a lo menos para aumentar su suministro.

Bombear un mínimo de 8-12 veces al día durante 15-20 minutos. Esto significa que usted bombeará cada 2-3 horas. Ajuste su horario de bombeo en tanto que baje su leche. Bombear 2-3 minutos después de la última gota de leche.

Anote el volumen total de su leche de cada sesión de bombear en su hoja de registro para bombeo/alimentar. Se dará cuenta de como está aumentando su suministro de leche. No vaya más de 5 horas sin bombear.

Vierta la leche en un contenedor estéril de plástico duro o de vidrio, dejando alrededor de media pulgada de espacio [un centímetro] en la parte superior. Está bien usar bolsas de congelador para la leche materna.

Coloque una etiqueta en cada contenedor con su nombre, la fecha y la hora en que fue bombeada.

Si nació temprano su bebé (24-28 semanas), almacene su leche en volúmenes más pequeños. Una vez que se descongele la leche, es necesario usarla dentro de 24 horas. Hable con la enfermera de su bebé para obtener los mejores resultados.

Si tiene cualquier duda, consulte a su enfermera o su consultora en lactancia.

Al bombear en casa, refrigere o congele su leche inmediatamente después de bombear. No vierta nunca leche caliente en un contenedor con leche refrigerada. Almacene cada bombear por separado. Traiga su leche al hospital cuando viene a ver a su bebé. La leche materna recién bombeada está bien por 4-6 horas a temperatura ambiental. Esterilice las piezas de su bomba (botellas y escudos de mama) un mínimo de una vez al día.

ERUCTAR

Es necesario eructar a los bebés porque tragan aire al alimentarse, lo cual les hace sentirse llenos y tener un dolor de estómago.

Es posible que usted necesite eructar a su bebé antes de alimentarlo para calmarlo.

Debe eructar a su bebé cada media onza o a mediados de la alimentación, y cuando haya terminado de comer. Esto ayudará a evitar un dolor de estómago.

Hay varias maneras de eructar a su bebé: a través del regazo de usted, en el hombro de usted o sentada. Asegúrese que la cabeza de su bebé esté siempre sostenida. Dé palmaditas suavemente en la espalda de su bebé o frótelas suavemente.

ALIMENTAR CON FÓRMULA

Al principio la mayoría de los bebés comen cada tres a cuatro horas. La hora de la alimentación es un tiempo ideal para llegar a conocer a su bebé. Su bebé necesita estar cargado en brazos y ama el contacto cercano. Alimentar toma mucho tiempo y esfuerzo pero realmente vale la pena mientras su bebé se entera de que está seguro y que se le está satisfaciendo las necesidades.

Su bebé **debe ser tenido siempre en brazos durante las alimentaciones**. Tenga a su bebé acunado en su brazos, con su cabeza más alta que su trasero.

Nunca apoye los biberones ni use nada que apoye el biberón en la boca del bebé. Apoyar los biberones y alimentar a los bebés mientras están tumbados aumenta la posibilidad de que su bebé se ahogue, escupa o coja infecciones de oído.

Es posible que su bebé no tenga hambre siempre cuando llora. Pruebe a cambiarle el pañal, eructarlo y consolarlo. Sin embargo, si su bebé parece tener hambre todavía después de haberlo alimentado, pregunte a su proveedor de cuidado médico si se puede aumentar la cantidad de fórmula que come su bebé.

Todos los bebés son diferentes, pero la mayoría de los bebés tomarán las siguientes cantidades:

0-2 meses: 2-5 onzas por alimentación o 26 onzas el día

2-4 meses: 4-6 onzas por alimentación o 30 onzas el día

4-6 meses: 5-7 onzas por alimentación o 31 onzas el día

Porque la leche de fórmula es lo único que su bebé necesita

No dé agua extra a su bebé. Solamente necesita fórmula. Recibe agua cuando está bebiendo la fórmula.

No le dé a su bebé jugos, comidas, o cereales hasta que su proveedor de cuidado médico se lo diga.

Preparar su leche de fórmula

Lávese las manos antes de preparar la leche de fórmula.

Busque abolladuras y la fecha de caducidad. Lave la tapa de la lata antes de abrirla.

Lave los biberones y las tetinas en agua caliente jabonosa y enjuague bien con agua caliente. Lave las tetinas con un cepillo para quitar la fórmula vieja donde pueden crecer los microbios. También puede lavar los biberones en el lavaplatos.

Una vez que se haya abierto y preparado un contenedor de lata, guárdelo en el refrigerador y úselo dentro de 48 horas.

Use la fórmula con agregado de hierro y siempre pregunte a su proveedor de cuidado médico antes de cambiar las fórmulas.

No es necesario calentar la fórmula. Se puede usarla y prepararla a temperatura ambiente [temperatura de la habitación]. Si se prepara su fórmula con agua, se debe hervir el agua primero y luego dejarla enfriar a la temperatura ambiente antes de usarla. Si se usa agua de pozo, es posible que su bebé necesite vitaminas extras y fluoruro. Pregunte a su proveedor de cuidado médico.

Si se ha guardado la fórmula en el refrigerador, ponga el biberón en una cazuela o cuenco [tazón] de agua tibia. Sacuda el biberón mientras se calienta para que toda la fórmula se caliente. Pruebe en su muñeca. La fórmula debe tener aproximadamente la misma temperatura que la de su piel. No debe sentir ni caliente ni frío.

NO caliente la fórmula en un microondas. Calentar fórmula en un microondas es peligroso y se debe evitarlo. Los microondas no calientan de modo uniforme y pueden producir "lugares calientes" en la leche que pueden causar quemaduras en la boca de su bebé.

Se debe tirar la fórmula que se queda en el biberón después de que su bebé haya terminado de comer. No se debe guardarla y volver a calentarla porque es posible que enferme a su bebé.

CUIDAR A SU RECIÉN NACIDO (CARE FOR YOUR NEWBORN)

BAÑO

Se recomienda lavar la cara y el trasero del bebé todos los días. Bañar todo el cuerpo de su bebé cada día no es necesario y puede resecar la piel de él/ella. Puede bañarlo/la completamente cada 2-3 días.

