

El cuidado de su nuevo bebé en el hogar (Caring for your new baby at home)

El presente artículo fue producido por el NSW Department of Health.

La llegada de su nuevo bebé a casa es un momento emocionante. Pero también la tendrá muy ocupará y le exigirá mucho. Es normal sentirse abrumada a veces.

Estas sugerencias serán útiles:

- Todos los nuevos padres necesitan apoyo, especialmente si no tienen pareja ni familia cerca. No tema pedir ayuda. Puede ponerse en contacto con el Child and Family Health Centre (Centro de Salud Infantil y Familiar) de su zona, o con otros servicios que aparecen al final de esta hoja informativa.
- Asíciase a un grupo de nuevas madres y/o concurra al Child and Family Health Centre de su zona; son buenas maneras de conocer a otros padres y compartir ideas y sugerencias.
- Muéstrole a su pareja cómo bañar y cambiar al bebé. Es positivo para todos: ayudará a su pareja a conocer al bebé, le dará a usted una pausa y ayudará al bebé a estrechar su relación con ambos padres. No importa si su pareja hace las cosas de una manera diferente a como las hace usted.
- Haga lo menos posible. Mantenga las tareas del hogar en un mínimo (es más importante cuidar de sí misma y del bebé). Los familiares y amigos suelen querer ayudar con las tareas de la casa y con un poco de cocina como obsequio de 'bienvenida'.
- Conserve sus fuerzas: siéntese para hacer las cosas, p.ej. para cambiar los pañales o doblar la ropa limpia.
- No se preocupe si la lactancia materna no resulta tan fácil como pensaba – se le irá haciendo más fácil. La enfermera de Child and Family Health podrá ayudarla. La mayoría de las mujeres logran dar el pecho sin problemas. La lactancia materna es lo mejor para su bebé.

El cordón umbilical del bebé

El cordón umbilical de su bebé se desprenderá del ombligo en una o dos semanas. Hasta entonces, limpie el cordón todos los días después de bañar al bebé. Limpie alrededor de la base del cordón y a lo largo del muñón con un algodoncito (cotton bud) limpio. No use cremas ni talcos sobre el cordón. Pliegue el pañal del bebé hacia abajo para que no cubra el cordón. Así será más fácil mantener el cordón seco.

Las erupciones cutáneas

La erupción cutánea causada por el pañal deja la piel de la colita del bebé roja y dolorida. Para prevenirla:

- Cambie los pañales con frecuencia
- Lave y enjuague los pañales de tela bien a fondo
- Deje al bebé sin pañal por un ratito todos los días

- Lave la colita del bebé con agua solamente, o con trapitos que no contengan perfume ni alcohol.

El mejor tratamiento para la erupción causada por los pañales es la crema de zinc y aceite de ricino. Si la erupción no se mejora, consulte a la enfermera de Child and Family Health o a su médico.

Las erupciones cutáneas en la cara

Esto es común en los bebés de unas cuatro semanas, y puede afectar el cuerpo también. Generalmente desaparece después de un par de semanas. Si está preocupada, consulte a la enfermera de Child and Family Health.

Los movimientos de vientre del bebé

En general, las heces del bebé amamantado son de un color amarillo verdoso. Las heces de los bebés que toman fórmula son más amarillas y bien formadas. Consulte a su médico si las heces de su bebé son:

- Acuosas
- Tienen un olor muy desagradable
- Tienen sangre

Cuándo debe consultar al médico

En general, si le preocupa algo sobre su bebé, la enfermera de Child and Family Health podrá ayudar. Vea a su médico si su bebé:

- Tiene fiebre. Si el bebé tiene más de 37,5°C de temperatura (tomada con un termómetro debajo del brazo) es posible que tenga fiebre. Algunos bebés con fiebre se ponen colorados y molestos. Otros se ponen pálidos y decaídos.
- Tiene la piel roja alrededor del ombligo
- Parece enfermo
- Pierde el apetito de manera notable

El reflujo (regurgitación)

El reflujo consiste en vomitar un poquito de leche después de la alimentación. Es común en los bebés pequeños, y generalmente no es un problema. En general, desaparece para cuando los bebés llegan a los seis meses o un año. Vea a su médico si el bebé vomita mucha leche o si no está creciendo bien.

Para obtener mayor información, póngase en contacto con el Child and Family Health Centre, o con

- la **Línea de Ayuda de Tresillian (Tresillian Telephone HelpLine)** (las 24 horas)
- la **Línea de Ayuda de Karitane (Karitane Care Line)** (las 24 horas)
- **Kidsnet Helpline** (para asesoramiento si el bebé o el niño está enfermo)

Si necesitara ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación (TIS) al 131 450.

Los números de teléfono son correctos en el momento de publicación pero no se actualizan constantemente. Compruebe los números en la guía telefónica.

Encontrará mayor información sobre la salud en español en el sitio Web de Comunicación Multicultural en <http://mhcs.health.nsw.gov.au> incluso:

- Early Childhood Centres - How can they help?
(Los Centros de Salud Materno Infantil - ¿Qué servicios ofrecen?)
- Settling baby to sleep
(Cómo hacer dormir al bebé)
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) – How to lower the risk
(Síndrome de Muerte Súbita del Lactante – Cómo Disminuir el Riesgo)
- Exercises before and after birth
(Ejercicios para antes y después del parto)
- Sad feelings after childbirth - A hidden problem
(Sentimientos de tristeza después del parto - un problema 'oculto')
- List of publications related to infant and child feeding
(Lista de publicaciones relativas a la alimentación del lactante y del niño)