



**MERCY CARE**



**Integrated Pediatric  
Care Clinic**

# Welcome

Clínica de Atención Pediátrica Integrada

## ¡Bienvenido a Mercy Care!

### Clínica Pediátrica Integrada de Mercy Care

En nuestra Clínica Pediátrica Integrada, usted encontrara un equipo de atención que está aquí para todas las necesidades de su hijo a medida que crece. Usted ha formado una alianza con un equipo dedicado de proveedores que trabajan juntos para apoyar el desarrollo físico, emocional y de comportamiento de su hijo. Creemos que cada niño tiene el derecho de alcanzar su máximo potencial y entendemos que proporcionar recursos desde una temprana edad conduce al futuro más brillante posible. Nos sentimos honrados de ser parte del desarrollo suyo y de su hijo(a), y estaremos con ustedes en cada paso del camino.

La información en este folleto fue modificada para Mercy Care de: *Caring For Your Baby* © 2015 por el Dr. John Thomas y Children's Care Pediatrics.

© 2025 Mercy Care 424 Decatur St. SE, Atlanta, GA 30312

## ¡Bienvenido!

Queremos felicitarle por el nuevo miembro de su familia. Nada es más importante que el bienestar suyo y de su hijo(a). Le agradecemos su confianza en nosotros para ser su proveedor de atención médica. Este folleto es un recurso para cualquier pregunta o inquietud que pueda tener, y esperamos que esta información sea una herramienta útil en su rol como nuevos padres.

—Su equipo de atención pediátrica en Mercy Care

## Horario de la Clínica y Contacto

### Clínica de Chamblee



Número de la clínica: 678-843-8600






Dirección: 5134 Peachtree Rd, Chamblee, GA 30341



Horario de la clínica pediátrica:

- Lunes, martes, jueves y viernes — 8:00 AM a 5:00 PM
- Miércoles — 8:00 AM a 7:00 PM

## **Clínica City of Refuge**

-  Número de la clínica: 678-843-8600
-  Dirección: 1300 Joseph E. Boone Blvd NW
-  Horario de la clínica pediátrica:
  - Lunes a viernes — 7:30 AM a 4:30 PM

## **Fuera del Horario de Atención**

Llame a nuestro Centro de Acceso al 678-843-8600 si tiene preguntas o desea hablar con un proveedor sobre una inquietud médica urgente relacionada con su hijo. Puede usar esta línea si está considerando ir a la sala de emergencias durante la noche por una pregunta que no puede esperar hasta la mañana. De lo contrario, puede venir para una visita urgente durante nuestro horario habitual.

## **Emergencias**

Si está experimentando una emergencia, por favor llame al 911 o visite la sala de emergencias más cercana.

## **MyChart**

Nuestra clínica utiliza MyChart como una forma conveniente de acceder a la información médica de su hijo(a) y comunicarse con su equipo de atención desde su computadora o dispositivo móvil. Puede usar MyChart para revisar su récord y sus laboratorios, así como para enviar mensajes a su equipo médico con preguntas no urgentes. Para inscribirse en MyChart, por favor consulte al momento de registrarse o con el equipo médico en su próxima visita.

## **Su Equipo de Atención Pediátrica Integrada**

Mercy Care usa un método de cuidados en equipo para los servicios pediátricos. Nos enfocamos en el crecimiento integral del niño, lo que significa que trabajará con múltiples proveedores expertos en diferentes aspectos del desarrollo de su hijo(a). No nos enfocamos solamente en vacunar a su hijo(a). También queremos brindarle a su familia los mejores recursos para que su hijo(a) crezca bien y tenga éxito.

Además de su proveedor pediátrico, usted y su hijo(a) tendrán acceso a una variedad de servicios para apoyar el desarrollo social y emocional de su hijo(a). También queremos

brindarle a usted el apoyo que necesita para prosperar. Esto incluye ayuda con la inscripción escolar, acceso a recursos alimenticios, apoyo a los padres para la crianza de su hijo(a), conectarlo con recursos bibliotecarios y otros recursos comunitarios.

### **Atención Pediátrica**

El proveedor pediátrico de su hijo(a) y su equipo le brindarán exámenes médicos, vacunaciones y cualquier otro servicio relacionado con el bienestar y la salud física de su hijo(a). También tenemos un psiquiatra disponible para apoyar cualquier necesidad relacionada con pruebas o manejo de medicamentos que puedan surgir a medida que su hijo(a) crece.

### **Salud de comportamiento**

Creemos firmemente que el desarrollo social y de comportamiento es tan importante como asegurarse de que su hijo(a) esté físicamente sano mientras crece. El equipo de atención de su hijo(a) incluye un especialista en conducta, un especialista de apoyo a los padres de familia y una trabajadora social para ayudar con las necesidades de aprendizaje, emocionales y sociales. Ellos brindan educación sobre comunicación, habilidades sociales y cómo usted, como padre o madre, puede fomentar comportamientos saludables. Ofrecerán clases a los padres y otros servicios que pueden incluir terapia, clases de grupo para padres y sesiones de entrenamiento para padres. También tenemos especialistas en conducta para los adultos, disponibles para trabajar con usted en cualquier meta personal o apoyo que necesite relacionado con su propio bienestar mental y emocional.

### **Apoyos Comunitarios**

El mundo y las personas que rodean a su hijo(a) son factores muy importantes en su desarrollo y crecimiento. Su equipo de atención incluye un Trabajador Comunitario de la Salud que puede ayudar con cualquier necesidad del hogar, lo que puede incluir conectarlo con recursos comunitarios relacionados con vivienda, alimentos, educación, apoyos sociales y trabajar con usted para adquirir habilidades y conocimientos relevantes para el bienestar de su familia.

### **Cuidado general para recién nacidos**

Esta sección destaca guías generales para el cuidado básico del recién nacido.