Aquí tiene una lista de verificación para asegurar que tiene todo listo antes de iniciar el baño de su bebé:

- Asegúrese de que la habitación está templada y libre de corrientes
- Tenga listos todos los suministros; incluya un paño para lavarse, jabón para bebés, y un pañal limpio
- Verifique la temperatura del agua en el interior de su brazo o muñeca para estar segura de que no está demasiado caliente o fría.
- Hay dos maneras diferentes de bañar a su bebé: un baño con esponja o un baño tradicional

Los pasos para un baño con esponja incluyen:

- Acueste a su bebé en una cobija o toalla and mantenga cubierto al bebé durante el baño con excepción de la parte en que está trabajando. Para la seguridad asegúrese de tener una mano encima del bebé siempre, si el bebé está en una mesa. Es útil bañar al bebé en el piso donde no hay peligro de que el bebé se cae rodando.
- Empiece a lavar al bebé lavando la cara con agua tibia, sin jabón. Limpie cada ojo con una parte limpia de su paño desde la parte interior del ojo hacia fuera. Lave las orejas, el resto de la cara y el cuello. Asegúrese de limpiar todos los pliegues del cuello.
- Seque dando palmaditas, especialmente en los pliegues.
- Lave el resto del cuerpo utilizando un jabón suave. Enjuague el jabón al continuar y mantenga cubierto el resto del cuerpo. Seque bien.

- Quite el pañal y lave el trasero del bebé asegurándose de limpiar dentro de los pliegues de la piel. Limpie el trasero de una bebé lavando de adelante para atrás. Al limpiar el trasero de un bebé asegúrese de limpiar debajo del escroto. Enjuague y seque dando palmaditas.
- Por último, lave el pelo del bebé. Enjuague y seque y vístase a su bebé para calentarlo otra vez o ponga al bebé piel a piel en su pecho con una gorra y una manta [cobija] sobre los dos.

Baño en la bañera

- Utilice una bañera para bebé o bañe al bebé en un fregadero limpio. Asegúrese de apoyar la cabeza del bebé fuera del agua si está utilizando un fregadero. Los bebés pueden rodar y son muy resbaladizos cuando están mojados. Lave la parte delantera del cuerpo desde arriba hacia abajo y luego voltee al bebé, sosteniéndolo en el brazo y lave la parte de atrás desde arriba hacia abajo. Algunos padres prefieren entrar en el agua con el bebé para apoyar y sostener mejor al bebé.
- Seque al bebé completamente especialmente dentro de los pliegues de la piel y alrededor del cordón umbilical y envuelva al bebé o coloque al bebé piel a piel. **NUNCA DEJE A UN BEBÉ SIN SUPERVISIÓN O SOLO EN UNA BAÑERA O FREGADERO.**

Las lociones y los aceites no son necesarios para su bebé. Pueden contener ingredientes que queman o irritan la piel del bebé. No utilice polvos para bebés. Es fácil aspirarlos en los pulmones del bebé y pueden ser dañinos.

CIRCUNCISIÓN

La circuncisión es la extirpación de la piel que cubre la cabeza del pene. Esta piel se llama el prepucio. Se realiza la circuncisión el primer o el segundo día después del nacimiento y toma entre 5 y 10 minutos. Es posible que se utilice una medicina para disminuir el dolor. Puede que Ud. quiera hablar de esto con su médico antes de realizar la circuncisión. Llevarán a su hijo a una habitación en el cunero [la sala de cunas] para realizar la circuncisión. Durante la circuncisión solamente el/la médico y la enfermera pueden estar con el bebé en este momento. Ud. tendrá que quedarse en el hospital una hora después de realizarse la circuncisión.

Los estudios muestran que hay diferencias de opinión sobre cuáles son los beneficios y riesgos de la circuncisión. Debe hablar con su médico sobre éstos antes de firmar el papel que permite que su médico realice la circuncisión.

Cuidado de la circuncisión

Cada médico usa su propia técnica para la circuncisión. Abajo se dan las instrucciones para el cuidado de la circuncisión de su bebé.

Con plastibell

1. Generalmente el anillo de plástico se cae cinco a ocho días después de la circuncisión. No se necesita un apósito especial.
2. Un área negro o de color café oscuro alrededor del anillo es natural. Desaparecerá cuando se caiga el anillo.
3. El resultado es una línea de excisión limpia y bien curada.

Sin plastibell

1. Su médico colocará un pedazo de gaza amarilla o blanca impregnada de jalea a base de petróleo (como Vaseline) en el sitio de la circuncisión hasta el primer pañal mojado.
2. La enfermera estará examinando la circuncisión a menudo dentro de la primera hora.
3. Use agua por 2-3 días hasta que haya desaparecido el enrojecimiento. Luego puede lavar con jabón y agua.
4. No use toallitas húmedas para bebés para limpiar el área durante los primeros 2-3 días.

Cuándo llamar a su médico

- Si el pene no deja de sangrar. Mantenga presión en el sitio del sangrado al llamar al médico/a la médica.
- Si no hay un pañal mojado dentro de seis a ocho horas después de la circuncisión.
- Si hay una supuración amarilla después de 7 días.
- Si el enrojecimiento y la hinchazón no desaparecen después de 5 días.
- Si el médico/la médica utilizó un Plastibell y el dispositivo de plástico no se ha caído después de 14 días.

Cómo cuidar el pene de su hijo si no se le hace la circuncisión

Tendrá que mantener limpio el pene de su hijo con jabón y agua para disminuir el riesgo de infección o cualquier problema. No hale nunca la piel hacia atrás a la fuerza. Hacerlo puede dañar el pene de su hijo y causar problemas. Hable con su médico/a sobre cuándo puede halar la piel hacia atrás para limpiar.

CUIDADO DEL CORDÓN

Mantenga tan seco como posible el muñón del cordón umbilical hasta que se desprenda. Debe ocurrir entre una y tres semanas. No olvide secarlo completamente después de un baño en la bañera o un baño de esponja. Ya no se recomienda el uso de alcohol alrededor de la base, pero siga doblando el pañal por debajo del muñón del cordón cuando cambia el pañal. Deja que el cordón se desprenda por su cuenta – no lo retire jalando. Es normal que, al desprenderse el cordón, hay una pequeña cantidad de sangre o enrojecimiento donde estaba. Sin embargo, si ocurriera hinchazón, calentamiento, enrojecimiento excesivo o supuración de pus, llame a su médico/ médica.

DERMATITIS POR PAÑAL

Lave el trasero del bebé con cada cambio de pañal para mantener sana su piel. Aún con una limpieza cuidadosa, es posible que ocurra la dermatitis por pañal. Cambie los pañales inmediata y frecuentemente. Es posible que dejar al descubierto el área del pañal por ratos cortos cada día ayude a prevenir o curar la dermatitis por pañal.

