

Un niño saludable... Un hogar feliz...



Presta atención a tus sentimientos

prenatal

Muchas mujeres tienen sentimientos encontrados antes de que nazcan sus bebés. Es normal sentir emoción, cansancio, felicidad e incluso algo de temor. En unas cuantas semanas, nacerá tu bebé. Es un acontecimiento importante.

Mientras que esperas la llegada de tu bebé, quizá te sientas ansiosa por atenderlo, pero tienes temor de cometer errores. Dichos sentimientos son comunes. Son el producto de la preocupación, la falta de experiencia, el cansancio o los cambios hormonales.

Después de que nazca tu bebé, tú y él o ella necesitarán tiempo para llegar a conocerse. Tu bebé querrá tu amor y tu consuelo. Querrá comer, dormir y que su pañal esté limpio. Son necesidades básicas, pero importantes.

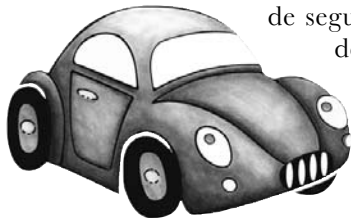
- Confía en que podrás atender a tu bebé debidamente.
- Desarrolla un sistema de apoyo con personas que puedan ayudarte.
- Platica acerca de tus sentimientos – di a las personas qué necesitas, sobre todo si te sientes triste.
- Goza a tu bebé.

Ésta es una etapa especial para ti, tu familia y “tu pequeñín.”

Cómo proteger a tu bebé

SEGURIDAD AL VIAJAR

- Siempre coloca al bebé en un asiento infantil de seguridad cuando se movilicen en auto. Coloca el asiento infantil de seguridad en el centro del asiento de atrás y oriéntalo de manera que el bebé mire hacia la ventana trasera. Sujeta el asiento del bebé con la correa de seguridad del auto para que quede fijo.



SEGURIDAD AL DORMIR

- **Proporciona a tu bebé una cuna segura.** Una cuna segura tiene un colchón firme que queda bien ajustado en los cuatro lados de la cuna.
- **Jamás dejes que el bebé duerma sobre una superficie blanda** (tal como almohadas, tela de lanilla alta o camas de agua). Tu bebé podría asfixiarse. Lo más recomendable es un colchón firme.
- **Coloca al bebé boca arriba cuando lo acuestes a dormir.** Tal posición ayuda a prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés).

Cómo ayudar al bebé a que crezca saludable

LECHE MATERNA

- La leche materna es el alimento ideal para el bebé. Lo protege de muchas enfermedades infantiles y alergias.
- En febrero de 2005, la Asociación Estadounidense de Pediatría (*American Academy of Pediatrics*) sostuvo que la lactancia materna garantiza la mejor salud posible, así como el mejor desarrollo en los bebés.
- Da de lactar a tu bebé cuando tenga hambre, cada 1 ó 2 horas.

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

- Cuando das de comer a tu bebé, éste recibe alimento y tu calor. Es el momento para que se lleguen a conocer.
- Siempre sostén a tu bebé en brazos cuando lo alimentes.



CareOregon

ES MEJOR JUNTOS



Una vivienda segura

NO PERMITAS QUE NADIE FUME EN TU VIVIENDA

- El humo de cigarrillo no es saludable para los bebés ni para nadie. Si fuman cerca de tu bebé, éste podría ser más propenso a padecer la muerte súbita del lactante (SIDS), infecciones de oído o asma. Pide a los fumadores que no fumen cerca de tu bebé. Si tienen que fumar, insiste en que lo hagan afuera. Llama a CareOregon al 1-800-224-4840 si necesitas ayuda para dejar de fumar.
- Instala detectores de humo en cada uno de los pisos de tu vivienda.
- Protege a tu bebé de las quemaduras.
 - El agua muy caliente puede quemar al bebé. Baja la temperatura del calentador de agua a 120 grados Fahrenheit.
 - No tomes bebidas calientes ni fumes cerca de tu bebé.
 - *Jamás* calientes el biberón en el microondas. La fórmula podría calentarse demasiado (incluso si el biberón está tibio por fuera). La fórmula caliente quemará la boca y la barriguita del bebé.
 - Calienta el biberón del bebé en una olla con agua sobre la estufa.



Un comienzo sano

VISITAS DE RUTINA Y VACUNAS

Ayuda a que tu niño se desarrolle saludable desde ahora.

- Lleva a tu bebé a la clínica para que le hagan exámenes de rutina (*well-child exams*) periódicamente.

Durante los exámenes de rutina, se revisará el crecimiento de tu bebé. Tú y su proveedor pueden platicar acerca de los hábitos alimenticios de tu bebé, su desarrollo y cualquier inquietud que tengas.

- Asegúrate de que tu bebé reciba todas sus vacunas cuando le toquen.

Las vacunas infantiles se ponen siguiendo un orden cronológico para proteger al bebé de enfermedades graves. Son importantes para la salud de tu bebé. Hallarás una copia del programa de vacunación en la página 16 del *Manual Healthwise de CareOregon (CareOregon Healthwise Handbook)*.

- El primer examen de rutina de tu hijo se realiza durante su primera semana de vida.
- Llama a la clínica después de que nazca tu bebé para concertar la fecha del primer examen de rutina para tu bebé.

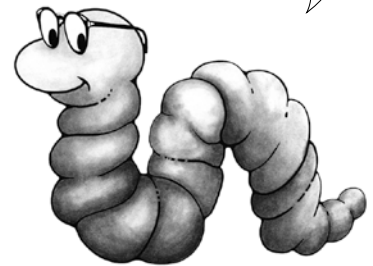
Esperamos con ansias verte y llegar a conocer tu bebé.

Si no tienes un asiento infantil de seguridad, llama a nuestra clínica para que te informes sobre cómo obtener uno.

Cuando nazca tu bebé, llama a la trabajadora social a cargo para inscribir a tu bebé en tu plan de salud. Hallarás el número de teléfono en la parte superior izquierda de tu tarjeta para fines médicos bajo *OMAP Medical Care Identification* (tarjeta de identificación de OMAP para fines médicos).

Los problemas dentales durante el embarazo pueden provocar el nacimiento prematuro del bebé. Saca una cita para ver a tu dentista y cuida de tus dientes y encías.

La leche materna es la mejor forma de comenzar.



Platica con las personas a tu alrededor acerca de las maneras en que pueden ayudarte.