## **Autocuidado Posparto**

Hacerse responsable de un recién nacido es una experiencia que cambia la vida. Pensar en su propio bienestar es importante para asegurarse de que también tiene la capacidad de atender las necesidades de su bebé. El período posparto es un tiempo de muchos cambios físicos, mentales y emocionales para usted. Cada embarazo y período posparto son diferentes con cada hijo(a). Incluso madres con hijos mayores pueden experimentar nuevas complicaciones o emociones. Cuidar de un bebé puede ser una dicha, pero también puede presentar desafíos. Al monitorear su propio bienestar, se asegura de estar preparada para ser la madre comprometida y solidaria que desea ser.

## **Como reconocer la Depresión Posparto**

Tener un bebé provoca una avalancha de pensamientos, emociones y cambios físicos. A veces esos sentimientos son positivos, pero muy comúnmente este período puede causar que una nueva madre sienta emociones negativas o aterradoras. Muchas madres pueden sentirse sorprendidas o avergonzadas al sentirse deprimidas o teniendo dificultades para conectarse con su bebé.

Para la mayoría, no se nos hace fácil hablar de este tipo de sentimientos. Pero ya sea que es su primer hijo o tenga hijos mayores, la depresión posparto es un trastorno muy común que puede afectar a cualquier madre, y no es motivo de vergüenza. La depresión posparto es muy común y se debe a los cambios hormonales y emocionales en su cuerpo después del parto. Podría estar experimentando depresión posparto si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Tristeza, ansiedad o sentimientos de vacío que no desaparecen
- Dificultad para dormir: querer dormir demasiado o muy poco
- Sentirse cansada o con pérdida de energía
- Dificultad para conectarse emocionalmente con su bebé
- Alejarse de familiares y amigos
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé
- Pensamientos de muerte o creer que su bebé estaría mejor sin usted
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Pensamientos negativos sobre usted misma, como pensar que no es una buena madre
- Sentimientos de culpa, que no vale nada o desesperanza

- Incapacidad para sentir felicidad u otras emociones positivas

### **Si está experimentando alguno de estos síntomas, no está sola.**

- Llame al **988** para recibir apoyo inmediato de salud mental.
- Si siente que representa un peligro para usted o su bebé, o se siente abrumada por alguno de los síntomas arriba mencionados, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias más cercana.
- Hable con su equipo de atención de **Mercy Care**, quienes pueden programarle una cita con un proveedor de salud mental que le ayudará con estos síntomas y así comenzara a sentirse mejor.

Hablar sobre la depresión posparto es difícil, pero puede ser una parte muy común de la maternidad para madres nuevas, sin importar sus circunstancias de vida. Usted es una parte importante en la vida de sus hijos y merece el mismo nivel de cuidado y apoyo que ellos.

### **Cuidando Todas las Áreas de Su Vida**

Tener un bebé puede cambiar muchos aspectos de su vida, incluyendo sus rutinas del hogar, situación financiera y relaciones íntimas. Es común que otros factores estresantes se sientan más difíciles de manejar mientras cuida a un bebé. Los miembros de su equipo pediátrico están disponibles para ayudarle si tiene dificultades con cualquier cosa relacionada con su entorno en casa o con su habilidad de proveer recursos para usted o su hijo(a). Parte de la responsabilidad de ser madre o padre es ofrecer un hogar seguro y estable, y algunas veces esto no es posible. Está bien pedir ayuda, y hay muchos recursos en su comunidad que **Mercy Care** le puede ayudar a encontrar.

### **Cuidado del Cordón Umbilical**

Una parte del cordón umbilical permanecerá pegado a su bebé y tardará en caerse usualmente entre 1 a 4 semanas. Cuando el cordón se esté desprendiendo, es normal que haya un poco de secreción amarilla o una pequeña cantidad de sangre durante unos días. Siga estos consejos durante este proceso natural de separación:

- Es importante mantener el cordón umbilical seco.
- Exponer el cordón al aire libre ayuda a que se seque.
- Doble la parte delantera del pañal de su bebe para que no cubra el cordón y se moje por la orina.

- Solo dele baños de esponja a su bebé hasta que el cordón se caiga por sí solo.
- Es importante que el cordón se caiga por sí solo. Aunque esté colgando de un hilo, **no lo arranque**.

## **Ictericia**

La ictericia es una condición común en los recién nacidos. Es una descoloración amarilla en la piel y los ojos del bebé, causada por un exceso de bilirrubina en la sangre. La bilirrubina se produce por la descomposición normal de los glóbulos rojos. En muchos casos no se requiere un tratamiento, y en los casos en que sí se requiere, generalmente se utiliza **fototerapia**. Si nota que su bebé se está poniendo más amarillo, por favor consulte con su proveedor pediátrico para asegurarse de que sea normal.

## **Evacuación de Heces y Estreñimiento**

Las primeras heces de tu bebé serán una sustancia espesa de color negro o verde oscuro llamada **meconio**. El meconio llenaba los intestinos del bebé antes del nacimiento. Una vez que todo el meconio haya sido evacuado, las heces cambiarán a un color amarillo verdoso. Los bebés que están amamantando tendrán heces que se parecen a una mostaza clara con partículas como semillas y una consistencia que varía de muy suave a líquida. Los bebés alimentados con fórmula suelen evacuar con menos frecuencia. Sus heces son más sólidas y pueden ser de varios colores, incluyendo crema, verde o amarillo. Algunos bebés evacúan 8 veces al día y otros solo una vez cada 4 días. Esto **no debe ser motivo de preocupación**.

Si nota que los pañales de su bebé no parecen estar húmedos (al orinar al menos 4 veces en 24 horas) o no parecen estar sucios (haciendo pupu) una vez al día en los primeros días de vida, puede ser señal de que no está comiendo bien. En ese caso, **llame a la clínica de inmediato**.