Llame al médico del bebé si el bebé tiene dermatitis por pañal con áreas levantadas y/o en carne viva o si la dermatitis por pañal no se cura dentro de dos o tres días.

No use polvos en el trasero del bebé. Se puede usar ungüentos a base de agua como el ungüento A&D o Desitin si el área está levantada o en carne viva.

VESTIR O ENVOLVER

Vista a su bebé como usted se viste para que no se sobrecaliente. Evite poner cobijas pesadas en su bebé. Use una cobija ligera si es necesario. Toque la piel del bebé frecuentemente para asegurarse que el bebé no tiene ni demasiado calor ni demasiado frío. Vista al bebé en capas que se ponen o quitan para controlar la temperatura. No use ropa ni cobijas con cordones. Es posible que causen el ahogo o la estrangulación.

Envolver hace sentir al bebé como si hubiera vuelto “a casa” en la matriz de la mamá. Envolver ayuda al bebé a sentirse seguro y salvo. No todos los bebés quieren estar envueltos y es posible que se sientan más cómodos con cobijas holgadas. Es posible que los bebés más quejosos se beneficien del envolver. En algunos casos el envolver bien tiene tanto éxito en calmar a los bebés que es necesario desenvolver a algunos bebés para despertarlos para alimentarlos.

Envolver al bebé en un cuadrado

1. Coloque la cabeza del bebé por encima del centro de una esquina.

2. Enderece el brazo derecho hacia abajo y doble el lado derecho de la cobija sobre el bebé entre el brazo izquierdo y por debajo del costado izquierdo.
3. Enderece el brazo izquierdo hacia abajo y doble el lado izquierdo de la cobija sobre el bebé y por debajo del costado derecho.
4. Doble la parte inferior de la cobija hacia arriba y métala holgadamente debajo de los costados del bebé.

Envolver al bebé en un diamante

1. Doble una esquina de una cobija cuadrada hacia abajo y coloque al bebé con la cabeza arriba del centro de la esquina doblada.
2. Enderece el brazo derecho hacia abajo y doble la esquina derecha de la cobija sobre el bebé entre el brazo izquierdo y por debajo del costado izquierdo.
3. Enderece el brazo izquierdo hacia abajo y doble la esquina izquierda de la cobija sobre el bebé y debajo del costado derecho.
4. Doble y tuerza flojamente la parte inferior de la cobija y métala debajo del bebé.

Utilice un saco para dormir comercial (Saco de Dormir Halo)

Siga las instrucciones del fabricante, asegurándose que está holgada entre las caderas y piernas del bebé.

ENFERMEDADES GENERALES

Muchos padres se preocupan por no saber si está enfermo su bebé. Para ayudarlos a saber, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Está llorando mi bebé más de lo normal?
- ¿Tiene los llantos del bebé un sonido diferente?
- ¿Está azul el bebé o tiene labios azules? ¡Esto es una llamada de emergencia 911!
- ¿Está el bebé más quejoso?
- ¿Duerme el bebé más o menos de lo normal?
- ¿Ha cambiado el apetito de mi bebé?
- ¿Ha vomitado el bebé más de una vez? Si está vomitando, ¿vomita con más fuerza?
- ¿Hay señales de diarrea? ¿Son las evacuaciones más acuosas o líquidas de lo normal?
- ¿Tiene el bebé menos pañales mojados de lo normal? ¿Tienen sus pañales un olor fuerte?
- ¿Tiene la evacuación un color más oscuro?
- ¿Ha habido un cambio en la respiración de mi bebé?
- ¿Tiene dificultades para respirar?
- ¿Suena constipado/a? ¿Está moqueando o tiene una nariz tapada?
- ¿Tiene tos el bebé?
- ¿Tiene mi bebé piel amarilla u ojos amarillos? (Ver ictericia)
- ¿Está su piel pálida o enrojecida?
- ¿Tiene el bebé erupciones?
- ¿Son sus ojos de mirada vidriosa o apagada? ¿Hay supuración de sus ojos?
- ¿Tiene mi bebé una fiebre o tiene demasiado frío (Una temperatura de más 100.5 [38°C]? o menos de 98°F [36.7°C]?)

Cualquiera de estos cambios pudiera significar que está enfermo su bebé. Si usted llama al [a la] médico, apunte lo que quiere decirle.

El médico/La médica querrá saber qué señales le preocupan y desde cuándo están presentes las señales.

Usted debe tener un termómetro para bebés y guardarlo solamente para el bebé. Hay dos maneras de tomar la temperatura del bebé: debajo del brazo o en el recto. No use un termómetro de oreja con un bebé de menos de 6 meses de edad. Antes de tomar la temperatura con cualquiera de las dos maneras, limpie el termómetro con alcohol.

Para tomar una temperatura rectal, asegúrese de que está usando un termómetro rectal, no uno que se usa en la boca. Coloque al bebé boca abajo en su regazo con el trasero descubierto y la barriga para abajo. Con una mano abra el trasero del bebé hasta que pueda ver el orificio anal que abre al recto. Guarde el termómetro en su lugar de forma segura durante uno a tres minutos. El promedio de la temperatura rectal es de 99-100°F [37.2-37.7°C]. Después de tomar la temperatura, limpie el termómetro con una bolita de algodón mojada en alcohol. Déjelo secarse. Mantenga el termómetro en su estuche protector al no estar en uso. El método de la axila es menos exacto. Para tomar la temperatura, quite la ropa del bebé de la cintura para arriba. Coloque la punta de la ampolleta en la axila y tenga el brazo justo al lado del bebé. Mantenga el termómetro en su lugar durante cuatro a cinco minutos a lo menos. El promedio de la temperatura de la axila es de 97-99°F [36.1-36.7°C].

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Tenga en cuenta que cada bebé es diferente. Todos los bebés crecen a ritmos diferentes. Es posible que el bebé de su amiga empiece a hacer algo antes o después que el bebé de usted. Normalmente los niños aprenden cosas en cierta orden no a cierta edad.

