

Consulta: Primera semana de vida.

Estos consejos son para ti:

* Si te sientes triste, decaída o muy agobiada y por muchos días seguidos. Habla con tu médico. Procura dormir o descansar cuando tu bebé duerma. Acepta la ayuda de familiares y amigos. Dedicar un tiempo a tus otros hijos. Trata de mantener las rutinas familiares y si te dan consejos que no deseas o que no te gustan, sonríe y cambia de tema.

Alimenta a tu bebé

* Alimenta a tu bebé, solo con leche materna o fórmula los primeros 4-6 meses. La alimentación durante esta primera semana ha de ser y de forma progresiva de la siguiente manera:

+Si has decidido lactancia materna (lo que te recomiendo encarecidamente), como estarás en el hospital, los primeros días, allí te dirán lo que es mejor para tu bebé y para ti. Sigue sus consejos. Después y ya una vez en casa, seguirás alimentando a tu peque, “ a demanda”, si no existe ninguna contraindicación...

+Si la lactancia es con leche maternizada en biberón, la pauta de alimentación será, que el primer día tomará unos 10 ml (por toma); el segundo 20ml; el tercero 30ml; el cuarto 40 ml; el quinto 50 ml y el sexto 60 ml. Hasta este sexto día y si pesa menos de 3 kg es conveniente que no pasen mas de tres horas, entre toma y toma. Son señales que te dicen que el bebé tiene hambre, cuando se lleva las manos a la boca, chupa o chasquea los labios, se pone inquieto . Una vez pasados esos 6 días y con un peso superior a 3 kg. Ya le puedes alimentar a demanda.

+Da por finalizado su toma, cuando veas señales de que está lleno, como que aleja la cara de la teta o tetina, cierra la boca cuando se lo ofreces, relaja las manos.

Si le das pecho :

- Amamanta a tu bebé de 8 a 12 veces al día, asegúrate de que moja de 6 a 8 pañales al día. Espera hasta el mes de vida para ofrecerle el chupete.

Si le das leche de fórmula

- Ofrécele a tu bebé el biberón con la pauta que te he aconsejado al principio. Coje a tu bebé de modo que puedan verse los ojos mientras lo alimentas. No recuestes el biberón para que el bebé se lo tome solito.

Es importante

- Usar un termómetro rectal, no un termómetro de oído. Tómale la temperatura rectal para ver si tiene fiebre: 38.5 °C o más. (temperatura rectal). En bebés de menos de 3 meses de edad, la fiebre puede representar una enfermedad infecciosa, potencialmente grave. Si lo observas, es necesario acudir de forma urgente a consulta. Ten una lista de números telefónicos para emergencias:

Pon a tu bebé a dormir boca arriba, en una cuna, en tu habitación, pero no en tu cama. En una cuna que satisfaga las normas de seguridad. No le pongas al bebé collares o brazaletes que tengan cintas o similares que cuelgan. Pídeles a todos que se laven las manos antes de tocar al bebé. Lávate las manos con frecuencia. Evita los sitios en los que haya aglomeraciones de gente, como centros comerciales

Acostúmbrate a tu bebé:

- Consuélalo, acariciándolo, meciéndolo...

*Inicia rutinas diarias para bañarlo, alimentarlo, dormirlo y jugar con él. Ayúdalo a despertarse para que coma: • Dale palmaditas suaves. Cámbiale el pañal.

- El asiento de seguridad para el coche debe estar en el asiento trasero y orientado hacia atrás en todos los vehículos. Tu bebé nunca debe viajar en un asiento con airbag para el pasajero.
- Mantén tu auto y tu casa libres de humo de cigarrillo.
- No tomes bebidas calientes mientras tienes a tu bebé en brazos.
- Revise la temperatura del agua de la bañera.

AVISOS DOMICILIO. PRIVADOS.

EN TFN. 606.00.59.60

Condiciones en www.pediatra.clinic

También en Dr.Jesús Gil de Gracia

Dr. J.Gil de Gracia
Col. 282831780
Especialista en Pediatría
y sus áreas específicas.