Muchos padres se preocupan de que su bebé esté estreñado cuando se pone rojo y parece hacer esfuerzo al evacuar. No hay motivo de preocupación si las heces son normales, el bebé tiene apetito y las heces no son duras. Llame a nuestra clínica si su bebé no está evacuando, no está comiendo o parece estar incómodo al intentar evacuar.

## **Hipo**

Es muy común que los bebés tengan hipo. Esto suele molestar más a los padres que al bebé. Si su bebé tiene hipo durante la alimentación, cambie su posición o intente sacarle el aire. Deje de alimentarlo hasta que se le pase el hipo. Si el hipo no desaparece en 5 a

10 minutos, intente alimentarlo nuevamente. Esto suele ayudar a que se le quite el hipo. Alimentar a su bebé antes de que tenga mucha hambre puede ayudar a prevenir el hipo durante la alimentación.

### **Secreción Ocular**

Durante el período neonatal, puede haber secreción en los ojos, generalmente debido a un conducto lagrimal bloqueado. En los recién nacidos, las lágrimas se producen en la esquina exterior del ojo y se desplazan hacia la nariz para drenarse. Como el conducto lagrimal del bebé es muy pequeño, puede obstruirse fácilmente por mucosidad, causando secreción en el ojo. Si esto ocurre, masajea la esquina interna del ojo y limpie suavemente la mucosidad con un paño o una bolita de algodón. Si la secreción continúa o el ojo se enrojece, por favor llame a nuestra clínica.

### **Cólicos y Llanto**

Los bebés lloran por muchas razones - tienen hambre, están mojados, tienen mucho calor o mucho frío, están cansados, enfermos, quieren atención, etc. Usted notará la diferencia entre los tipos de llanto y pronto aprenderá que cada uno tiene un significado distinto. El llanto es su única forma de comunicarse a esta edad. No se preocupe en darle demasiada atención - cuando esté pequeño, levántelo y abrácelo cuando llore.

#### **Si se siente abrumada por el llanto de su bebé:**

- Tómese un tiempo lejos del bebé. Es normal sentirse así. Pídale a un familiar o amigo que lo cuide mientras se toma un momento para salir a caminar.
- Si ya ha comido, eructado y se le ha cambiado el pañal, colóquelo en su cuna por 10 a 15 minutos y salga de la habitación.
- **Recuerde de NUNCA sacudir a su bebé.** Muchos bebés se ponen inquietos, pero si llora más de 3 horas al día durante más de 3 días a la semana, puede tener algo llamado **cólico**. Esto es un problema muy común que generalmente mejora entre los 3 y 4 meses de edad, pero puede ser muy estresante para los padres. Puede intentar calmarlo con las **5 S**: envolverlo (swaddle), mecerlo (sway/swing), chuparlo (suck), hacer sonidos suaves (shush) y colocarlo de lado (side lying).

### **Genitales Femeninos**

Debido a las hormonas de la madre, la vagina y la vulva de su bebé pueden presentar algunas reacciones que son muy normales. Los labios vaginales pueden estar rojos e hinchados, lo cual dura aproximadamente el primer mes. También puede haber una secreción vaginal de color blanco o, ocasionalmente de sangre. Esta secreción es

resultado de las hormonas presentes al nacer y desaparecerá en aproximadamente un mes.

## Genitales Masculinos

### Pene no circuncidado

Durante los primeros meses, limpie el pene de su hijo con agua tibia y jabón, así como al resto del cuerpo. No intente retraer la piel, ya que está conectada a la punta del pene por un tejido. No es necesario retraer el prepucio.

### Pene circuncidado

Si decide circuncidar a su hijo, generalmente se realiza en el segundo o tercer día después del nacimiento. Para cuidar a su hijo después de la circuncisión:

- Coloque una gasa con vaselina sobre el pene en cada cambio de pañal.
- Limpie el área con agua tibia y jabón si se ensucia con heces.
- Puede haber enrojecimiento o secreción amarilla en la punta del pene. Esto es muy normal. El área debe sanar a una semana del procedimiento.

## Dientes

Los bebés suelen comenzar la dentición entre los 3 y 6 meses. Los signos comunes incluyen babear, morder objetos e irritabilidad. Para aliviar el dolor, use un anillo de dentición o **Orajel®**. No ponga el anillo en el congelador. También puede darle medicamentos que no requieren receta como **TYLENOL®**.

Edad	Cuidado Recomendado
< 1 año	Límpiele los dientes y encías a su bebé con un paño húmedo para remover restos de comida.
1-2 años	Use un cepillo suave de bebé con agua o pasta dental para bebés. Lo ideal es cepillar después del desayuno y antes de dormir. Limite la cantidad de jugo que le da su bebé para ayudar a prevenir problemas dentales.

<b>Edad</b>	<b>Cuidado Recomendado</b>
2-3 años	Su niño debe cepillarse dos veces al día con un cepillo infantil y pasta dental. Anímelo a cepillarse por sí solo, pero cepíllele usted los dientes otra vez después que termine para asegurarse que se cepillo bien. Lleve al niño al dentista por lo menos una vez al año.
> 3 años	Su niño necesita continuar cepillándose dos veces al día y necesitara dos limpiezas dentales al año con el dentista.

### **Alimentación**

Muchos padres nuevos tienen dudas sobre si amamantarlo o darle fórmula. Es importante recordar que no importa cual decisión trabaje mejor para usted y su bebé, alimentarlo es lo mejor. Siempre hable con su proveedor pediátrico si tiene dudas sobre la alimentación o necesita ayuda en decidir qué es lo mejor para ustedes.

### **Lactancia Materna**

La lactancia no siempre es fácil, pero si su objetivo es amamantar a su bebé, estamos aquí para apoyarla. Tenga paciencia y confíe en que puede amamantar a su bebé. Muchas veces suele ser incómodo durante las primeras semanas, hasta que usted y su bebé aprendan a prenderse correctamente. Durante las primeras semanas, su bebé deberá alimentarse entre 8 y 12 veces al día. Si tiene dificultad en que su bebé permanezca alerta al momento de prenderse, desvístalo hasta dejarlo solo con el pañal y colóquelo contra su pecho desnudo. Comenzará a notar cuando su bebé tenga hambre - al girar su cabecita buscando su pecho, al lamer o al chupar. Si espera a que su bebé llore, puede ser más difícil lograr que se prenda bien. Normalmente, su bebé amamantara entre 10 y 15 minutos de cada lado.