A los 3 meses

- Empieza a levantar la cabeza
- Empieza a comer y dormir más regularmente
- Sonríe a caras
- Se mantiene despierto más tiempo y empieza a mirar a su alrededor
- Llora menos y hace más sonidos
- Responde a voces
- Hace sonidos suaves tales como gorgoritos

Cosas que usted puede hacer con su bebé

- Hacer muecas
- Entretener con sonajeros o juguetes
- Colgar un móvil encima de la cuna del bebé (asegurándose que el bebé no lo alcance)
- Acariciar, abrazar y besar suavemente a su bebé
- Hablar y cantar a su bebé

A los 6 meses

- Se da vueltas
- Alcanza y agarra objetos
- Juega con los dedos del pie
- Le gusta oír y ver nuevas cosas
- Aparecen los primeros dientes
- Ríe y chilla

Cosas que usted puede hacer con su bebé

- Leer a su bebé
- Dar objetos al bebé para que los agarre, los golpee, y los chupe
- Jugar “¿Dónde está el bebé?”
- Dejar que su bebé se mire en un espejo

A los 9 meses

- Sujeta y sacude juguetes
- Gatea y se arrastra
- Se sienta sin apoyo
- Se empuja hasta ponerse de pie
- Puede alimentarse con pastelitos y galletas
- Sostiene su propio biberón
- Balbucea, trata de repetir sonidos
- Responde
- Responde a su nombre

Cosas que usted puede hacer con su bebé

- Jugar “Jugar a las palmaditas” y “¿Dónde está el bebé?”
- Leer al bebé
- Rodar una pelota a su bebé
- Dar objetos seguros al bebé para que los cargue y los golpee y los haga chocar

A los 12 meses

- Anda mientras carga objetos
- Dice 1-3 palabras y hace sonidos significativos
- Dice adiós con la mano
- Entiende el “No”

Cosas que usted puede hacer con su bebé

- Leer a su bebé
- Nombrar objetos cuando su bebé los sostiene o los toca
- Dejar que su bebé llene contenedores con objetos y luego los vacíe
- Hablar y cantar a su bebé
- Andar mientras se van de la mano

Más que nada goce de cada etapa de la vida de su bebé. Crecen muy rápidamente.

INMUNIZACIONES

La vacuna Hepatitis B es una serie de tres inyecciones que se dan durante un período de seis meses. Nuestro hospital proporciona la primera vacuna Hepatitis B después de conseguir el consentimiento de los padres. Se puede obtener las otras dos inyecciones del consultorio de su pediatra. Les avisarán de las otras inmunizaciones que necesitará su bebé.

ICTERICIA [PIEL AMARILLA]

Es posible que la piel y a veces los blancos de los ojos de un bebé con ictericia se vuelvan amarillos o de color anaranjado claro. Esto se llama ictericia. La ictericia ocurre cuando los glóbulos rojos se descomponen y producen una sustancia amarillenta que se llama bilirrubina. El hígado la descompone y sale del cuerpo del bebé por medio de las heces del bebé. Hasta que el hígado del bebé empiece a funcionar normalmente, la bilirrubina se acumula en el torrente sanguíneo del bebé y hace que primero la piel y luego las partes blancas de los ojos se pongan amarillos. El cambio de color progresa desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Es posible que un bebé con la ictericia leve parezca de color amarillo solamente en la cara, mientras que uno con la ictericia severa será de color amarillo en todo su cuerpo. La ictericia es común en los recién nacidos y no daña a menos que el nivel en la sangre se aumente demasiado.

La ictericia aparece durante el segundo o el tercer día de vida y a menudo desaparece dentro de una semana. En la mayoría de los casos, la ictericia es tan leve que desaparecerá sin tratamiento. Sin embargo, si está presente la ictericia al nacer, aparece durante las

primeras 24 horas de vida, o si se pone severa, es más que posible que sea necesario tratarla. Se da a cada bebé una prueba para detectar la ictericia con Bilicheck que es una herramienta de escrutinio que se presiona en la frente del bebé por unos segundos. La evaluación Bilicheck indica el nivel de bilirrubina en la piel. Se trazan estos resultados en un cuadro basado en la edad, la edad gestacional y los resultados. El cuadro indicará si se debe hacer pruebas de sangre al bebé para evaluar el nivel de bilirrubina.

Causas principales

Es posible que algunos bebés tengan la ictericia cuando el bebé y su madre tienen grupos sanguíneos diferentes. Esta condición se llama "Incompatibilidad de grupos sanguíneos". En los bebés que no amamantan con bastante frecuencia ni beben suficiente fórmula, es posible que ocurra la ictericia. El bebé no puede tener muchas evacuaciones si no bebe suficientes líquidos.

Tratamiento

La mayor parte de la bilirrubina se excreta en las heces del bebé. Así, cualquier cosa que aumente el número de deposiciones/ evacuaciones (como alimentaciones frecuentes) ayudará a eliminar la bilirrubina. Se puede dar de comer a los bebés amamantados cada 2-3 horas u 8-12 veces cada día. Es más que probable que un bebé alimentado con biberón coma cada cuatro horas. Es posible que usted quiera apuntar diariamente en un cuaderno las alimentaciones de su bebé, el número de pañales mojados y con evacuaciones hasta que se mejore la ictericia. (Para la primera semana de vida el bebé debe tener 6-8 pañales mojados cada día. Un bebé amamantado tendrá 3-4 evacuaciones de color amarillo desligadas por día. Es posible que un bebé alimentado con biberón tenga menos evacuaciones mejor formadas). Es posible que las alimentaciones frecuentes día y noche ayuden a prevenir y resolver la ictericia. No debe dejar de amamantar pero debe ponerse en contacto con su proveedor si sigue la ictericia o se empeora.

Es posible que su médico recomiende que se saque una pequeña muestra de sangre de su bebé para medir el nivel de su bilirrubina. Si el nivel de su bilirrubina es tan alto que se requiere el tratamiento, es más que posible que se usen la fototerapia y la terapia de luces. Es posible que esto sea tan simple como exponer al bebé a la luz del sol o puede incluir usar lámparas fluorescentes llamadas "bililuces". Las bililuces aceleran la eliminación de la bilirrubina del cuerpo del bebé. Se usa la fototerapia hasta que el nivel de la bilirrubina alcance un nivel normal. Es posible que se verifique el nivel de la bilirrubina después de dejar de usar la fototerapia para asegurar que el nivel de la bilirrubina no suba de nuevo.

Recuerde:

- La ictericia es muy común en los recién nacidos.
- En la mayoría de los casos, esto es normal, inocuo, y solamente dura poco tiempo.
- Cuando se necesita el tratamiento, los métodos son seguros y eficaces.

CUIDADO DE LAS UÑAS

Si las uñas de su bebé parecen largas o si usted observa que el/la bebé se ha rasguñado, use una lima de uñas para bebés para limar las uñas. Por lo general, es más fácil cuidar de las uñas mientras está durmiendo el bebé o después del baño.

