

Consulta 1 mes de vida. (consejos para los padres)

Estos consejos son para ti:

- Cuídate, descansa cuando tu bebé esté dormido, tendrás mas energía cuando se despierte, que seguro vas a necesitar.
- Pide ayuda a tu médico si te sientes triste, decaída o muy cansada durante muchos días.

Conoce a tu bebé.

- Inicia rutinas diarias para bañarlo, alimentarlo, dormirlo y jugar con él.
- Pon a tu bebé a dormir boca arriba (la posición “de lado”, no es segura y está desaconsejada), nunca en tu cama.
- Colócalo boca abajo cuando esté despierto y lo puedas observar.
- El llanto es normal y puede aumentar entre las 6 y las 8 semanas de edad.
- Cuando tu bebé llore, háblale, acarícialo para calmarle.
- Si pierdes la paciencia, deja a tu bebé en la cuna, respira hondo, trata de tranquilizarte y si no lo consigues, pides ayuda.

Consejos sobre seguridad:

- En el coche usa un asiento de seguridad orientado hacia atrás.
- Nunca coloques a tu bebé en el asiento delantero de un vehículo con airbag.
- Mantén tu coche y casa, libres de humo de cigarrillo.
- No le pongas al bebé collares o brazaletes que tengan cintas o similares que cuelgan.

El bebé y su familia

- Coordínate con tu familia para que puedas dedicarte un tiempo a tí misma.
- Ten una lista de números telefónicos de emergencia.
- Por definición, fiebre es una temperatura axilar, superior a 38 grados C o si esta se toma en el recto, superior a 38.5 grados C Si pasara estos límites, acude a un centro de urgencias hospitalarias. (siempre que el bebé tenga menos de 3 meses)
- Lávate las manos a menudo.

Alimentar a tu bebé

- Alimenta a su bebé sólo con leche materna o fórmula en los primeros 4 a 6 meses.
- Aliméntalo cuando veas que tiene hambre, (se lleva la mano a la boca, chupa, chasquea los labios, está inquieto..)
- Acaba la toma cuando veas que no quiere mas, (separa la cara, cierra la boca, relaja los brazos y las manos..)
- Sácale los gases durante las pausas naturales de las tomas.
- Unos 5 a 8 pañales mojados y 3 a 4 deposiciones al día indican que tu bebé está comiendo bien.

Si le das leche de fórmula:

- Sigue siempre las medidas de precaución al preparar, calentar y almacenar la leche.
- Coge a tu bebé, de modo que le puedas ver los ojos mientras se alimenta.
- No recuestes el biberón para que el bebé se lo tome solito.

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.