### **Cuidado del Pecho y los Pezones y Producción de Leche**

Es normal producir menos leche de la que su bebé necesita durante su primera semana de vida. Para indicarle a su cuerpo que debe producir más leche, el pezón necesita ser estimulado por el bebé al chupar. Por eso, siempre empiece amamantándolo al alimentarlo, aun cuando esté contemplando alimentarlo con fórmula.

La irritación y el dolor en los pezones son comunes y suelen mejorar con el tiempo. Cuide sus pezones usando cremas como lanolina para proteger sus pezones después de

amamantar. Generalmente es seguro amamantar incluso si tiene grietas o algo de sangre en sus pezones. Asegúrese de secárselos con un paño limpio después de amamantar y aplique la crema de inmediato para protegerlos.

También es común que los senos se hinchen. Si sus pechos están muy hinchados y adoloridos, puede ser señal de que necesita extraer más leche. Puede hacerlo con un extractor manual o mecánico o exprimiendo la leche manualmente, y guardando la leche en el congelador o refrigerador (ver instrucciones debajo). Si necesita ayuda para conseguir un extractor, por favor contáctenos.

Si nota enrojecimiento significativo además de tener el pecho hinchado y se sienten caliente, puede ser señal de una infección. **Por favor, contacte a su proveedor pediátrico para una evaluación y discutir si necesita tratamiento.**

### Recomendaciones para Almacenar Leche Materna

Condición de la Leche	Temperatura Ambiental	Nevera portátil con paquetes congelados	Refrigerador	Congelador en una unidad de refrigerador	Unidad de solo Congelador
Leche recién extraída	6–8 horas hasta 77° F	24 horas desde 5 – 39° F	5 días de 32-39°F	3–6 meses a 0°F	6–12 meses a -4°F
Leche descongelada	<b>No almacenar</b>	<b>No almacenar</b>	24 horas	<b>Nunca vuelva a congelar leche descongelada</b>	<b>Nunca vuelva a congelar leche descongelada</b>

- Lávese las manos antes de extraer o manipular la leche.
- Guarde la leche en botellas con tapa o bolsas especiales para leche materna.

- Congele la leche si no planea usarla dentro de 24 horas. Guárdela en la parte trasera del congelador, donde está más frío y lejos de la puerta, pero evite colocarla contra las paredes del congelador.
- Etiquete toda la leche con la fecha y hora en que fue extraída y use la más vieja primero. Si se la entrega a una niñera, etiquétela claramente con el nombre de su bebé.
- Congele la leche en porciones de 2 a 5 onzas para reducir el desperdicio.
- No le agregue leche fresca a la leche congelada.
- Descongele la leche en el refrigerador o colocándola en un recipiente con agua tibia.
- Si su bebé no se termina toda la leche durante una comida, **no la guarde para más tarde** — deséchala.

## **Hora de la Alimentación**

La hora de comer es el momento favorito de su bebé. Tanto usted como su bebé pueden disfrutar de la cercanía que este momento brinda. Asegúrese de que su bebé esté limpio y cómodo antes de comenzar. Los bebés deben alimentarse cada 3 a 4 horas durante el día, pero por la noche deje que duerma tanto como quiera.

## **Esterilización**

No siempre es necesario esterilizar los biberones. Lavarlos en el lavatrastos o con agua caliente con jabón es suficiente. Lo mismo aplica para otros utensilios de alimentación, como los protectores de pezón y las partes del extractor de leche.

## **Sacar el Aire (Eructar)**

Los bebés a menudo se inquietan cuando tragan mucho aire. Tanto los bebés que amamantan como los que se alimentan con biberón tragan aire al alimentarse, aunque es más común en los que usan biberón. Si su bebé se inquieta mientras come, es mejor dejar de darle de comer y sacarle el aire. Al alimentarlo, debe sacarle el aire a menudo para reducir la cantidad de aire que traga. Un bebé amamantado debe eructar entre cada pecho, y un bebé alimentado con biberón debe eructar cada 2 a 3 onzas. Debe sacarle el aire después de cada comida y mantenerlo en posición vertical durante 20 a 30 minutos puede ayudarlo a reducir que escupa y que tenga síntomas de reflujo.

## **Alimentación con Fórmula**

Cada bebé es diferente y sus rutinas de alimentación son únicas. Con el tiempo, podrá aprender el horario y las necesidades de su bebé. Después de los primeros días de vida, un bebé alimentado con fórmula puede tomar entre 2 y 3 onzas cada 3 a 4 horas durante las primeras semanas. Al final del primer mes, algunos bebés tomarán hasta 4 onzas por comida. Entre los 2 y 4 meses, algunos bebés comerán lo suficiente como para no necesitar alimentación durante la noche. A los 6 meses, comerá 4 a 5 veces al día de 6 a 8 onzas por comida. Su bebe alcanzara un máximo de 7 a 8 onzas por comida. Su bebe **no debe consumir más de 32 onzas de fórmula en un período de 24 horas.**

## **Escupir**

El escupir es muy común en los bebés. Suele ocurrir más a menudo cuando el bebé come más de lo que su estómago puede manejar, o cuando saque el aire o babea. Algunos bebés escupen más que otros. La buena noticia es que generalmente dejan de hacerlo cuando ya pueden sentarse. Cuando su bebe escupe, puede resultar incomodo y desordenado, pero no debe ser motivo de preocupación. Es completamente normal y casi nunca representa un peligro para el bebé.