SUCCIÓN NASAL CON JERINGA DE PERA

Se usa una jeringa con pera para quitar los mocos de la nariz del bebé para que respire y coma más fácilmente.

Cómo se usa una jeringa con pera

- Succione antes de comer para ayudar al bebé a respirar más fácilmente y a sentirse más cómodo durante la alimentación.
- Acuéstele al bebé y apoye la cabeza con una mano porque el bebé tratará de escaparse de la succión.
- Apriete la pera para hacer escaparse el aire.
- Meta la punta de la jeringa con pera dentro de una ventana de la nariz [hoyo de la nariz].
- Desapriete lentamente la pera y deje entrar aire en la jeringa otra vez.
- Exprima la mucosidad de la jeringa en un pañuelo desechable.
- Succione la otra nariz de la misma manera.

Aviso: No mantenga cerrada la otra ventana de la nariz al succionar.

Limpiar una jeringa con pera

- No se puede desmontar la jeringa de pera azul que se proporciona en el hospital y se debe botarla después de 24 horas.
- Hay varios tipos de jeringas con pera. Si la jeringa con pera tiene varias partes, desmóntela primero. Lave en agua tibia y jabonosa, apretando para afuera y para adentro el agua hasta que esté aclarada la jeringa.
- Enjuague de la misma manera y déjela secarse.

Importante: Use solamente las gotas nasales cuando las haya recetado el médico/la médica de su hijo/hija.

ASPECTO DEL RECIÉN NACIDO

El proceso del parto afectará el aspecto de su recién nacido. Es posible que su recién nacido no tenga el aspecto de las fotos que usted ve en los libros de bebés. Es posible que vea cambios en su recién nacido dentro de 1 a 2 semanas de edad.

La cabeza

- **Molde** se refiere a la cabeza larga en forma de cono que resulta cuando su bebé pasa por el canal de parto apretado. La forma de la cabeza regresa a su forma normal en unos días.
- **Caput** es la hinchazón en la coronilla de la cabeza debido al líquido que presionó el cuero cabelludo al nacer.
- **Cefalohematoma** es una colección de sangre debajo de la piel. Se debe a la fricción que hubo al nacer entre el cráneo y los huesos pélvicos. Pudiera crecer más durante hasta 5 días y es posible que no desaparezca hasta 2 a 3 meses.
- **Fontanela anterior** es el "área blanda" que se encuentra en la coronilla de la cabeza. Permite el crecimiento rápido del cerebro. Se cierra entre los 12 y 18 meses de edad.

Los ojos

- **Los párpados hinchados se deben a la** presión en la cara mientras el bebé pasa por el canal de parto al nacer. Esta irritación deberá desaparecer en 3 días.
- **El color de los ojos** puede ser azul, gris, verde o pardo, pero es posible que cambie para cuando tenga el bebé 6 meses de edad.
- **El conducto lagrimal bloqueado ocurre cuando** los ojos de su bebé están constantemente llorosos, lo cual significa que los canales que normalmente transportan las lágrimas de los ojos a la nariz están cerrados. Es posible que su médico le diga que use un trapo de lavar calentado para poner debajo del ojo y al lado de la nariz y que frote suavemente para ayudar a abrir el conducto. Si no se mejora o si se desarrolla supuración amarilla/verde, llame al médico/a la médica de su bebé.
- **La vista** del recién nacido no es muy clara. Puede que solamente vea formas, sombras y que no pueda ver colores en este momento.

Las orejas

- **Las orejas dobladas** son comúnmente blandas y flexibles. La oreja se endurecerá y tomará una forma normal durante las primeras pocas semanas.

Las narices

- Es posible que ocurra **una nariz aplastada al ser empujada** hacia un lado durante el parto. Cobrará forma dentro de una semana de edad.

El pecho

- **El pecho engrandecido o hinchado** es normal en los bebés durante la primera semana de la vida. Las hormonas femeninas que pasan a través de la placenta causan esto. Es posible que dure hasta 3 meses y que se vea una supuración.

Los genitales femeninos

- **Los labios mayores hinchados** pueden quedarse hinchados en las recién nacidas debido a las hormonas femeninas que pasan a través de la placenta. Esto desaparece dentro de 2 a 4 semanas.
- **El flujo vaginal** es una secreción transparente o blanca que puede fluir de la vagina mientras disminuyen las hormonas de la madre en la sangre del bebé. Esta secreción puede ponerse de color rosa o mancharse de sangre (menstruación falsa o de recién nacida).

Los genitales masculinos

- **El hidrocele** es un escroto lleno de líquido transparente. Este líquido se comprime en el escroto durante el proceso del nacimiento. Es inocuo y común.
- **El testículo sin descender** ocurre cuando el testículo no se encuentra en el escroto al nacer. Gradualmente estos testículos descienden a su posición normal durante los primeros meses. Si no descienden, hay un procedimiento quirúrgico que puede reparar esto.

Los huesos y las articulaciones

- Es posible que **los pies vueltos hacia arriba, hacia adentro o hacia fuera** ocurran debido a la manera en que el bebé se encontró en la matriz. Con tal que los pies estén flexibles y sea fácil moverlos a una posición normal, son normales y se recolocarán dentro de 6 a 12 meses de edad.

El pelo

- **El pelo del cuero cabelludo** es generalmente de color oscuro y comienza a caerse a un mes de edad. El pelo permanente sale a los 6 meses y puede que sea de un color completamente diferente.
- **El vello** está presente a veces sobre la espalda y los hombros. Es más común en los bebés prematuros. Generalmente se cae a las 2 a 4 semanas de edad.

La piel

- **Erupciones en la piel del recién nacido:** Es posible que el enrojecimiento lleno de manchas aparezca en el cuerpo y luego desaparezca. Esto viene del cambio que resulta de haber estado en el líquido del útero y de estar ahora en una temperatura ambiental.

PATRONES DE ORINAR Y EVACUAR

Normalmente los bebés tienen una evacuación durante las primeras 24 horas de vida. Es posible que las primeras evacuaciones sean meconio, una sustancia de color negro-verdoso con consistencia pegajosa que está en los intestinos del bebé antes de nacer. Las evacuaciones de los *bebés amamantados* son amarillos pajizos y semilíquidos. Durante el primer mes deben tener dos a cuatro evacuaciones líquidas cada día. Después de cuatro a seis semanas, es posible que los bebés amamantados tengan menos evacuaciones

cada día, a veces saltándose un día entre las evacuaciones. Las evacuaciones de los *bebés alimentados con biberón* serán firmes, pastosas o tendrán la apariencia de semillitas. La mayoría de los bebés tendrán evacuaciones diariamente pero es posible que algunos las tengan solamente cada dos a tres días. Si el bebé se siente bien y tiene evacuaciones blandas, es probable que todo esté bien.