Es importante saber la diferencia entre escupir y vomitar. Cuando un bebé vomita, lo hace con fuerza y con malestar. Si su bebé vomita con frecuencia, debe comunicarse con nuestra clínica. El escupir puede ocurrir sin importar lo que usted haga, pero a continuación le damos algunos consejos para ayudar a manejarlo:

- Alimente a su bebé en un lugar tranquilo y silencioso.
- Evite interrupciones, ruidos repentinos, luces brillantes y otras distracciones durante la alimentación.
- A los bebés alimentados con biberón le debe sacar el aire al menos cada 3 a 5 minutos durante la comida.
- No le dé de comer a su bebé mientras este acostado.
- Sostenga a su bebé en una posición vertical durante 20 a 30 minutos después de cada comida.
- No juegue ni mueva mucho a su bebé justo después de alimentarlo.
- Intente alimentar a su bebé antes de que tenga demasiada hambre.

Cuando use biberón, asegúrese de que el orificio de la tetina del biberón sea del tamaño adecuado. Si es muy grande, la fórmula saldrá demasiado rápido, y si es muy pequeño,

su bebé se frustrará y tragará aire. Para saber si tiene el tamaño adecuado, voltee el biberón y espere. Deben salir unas pocas gotas.

---

## **Baño y Cuidado de la Piel**

La piel de los bebés es naturalmente sensible y requiere atención y cuidado especial. Establecer una rutina normal de baño y aseo ayudará a mantener a su bebé sano, a disfrutar del tiempo con usted y a desarrollar hábitos saludables que aprenderán mientras crecen. Irritación debido a los pañales, y dermatitis en el cuero cabelludo, conocido como costra láctea, son comunes y se pueden tratar como se describe en las siguientes secciones.

### **Baño**

Después del nacimiento de su bebé, solo debe darle baños de esponja usando un paño tibio y húmedo hasta que el cordón umbilical se le caiga. Puede darle un baño regular una vez que el cordón umbilical se haya caído y, en el caso de los niños circuncidados, cuando la circuncisión haya sanado. Se recomienda bañar al bebé todos los días. Aplicar una crema sin fragancia especial para bebés después del baño puede ayudar a prevenir la resequedad en la piel.

Antes de bañar a su bebé, asegúrese de tener todo lo necesario a la mano para que pueda atender a su bebé sin interrupciones. Si olvido algo, suena el teléfono o alguien llama a la puerta, lleve a su bebé consigo o ignore la interrupción — **nunca deje solo a su bebé en la bañera, ni siquiera por un segundo.**

---

### **Irritación por Pañal**

La irritación causada por pañales es muy común en bebés y se debe al contacto de la piel con orina, heces o sudor. Si nota que su bebé tiene irritación en el área del pañal, enjuague el área del pañal con agua tibia durante cada cambio de pañal. Los jabones y toallitas húmedas pueden causar irritación. Es importante, mantener el área lo más seco posible. Esto incluye dejar al bebé sin pañal la mayor parte del tiempo posible. Después de quitarle el pañal sucio, acuéstelo sobre una toalla para que su piel respire. También, use un ungüento con óxido de zinc, como Desitin o ungüento A&D, en cada cambio de pañal.

---

### **Dermatitis en el Cuero Cabelludo (Costra Láctea)**

La costra láctea causa escamas gruesas y costrosas, de escamas blancas o amarillas, en el cuero cabelludo de su bebé. Algunos bebés solo tienen un pequeño parche, mientras que

otros pueden tener escamas en toda la cabeza. También pueden aparecer escamas en las cejas, los párpados, las orejas, pliegues de la nariz, la parte trasera del cuello, el área del pañal o las axilas. La costra láctea generalmente desaparece por sí sola en unos cuantos meses. Puede ayudar a que desaparezca, lavándole el cabello con un jabón suave - para aflojar las escamas. Si la condición es severa, haga una cita para revisar a su bebe.

---

### **Miliar y Acné de Bebé**

La **miliar** son pequeños puntos blancos en la nariz, barbilla o mejillas. La mayoría de los bebés nacen con ellas, Son causados por células muertas atrapadas bajo la piel. El acné de bebé es más definido y aparece como granitos rojos o blancos en la cara del bebé. El acné de bebé aparece durante el primer mes de vida y se debe a cambios hormonales. Ambas condiciones, miliar y acné de bebé, desaparecen solos. Lo único que necesita hacer es lavar la cara del bebé con agua y un jabón suave diariamente, evite ponerle lociones y aceites, y nunca apriete ni frote los granitos.

---

### **Cuidado de las Uñas**

Las uñas de los dedos de las manos y de los pies de su bebé son muy suaves, pero crecen muy rápido. Para evitar que se rasguñe la cara o los ojos, debe limárselos o cortárselos. Si decide cortárselos, es importante hacerlo en línea recta para no cortar la piel, lo cual podría causar una infección. Puede ser más fácil cortarles las uñas mientras su bebé duerme. Durante las primeras 3 semanas, las uñas pueden ser muy blandas y difíciles de cortar, por lo que puede ser más fácil limarlas. Es posible que necesite limarlas cada 1 o 2 días.

---

### **El Dormir**

Cuando su bebé duerme, su cerebro y cuerpo trabajan intensamente. El dormir es un momento muy importante para los bebés. Sus cerebros usan este tiempo para aprender nuevas habilidades y desarrollarse rápidamente, y sus cuerpos están creciendo y cambiando rápidamente mientras duermen. Las siguientes recomendaciones ayudarán a que su bebé tenga suficiente tiempo para descansar mientras crece.

### **Sueño Infantil**

Los bebés no tienen ciclos de sueño regulares hasta al menos los 6 meses de edad. A medida que crecen, necesitan menos horas para dormir. Cada bebé es diferente y tiene diferentes necesidades para dormir. Siempre acueste a su bebé boca arriba al dormir

para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). SIDS es la principal causa de muerte en bebés entre 1 y 12 meses de edad.