Los bebés pueden pujar, gruñir y ponerse colorado al tener una evacuación. Normalmente esto no se debe al estreñimiento. Cuando un bebé tiene estreñimiento, tendrá evacuaciones duras y secas y tendrá dificultades en pasarlas.

Su bebé debe tener seis a ocho pañales mojados cada día. Si su bebé está enfermo o tiene problemas de alimentación, el médico/la médica tendrá que saber cuántos pañales mojados y evacuaciones está teniendo su bebé.

CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD DESPUÉS DEL ALTA (SAFETY TIPS AFTER DISCHARGE)

- Solamente permita a una amiga de confianza o una pariente cuidar a su recién nacido si usted no puede hacerlo.
- Siempre lleve a su bebé con usted cuando sale de un vehículo de motor.
- No permita nunca que un/a desconocido/a levante o cargue a su bebé en brazos.
- Tenga una foto completa en colores de la cara frontal de su bebé y guárdela con una copia de las huellas del pie de su lactante y una descripción por escrito de los detalles específicos (tales como el color del pelo y de los ojos, longitud, peso, fecha de nacimiento y cualquier otra característica específica).
- No permita entrar a su casa a nadie que diga que esté afiliado/a a un centro de atención médica sin identificación apropiada del centro médico. Si tiene dudas, llame al centro para verificar la identificación del/de la visitante antes de dejarlo/la entrar a su casa.
- Tome precauciones al poner fotos de su bebé en el internet. Si decide hacer esto, limite el acceso a personas que conozca personalmente o en quienes tenga confianza.
- No se recomienda el uso de carteles, globos y otras cosas para anunciar el nacimiento de un recién nacido. Estos artículos llaman atención sobre la presencia de un bebé en la propiedad.
- Los anuncios de nacimiento no deben incluir nunca la dirección del domicilio de la familia y deben incluir solamente los apellidos de los padres.
- Deje entrar a su casa solamente a personas a quienes conozca bien y en quienes tenga confianza. Trate de no dejar entrar en su casa a nadie que sea una mera conocida/ un mero conocido/ o conocida/o reciente, o conocida/o solamente por medio de foros o salas de chat en el internet.

PATRONES DEL SUEÑO/SMSL (SLEEP PATTERNS/SIDS)

Se debe acostar siempre a los bebés boca arriba, nunca boca abajo, ni en posición lateral apoyada. La posición boca arriba es la mejor. Es un hecho probado para reducir el riesgo del Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Ningún animal de pelaje, ninguna cobija suelta o extra, ninguna almohada debe estar en la cuna con el bebé.

Un recién nacido no duerme la noche entera hasta que tenga dos a cuatro meses de edad. La mayoría de los recién nacidos duermen cuatro a cinco horas seguidas, luego requieren que se les cambie el pañal y se los alimente. Frecuentemente es preciso un año o más para que su pequeño establezca un patrón maduro de dormir la noche entera, cada noche.

ASIENTO INFANTIL PARA EL CARRO (CAR SEAT)

Todos los recién nacidos deben tener un asiento infantil para el carro antes de ser dados de alta del hospital. Es importante tener su asiento infantil para el carro y SABER CÓMO FUNCIONA. Lea(n) el manual de instrucciones para que esté(n) familiarizados con el uso correcto de su asiento. Refiérase [Refiéranse] al manual del dueño de su vehículo para información sobre el montaje del asiento infantil para el carro en su carro. El día de la dada de alta, le[s] exigirán que traiga[n] su asiento infantil para el carro a su habitación para que abroche[n] a su bebé antes de que sea dado de alta. Hay un video sobre el asiento infantil para el carro disponible para proporcionarle[s] información importante sobre la seguridad.

REFUGIO SEGURO DE PENNSILVANIA (SAFE HAVEN OF PENNSYLVANIA)

La Ley de Refugio Seguro se conoce también como el Acta para la Protección de los Recién Nacidos. Declara que el padre o la madre de un recién nacido (0-28 días de edad) puede dejar al niño al cuidado de un hospital sin correr el riesgo de ser imputados de delito con tal que se satisfagan los siguientes criterios:

El padre o la madre expresa oralmente o por medio de la conducta que quiere que el hospital acepte al bebé y:

El recién nacido/La recién nacida no es víctima de abuso de niños o de la conducta criminal.

Para más información, visite[n] www.secretsafe.org o llame[n] al 1-866-921-SAFE.]

Todos los **HOSPITALES** de Pensilvania son refugios seguros. Están allí para proteger a los bebés si usted[es] no puede[n] cuidarlos apropiadamente. Lo único que tiene[n] que hacer es llevar a su recién nacido a cualquier hospital y dejarlo. No tiene[n] que hablar con nadie y puede[n] **quedarse anónimo/a/os**. Con tal que el bebé se encuentre ileso y no sea víctima de ningún crimen, usted[es] no será[n] procesado/a/os. Puede dejar información médica para el bebé pero no tiene[n] que contestar ninguna pregunta.

SÍNDROME DEL BEBÉ SACUDIDO (SHAKEN BABY SYNDROME)

La ley del estado de Pensilvania exige que mire[n] un video que tiene que ver con la prevención del síndrome del bebé sacudido. El síndrome del bebé sacudido es una lesión grave de la cabeza que ocurre cuando se sacude fuertemente y con violencia a un bebé o niño que comienza a andar. Los bebés no pueden sostener completamente sus cabezas pesadas. Como resultado se puede lesionar el cerebro de un bebé si se le sacude violentamente y fuertemente.

Después de ver este video, le[s] darán un formulario que firmar en el que reconoce[n] que han visto el video y entiende[n] la materia.

AUTOCUIDADO DE LA MAMÁ (MOTHER'S SELF CARE)

ACTIVIDAD

Descanse frecuentemente y limite a sus visitantes. No debe levantar, empujar, ni tirar nada que pese más que su bebé durante seis semanas. Puede hacer quehaceres domésticos ligeros. Use las escaleras solamente cuando sea necesario. Dé paseos al aire libre si hace buen tiempo. Pídale a su médica/o o partera cuándo puede manejar un carro.