### Tabla del Sueño

Edad	Sueño Nocturno (horas)	Sueño Diurno (horas)	Número de Siestas	Sueño Total (horas)
1 mes	8	8	Varia	16
3 meses	10	5	3	15
6 meses	11	3.25	2	14.25
9 meses	11	3	2	14
12 meses	11.25	2.5	2	13.75
18 meses	11.25	2.25	1	13.5
2 años	11	2	1	13
3 años	10.5	1.5	1	12

### Seguridad en la Cuna

Al elegir una cuna, asegúrese de que cumpla con las normas de seguridad actuales. Las cunas antiguas o de segunda mano pueden no cumplir con estas normas y representan un riesgo para su bebé. Asegúrese de seguir estas recomendaciones para garantizar que el entorno de sueño de su bebé sea seguro y no represente riesgo de asfixia, estrangulación o atrapamiento.

- Nunca use una cuna con barandas removibles.
  - No use protectores de cuna ya que hay riesgo de asfixia - también pueden ser peligrosos cuando el bebé crece y comienza a intentar salir de la cuna.
  - La cuna debe estar completamente vacía: sin cobijas, almohadas, juguetes o biberones.
- 

## **Guías para un Sueño Seguro**

### **Envolver al Bebé (Swaddling)**

Los estudios muestran que envolver al bebé ayuda a mantenerlo calmado y a que duerma por más tiempo, ya que imita la calidez y seguridad del útero materno. Es importante cuando lo envuelva, lo haga correctamente y que lo envuelva ajustado para que no se afloje y que nunca se suelte - pero no demasiado apretado. Además, solo envuelva al bebé cuando sea hora de dormir porque un bebé envuelto dormirá por más tiempo y no se despertará tan fácilmente. Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS), siempre acueste a su bebé boca arriba. Deje de envolverlo después de los 2 meses o cuando empiece a intentar darse vuelta.

### **Cómo Envolver al Bebé**

- Extienda la manta sobre una superficie plana y doble una esquina hacia abajo.
  - Acueste al bebé boca arriba con la cabeza sobre el borde de la esquina doblada.
  - Estire su brazo izquierdo y envuelva la esquina izquierda de la manta sobre su cuerpo, metiéndola debajo del brazo y el costado derechos de su cuerpo.
  - Doble la parte inferior de la manta hacia arriba, dejando espacio para que los pies se muevan libremente.
  - Posicione su brazo derecho junto a su cuerpo y envuelva el lado derecho de la manta sobre su cuerpo, metiendo la esquina derecha de la manta debajo del costado izquierdo.
  - Asegúrese de que sus caderas puedan moverse y que la manta no esté demasiado apretada. Debe poder meter dos o tres dedos entre el pecho del bebé y la manta.
- 

## **Enfermedad**

Desafortunadamente, los bebés no están exentos de enfermarse. Es muy difícil cuidar de un bebé que no se siente bien, y a veces puede ser una experiencia aterradora. A

continuación, le indicamos guías generales para tratar enfermedades comunes en la infancia. Si tiene dudas sobre la seguridad de su hijo(a) o la gravedad de sus síntomas, no dude en llamar a su proveedor pediátrico.

---

## Resfriado y Tos

El resfriado común es una enfermedad muy común en los niños. La mayoría tendrá entre 8 a 10 resfriados en sus primeros dos años de vida. Si su hijo(a) tiene hermanos mayores o asiste a una guardería, puede tener más. Los resfriados se transmiten fácilmente entre niños que están en contacto cercano. El resfriado probablemente comience con secreción nasal clara, que luego se vuelve amarilla o verdosa. Otros síntomas incluyen estornudos, fiebre baja, falta de apetito, irritabilidad y tos leve. Un resfriado típico se resuelve en 7 días. Si los síntomas empeoran o su hijo(a) tiene menos de 3 meses, llame a la clínica para hacer una cita.

Hay algunos tratamientos caseros que puede utilizar para ayudarle a tratar el resfriado:

- **Gotas nasales:** Si hay mucosidad espesa, use gotas nasales salinas para ayudar a desbloquear la foca nasal. También use una bomba de succión nasal para ayudar a eliminar la mucosidad.
- **Líquidos:** Su niño debe consumir muchos líquidos. Incluso si no tiene apetito, debe ofrecerle líquidos para beber.
- **Sentarse:** Siente al bebé en una silla infantil o columpio mientras esté despierto para ayudar a mantener la nariz despejada. Tenerlo acostado puede causar que su nariz se llene más de mucosidad.
- **TYLENOL®:** Si su bebe tiene fiebre y está incomodo, puede ser apropiado darle TYLENOL®. Consulte con su médico.

---

## Infecciones en el Oído

Las infecciones en los oídos suelen comenzar con una infección viral como un resfriado. La infección en el oído se produce por acumulación de líquido o mucosidad en el oído medio. Los síntomas que debe observar incluyen dolor de oído, tirarse o jalarse las orejas, dificultad para dormir, llanto inusual, irritabilidad, pérdida del equilibrio, fiebre mayor a 100°F (37.8°C), drenaje del oído, falta de apetito, etc.

---

## Crup

El crup causa inflamación de la caja de la voz (laringe) y la tráquea. Debido a esta inflamación, las vías respiratorias debajo de las cuerdas vocales se estrechan, lo que dificulta la respiración y la hace ruidosa. El crup es causado comúnmente por una infección. Comúnmente afecta con mayor frecuencia a niños entre los 3 meses y los 5 años. Puede ocurrir en cualquier época del año, pero es más común en otoño e invierno. La tos suena como el ladrido de una foca.

Si su bebe desarrolla crup a mitad de la noche, entre al baño y cierre la puerta. Abra la llave de la ducha en lo más caliente para llenar el baño de vapor. El vapor debe ayudar con su respiración en 15 a 20 minutos. El vapor casi siempre ayuda, pero si el vapor no funciona, saque al niño afuera al aire fresco. Si su hijo no mejora, llévelo a la sala de emergencias más cercana o llame al 911. Si su hijo(a) tiene crup, llame a nuestra clínica por la mañana para programar una cita de evaluación.