CUIDAR LOS SENOS

Si usted está amamantando, no use jabón en los pezones al ducharse o bañarse. Permita que los pezones se sequen al aire después de amamantar. Puede usar leche del pecho, o LANSINOH en sus pezones después de amamantar para prevenir la inflamación y la sequedad o ayudar con ellas. La mejor manera de prevenir los pezones adoloridos consiste en colocar apropiadamente al bebé y en que el bebé tome apropiadamente el pezón durante cada alimentación.

Si está alimentando con fórmula es posible que sus pechos se hinchen y endurezcan durante unos días. Evite el masaje y la estimulación de los pechos. Lleve día y noche un sujetador que sostenga y no apriete demasiado. Puede usar bolsas con hielo o una bolsa con legumbres congelados en sus senos para disminuir la hinchazón y tomar medicamentos leves para aliviar el dolor. Si duran estos síntomas más de un día o dos, consulte con su médica/o o partera.

DEPRESIÓN O TRISTEZA POSPARTO

La mayoría de las mujeres tendrán la "tristeza posparto" con síntomas como brotes de llanto, cambios de humor, problemas para dormir. Normalmente esto dura 10 días. Si dura más de dos semanas, y si tiene dificultades en gozarse de su familia o cuidar de su bebé, puede que tenga la depresión posparto. Puede que esto requiera medicamentos durante varios meses. Si usted y miembros de su familia tienen preocupaciones, por favor llame a su médico o partera para una cita para hablar de sus sentimientos. Si piensa dañarse a sí misma o a otra persona, llame a su médica/o en seguida.

FAMILIA

La rivalidad entre hermanos es normal. Es posible que sus otros hijos se sientan excluidos con el nuevo bebé en casa. Es posible que usted quiera incluirlos cuando está cuidando al bebé. También puede tratar de reservar tiempo especial para cada hijo cuando está durmiendo el bebé. Recuerde tomar tiempo para usted y su pareja. Deje que su familia y amigas ayuden con las tareas de la casa, las compras y el cuidado del bebé. No tema pedir ayuda.

HIGIENE

Es importante lavarse o ducharse diariamente. Si toma un baño en una bañera, no deba sentarse más de 10 minutos en la bañera. Si ha tenido un parto por cesárea, es mejor ducharse en vez de bañarse para prevenir la infección de la incisión. Es posible que las duchas frecuentes ayuden a relajar sus músculos después de tener un parto por cesárea.

CUIDAR LA INCISIÓN

Lávese las manos antes y después de limpiar su incisión. Limpie su incisión todos los días con jabón y agua. Seque su incisión dándole palmaditas suaves con una toalla. Siempre mantenga su incisión limpia y seca. Puede usar un vendaje limpio si está drenando su incisión o por su comodidad. El drenaje sangriento o transparente es normal durante los primeros días. Llame a su médica/o si tiene cualquier señal de infección, mucho sangrado o drenaje de color. Las señales de infección son enrojecimiento, hinchazón, calor, drenaje amarillo o una fiebre de más de 101 grados F (38.6 C). No aplique loción, cremas, polvos o antisépticos en su incisión a menos que lo diga su médico.

INMUNIZACIONES DE LA MAMÁ

Factor Rh Y Rogam

Si la madre del recién nacido tiene un grupo sanguíneo negativo y la sangre del recién nacido es negativa no se necesita Rhogam antes del alta. Si el recién nacido tiene el grupo sanguíneo positivo, la madre necesitará Rhogam antes del alta. Si la madre no recibe

Rhogam, y se queda embarazada, el anticuerpo en la sangre de la mamá luchará contra el feto (ve al feto como un objeto extraño y el feto no sobrevivirá).

Rubéola

La madre recibirá pruebas de sangre antes del ingreso. Si los resultados de títulos de Rubéola no están dentro de los límites normales, la mamá debe recibir la vacuna MMR (sarampión, paperas, rubéola) antes de la dada de alta y no debe quedarse embarazada durante un mínimo de tres meses.

Vacuna contra influenza (gripe)

Según la temporada el hospital ofrece a las madres de los recién nacidos la vacuna contra la influenza (gripe). La gripe puede ocurrir en cualquier momento pero por lo general ocurre desde octubre hasta mayo. Para la mayoría de las personas, los síntomas duran solamente unos cuantos días y pueden incluir los siguientes:

- Fiebre/escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Fatiga

El gripe, que puede propagarse a través de toser, estornudar o secreciones nasales es especialmente peligroso para lactantes, niños pequeños y mayores de 65 años y más, y embarazadas. Para esta población, es posible que el gripe cause una fiebre alta, trastornos respiratorios y neumonía. La vacunación es muy importante para las nuevas madres, las que tienen un contacto cercano con su recién nacido. Es opcional la vacuna y se la proporciona al alta. Se proporcionan materiales educativos a la madre por adelantado.

NUTRICIÓN

Después de volver a casa, coma una dieta sana que incluya frutas frescas y legumbres que contienen hierro. Si no está amamantando, puede volver a una dieta normal. Si ha tenido un parto por cesárea, debe comer proteína y aumentar su consumo de vitamina C. Beba muchos líquidos, especialmente si está amamantando. Siga tomando sus vitaminas prenatales o pastillas de hierro hasta que vea a su médico o partera.

EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS

Para fortalecer sus músculos vaginales después del parto, apriete sus músculos vaginales como si empezara a orinar y luego pare el flujo de la orina. Este ejercicio se llama un ejercicio Kegel. Apriete los músculos y cuente hasta diez, luego relaje los músculos lentamente contando hasta diez. Se debe repetir esto diez veces un mínimo de tres veces al día. No olvide hacer estos ejercicios. Hágalos durante otras actividades como mirar la televisión. Otras personas usan las horas de las comidas como recuerdos de cuándo se hace este ejercicio.

CUIDADO PERINATAL

Lávese las manos antes y después de cambiarse la toalla femenina. Después de orinar o evacuar, llene de agua tibia la botella de chorro de plástico. Use la botella para atomizar su área perinatal de adelante para atrás. Séquese dando golpecitos con papel higiénico de adelante para atrás, luego use el spray Dermoplast, si se lo proporciona. Póngase una toalla femenina limpia cada vez que vaya al baño. Puede usar bolsas con hielo durante 8 a 24 horas después de dar luz [aliviarse]. Consulte con su médica/o si tiene usted mucho dolor a la presión, hinchazón o si se abren las suturas. Las suturas se disolverán. Si tiene usted hemorroides, es posible que un ablandador de heces o un baño

de asiento le ayude. No tenga relaciones sexuales, no use una ducha vaginal ni tapones hasta que vea a su médica/o o partera durante la cita de vuelta de seis semanas.

SANGRADO VAGINAL

En seguida después del parto su sangrado será abundante y de color rojo intenso. Después de 12-24 horas su sangrado será lento como el de un período menstrual durante los próximos tres a cuatro días. Dentro de la próxima o siguiente semana el color cambiará a un color rosado acuoso, a un color moreno y luego a un color blanco amarillento. Es normal tener un pequeño chorro de sangre después de estar de pie o de amamantar durante los primeros 48 horas. También son normales los coágulos pequeños y oscuros o cuerdas de sangre. Después de la dada de alta para ir a casa, llame a su médico o partera si su sangrado se pone de un color rojo intenso, si hay más sangre que la de un período normal, o si huele mal. Es posible que sus primeros períodos no sean regulares. Al amamantar es posible tener o no tener el período. Amamantar no es un método de control de natalidad.

LA SEGUNDA NOCHE DEL BEBÉ (BABY'S SECOND NIGHT)

Ha sobrellevado las primeras 24 horas como nueva mamá. Quizás tenga otros hijos, pero es mamá nueva otra vez. . . y ahora es la segunda noche de su bebé.

De repente, su pequeño descubre que no está de vuelta en la matriz cálida y cómoda – aunque algo atestada – donde ha pasado los últimos 8 ½ a 9 meses – ¡y tiene MIEDO aquí fuera! No oye los latidos cardíacos familiares de usted, los murmullos de las arterias placentarias, y los sonidos de alivio de los pulmones o los gorjeos consoladores de los intestinos de usted. Al contrario, está en una cuna, envuelto en un pañal, una camiseta, un gorrito y una cobija. Todo tipo de personas le han sostenido y todavía no está acostumbrado a los nuevos ruidos, sonidos, olores y las nuevas luces. Sin embargo, ha encontrado una cosa – su voz – y usted descubrirá que cada vez que le retire del seno, donde se ha dormido cómodamente, y le pone en la cuna, - protesta, ruidosamente.

De hecho, cada vez que le vuelva a poner al pecho, amamanta un poquito y luego se duerme. Mientras lo retira del pezón y le acuesta – vuelve a llorar . . . y empieza a buscar el pecho, buscándola a usted. Esto sigue – por horas por lo visto. Por esto, muchas mamás piensan que es así porque su leche no ha “bajado” todavía y que el bebé pasa hambre. Sin embargo, no es así, es que el bebé se da cuenta de repente que estar al pecho es el lugar más cómodo y de alivio para él. Es lo más parecido al hogar que puede conseguir. Parece que esto es bastante universal entre los bebés – las consultoras de lactancia de todo el mundo han observado la misma cosa.

Así, ¿qué hace usted? Cuando se queda dormido al pecho después de un buen descanso para alimentarse, rompa la succión y deslice el pezón suavemente de la boca. No lo mueva con la excepción de acunar su cabeza más cómodamente en el pecho de usted. No intente eructarlo – solo acurríquese con él hasta que entre en un sueño profundo donde moverlo no le va a inquietar. Los bebés entran en un sueño ligero primero (REM) y luego alternan ciclos de REM y de sueño profundo más o menos cada media hora. Si empieza a buscar pecho y actúa como si quisiera volver al pecho, está bien . . . es su manera de calmarse y sentirse cómodo.

Otro consejo útil . . . las manos del bebé eran sus mejores amigos en la matriz . . . podía chuparse el pulgar o los dedos en cualquier momento en que se inquietara o se sintiera incómodo. De repente no las tiene y ¡alguien le ha puesto mitones! No tiene manera de calmarse con esos mitones puestos. Los bebés necesitan tocar – sentir – y aunque su toque el pecho de usted aumentará los niveles de su oxitocina ¡lo cual ayudará a aumentar su suministro de leche! Así quitele los mitones y afloje su cobija para que pueda alcanzar las manos. Es posible que se rasque,

HOME DAILY BREASTFEEDING LOG

INSTRUCCIONES: Llene los círculos con las horas de las alimentaciones, los pañales mojados, o evacuaciones de su bebé. Está bien que su bebé tiene más pañales mojados o más evacuaciones que el número enumerado. Pero, si el bebé tiene menos, llame al médico/a la médica o la consultora de lactancia.

Metas	AM											PM											Metas		
DAY 1	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	DAY 1
6-8 alimentaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6-8 alimentaciones
1 pañal mojado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 pañal mojado
1 evacuación negra pegajosa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 evacuación negra pegajosa
DAY 2	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	DAY 2
6-8 alimentaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6-8 alimentaciones
2 pañales mojados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 pañales mojados
3 evacuaciones negras/café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 evacuaciones negras/café
DAY 3	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	DAY 3
8 alimentaciones o más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 alimentaciones o más
3 pañales mojados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 pañales mojados
3 evacuaciones café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 evacuaciones café
DAY 4	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	DAY 4
8 alimentaciones o más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 alimentaciones o más
4 pañales mojados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 pañales mojados
3 evacuaciones amarillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 evacuaciones amarillas
DAY 5	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	DAY 5
8 alimentaciones o más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 alimentaciones o más
5 pañales mojados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 pañales mojados
3 evacuaciones amarillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 evacuaciones amarillas
DAY 6	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	DAY 6
8 alimentaciones o más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 alimentaciones o más
6 pañales mojados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 pañales mojados
3 evacuaciones amarillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 evacuaciones amarillas
DAY 7	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	DAY 7
8 alimentaciones o más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 alimentaciones o más
6 pañales mojados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 pañales mojados
3 evacuaciones amarillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 evacuaciones amarillas
DAY 8	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	DAY 8
8 alimentaciones o más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 alimentaciones o más
6 pañales mojados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 pañales mojados
3 evacuaciones amarillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 evacuaciones amarillas
DAY 9	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	DAY 9
8 alimentaciones o más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 alimentaciones o más
6 pañales mojados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 pañales mojados
3 evacuaciones amarillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 evacuaciones amarillas
DAY 10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	DAY 10
8 alimentaciones o más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 alimentaciones o más
6 pañales mojados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 pañales mojados
3 evacuaciones amarillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 evacuaciones amarillas