### **Fiebre**

Si su hijo(a) tiene fiebre, eso significa que está combatiendo una infección. Es una respuesta normal del cuerpo. Existen varios tipos de termómetros. Para niños menores de 4 o 5 años, se recomienda tomar la temperatura rectalmente.

Su hijo(a) tiene fiebre si su temperatura rectal u oral es mayor a 100.4°F (38°C). Si no puede tomar la temperatura por vía oral, hágalo por vía rectal. Las temperaturas tomadas en el oído o la frente pueden ser inexactas. Asegúrese de que su hijo(a) esté bebiendo muchos líquidos y vístalo lo más ligero posible. Envolverlo demasiado puede aumentar la temperatura.

Si su hijo(a) tiene fiebre o aparenta estar incómodo, puede ser necesario administrarle algún medicamento. Consulte la tabla de medicación en la siguiente página.

**\* Si su hijo(a) tiene menos de 2 meses y presenta fiebre debe llevarlo a la sala de emergencias de inmediato. No le de medicamentos a bebés menores de 3 meses sin consultar antes con su proveedor pediátrico.**

**\*También existen remedios caseros y naturales que pueden ser preferidos por su familia o encontrados en línea. Siempre es recomendable hablar con su proveedor antes de darle o administrarle a su bebe cualquier tratamiento para asegurarse de que usted y su proveedor han discutido los beneficios y riesgos de cualquier tipo de tratamiento que le dé a su bebe.**

---

**TYLENOL® (Acetaminofén)**

<b>Peso (lbs)</b>	<b>Edad</b>	<b>Tylenol Infantil suspension oral (160 mg/5 mL)</b>	<b>Tylenol para Niños suspension oral (160 mg)</b>
6–11	0–3 meses	1.25 mL	-----
12–17	4–11 meses	2.5 mL	-----
18–23	12–23 meses	3.75 mL	-----
24–35	2–3 años	5 mL	5 mL (1 cucharadita)

### **MOTRIN® (Ibuprofeno)**

<b>Peso (lbs)</b>	<b>Edad</b>	<b>Motrin Infantil suspension oral (100 mg/5 mL)</b>	<b>Motrin para Niños suspensión oral (100 mg/5 mL)</b>
6–11	0–5 meses	<b>No usar</b>	-----
12–17	6–11 meses	1.25 mL	-----
18–23	12–23 meses	1.875 mL	-----
24–35	2–3 años	5 mL	5 mL (1 cucharadita)

\*Para Tylenol y Motrin, si es posible, use el peso para determinar la dosis; si no, use la edad.

---

## Vacunas

Le recomendamos encarecidamente que los bebés y niños reciban sus vacunas según el siguiente calendario. Las vacunas están programadas para proteger a su hijo(a) cuando este más vulnerable y cuando sean más efectivas. Existen muchos mitos sobre las vacunas que han sido refutados por miles de estudios médicos. Las vacunas no causan autismo ni sobrecargan el sistema inmunológico de su hijo cuando se administran según el calendario. Reacciones menores a las vacunas es considerado comúnmente como un síntoma de que la vacuna está surtiendo efecto en reforzar el sistema inmunológico de su niño y no debe ser causa de preocupación,

Puede visitar el sitio web de la Academia Americana de Pediatría en [www.aap.org](http://www.aap.org) para responder cualquier pregunta que usted tenga. Las vacunas protegen a su hijo(a) contra enfermedades potencialmente mortales. No dude en hablar con nuestros proveedores si tienes preguntas.

---

## Calendario Regular de Vacunación

Por favor notar que mientras su hijo(a) está siendo protegido contra todas estas enfermedades, usamos vacunas combinadas para reducir la cantidad de inyecciones por visita, después del total que se le administraran.

Edad	Vacunas	Total de Inyecciones
1 mes	Ninguna	0
2 meses	HEP B #2, DTPa #1, IPV #1, PCV #1, HIB #1, ROTA #1	2
4 meses	DTPa #2, IPV #2, PCV #2, HIB #2, ROTA #2	2
6 meses	HEP B #3, DTPa #3, PCV #3, HIB #3	2
9 meses	Ninguna	0

<b>Edad</b>	<b>Vacunas</b>	<b>Total de Inyecciones</b>
12 meses	MMR #1, VAR #1, PCV #4, HEP A #1	4
15 meses	HIB #4, DTPa #4	2
18 meses	HEP A #2	1
2 años	Ninguna	0
3 años	Ninguna	0
4 años	MMR #2, VAR #2, DTPa #5, IPV #4	2
5 años	Ninguna	0

Se recomienda la vacuna anual contra la gripe. Los niños deben recibir 2 dosis el primer año (la primera a partir de los 6 meses de edad) y luego 1 dosis cada año en adelante.

---

### **Explicación de las abreviaturas de vacunas:**

- **IPV:** Polio
- **PCV:** Prevnar (neumococo)
- **DTPa:** Difteria / Tétano / Tos ferina
- **ROTA:** Vacuna contra el rotavirus - oral
- **HIB:** Haemophilus influenzae tipo B
- **VAR:** Varicela
- **MMR:** Sarampión / Paperas / Rubéola
- **HEPB:** Hepatitis B

- **HEPA:** Hepatitis A

Este calendario de vacunación está sujeto a cambios.

## Seguridad

La seguridad de los bebés y niños es de suma importancia para nosotros como su proveedor pediátrico. Si tiene dudas sobre cómo monitorear la seguridad de su hijo(a) o necesita acceso a recursos para padres, asientos de seguridad para el automóvil u otras formas de asegurar su hogar, hable con su proveedor pediátrico o con el equipo de atención para asistencia y recursos comunitarios para ayudarlo.

## Asientos para el Automóvil

Es muy importante leer el manual de su asiento de seguridad para asegurarse de que esté instalado correctamente. El asiento debe quedar bien ajustado al asiento trasero del vehículo y no moverse más de 1 pulgada (2.5 cm) de lado a lado. Siga la tabla a continuación para una seguridad óptima:

<b>Grupo de Edad</b>	<b>Tipo de Asiento</b>	<b>Recomendaciones Generales</b>
Bebés / Niños pequeños	Asientos solo mirando hacia atrás y convertibles mirando hacia atrás	Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento mirando hacia atrás hasta alcanzar el peso o la altura máxima permitida por el fabricante del asiento.
Niños pequeños / Preescolares	Asientos convertibles y orientados hacia adelante con arnés	Todos los niños que hayan superado el asiento mirando hacia atrás deben usar un asiento orientado hacia adelante con arnés hasta el mayor tiempo posible, hasta alcanzar el peso o altura máxima permitida por el fabricante del asiento.
Niños en edad escolar	Asientos elevados (booster)	Todos los niños que hayan superado los asientos mirando hacia adelante deben usar

Grupo de Edad	Tipo de Asiento	Recomendaciones Generales
		un asiento elevado (booster) hasta que el cinturón de seguridad del automóvil les sujete apropiadamente.

### Recursos para Revisar la Seguridad del Asiento del Automóvil

- Para más información sobre asientos de seguridad infantil, visite [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov). Un técnico certificado en seguridad de pasajeros infantiles puede revisar la instalación de su asiento y responder sus preguntas.
- La Oficina del Gobernador de Georgia para la Seguridad Vial tiene puntos de revisión gratuitos de asientos para niños en todos los condados del estado. Para encontrar uno cerca de usted, visite: <https://www.gahighwaysafety.org/child-safety-seat-fitting-locations/>
- También puede aprender más sobre la seguridad de los asientos para niños y encontrar ubicaciones adicionales en [www.seatcheck.org](http://www.seatcheck.org).

### Asfixia

La asfixia es un evento muy aterrador. Su bebé puede atragantarse con cualquier cosa que se meta a la boca. Preste atención a los objetos que estén alrededor de su bebe que posiblemente pueda meterse a la boca. Mantenga objetos con los cuales se pueda atragantar fuera del alcance de su bebe.

Estos incluyen:

- Monedas
- Botones
- Juguetes con piezas pequeñas
- Juguetes que quepan completamente en la boca del niño
- Bolas pequeñas y canicas
- Globos
- Lazos y pasadores para el pelo y ligas pequeñas

- Tapas de bolígrafos o marcadores
- Pilas pequeñas tamaño botón
- Imanes de refrigerador

Ciertos alimentos pueden ser mayor riesgo de asfixia que otros. Asegúrese de cortar los alimentos de su niño en pedazos de no más de 1/2 pulgada (13 mm). Cuando su hijo(a) este comiendo, debe estar sentado y sin moverse mucho. Evite los siguientes alimentos en niños menores de 4 años:

- Salchichas
- Nueces y semillas
- Trozos de carne o queso
- Uvas enteras
- Dulces duros o pegajosos
- Palomitas de maíz
- Cucharadas de mantequilla de maní
- Trozos de verduras crudas
- Chicles

Se recomienda que todos los padres tomen un curso de Resucitación Cardiopulmonar (RCP) para aprender cómo ayudarle a un niño o adulto cuando se estén atragantando.

### **Recursos Adicionales**

Este directorio a continuación puede conectarlo con varios recursos locales y en línea para ayudarle a aprender más y encontrar recursos de apoyo en su jornada como nuevo padre o madre.

### **Números Importantes**

- Centro de Control de Envenenamientos: 1.800.222.1222
- Línea de Crisis y Acceso de Georgia: 800.715.4225
- Línea de Mercy Care de no emergencia y fuera de horario: 678.843.8600
- Línea de Apoyo Peer2Peer de soporte emocional: 888.945.1414

## **Recursos para Educación de Padres**

### Recursos Locales (Inglés y Español):

- Talleres para padres de Ser Familia: 678.363.3079
- De Padre a Padre de Georgia: <https://www.p2pga.org/>
- Asociación Latinoamericana: <https://thelaa.org/>

### **Recursos en Línea:**

- Academia Americana de Pediatría: [www.aap.org](http://www.aap.org)
- Cero a Tres: [www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): [www.cdc.org](http://www.cdc.org)
- Investigación y Educación sobre Alergias Alimenticias: [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

## **Apoyo para la Lactancia Materna**

- Línea de Salud de la Coalición de Madres Saludables, Bebes Saludables de Georgia: 800.300.9003
- Apoyo a la lactancia del Programa de WIC de Cobb & Douglas –: 770.514.2389
- Clases de lactancia del Sistema de Salud de WellStar (se acepta Medicaid): 770.956.7827
- Consultores de lactancia y donación de leche de Breastfeed Atlanta: 404.454.9715

La información proporcionada en este libro está diseñada para ofrecer información útil sobre los temas discutidos. Este libro no está destinado a ser utilizado, ni debe usarse, para diagnosticar ni tratar ninguna condición médica. Para diagnóstico o tratamiento de algún problema médico, consulte a su médico. La editorial y el autor no se hacen responsables de necesidades específicas de salud o alergias que requieran supervisión médica, ni se hace responsable de daños o consecuencias negativas de cualquier tratamiento, acción, aplicación o preparación a cualquier persona que lea o siga la información contenida en este libro. Las referencias se proporcionan solo con fines informativos y no constituyen una aprobación de los sitios web u otras fuentes. Los lectores deben tener en cuenta que los sitios web mencionados pueden cambiar. Este libro es solo una guía educativa. Consulte a su pediatra/médico o llame al 911 en caso de emergencia. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser

reproducida o transmitida de ninguna manera o por ningún medio, electrónico o mecánico, sin el permiso por escrito de la editorial, Overlook Connection Press.