



El Primer Año del Bebé

M E S

2-3

Los cambios que ocurren en el bebé

La vida con un bebé recién nacido puede ser muy agitada. Pero, ya para el segundo mes, el horario del bebé se puede empezar a predecir mejor. Muchos bebitos duermen por más horas (por suerte) y sólo necesitan alimentarse cada tres o cuatro horas.

La bebita comienza a interesarse en otras cosas, mira a su alrededor y escucha las voces. Sus movimientos son más coordinados, no tan bruscos y empieza a tener mejor control de su cabeza y cuello. Tal vez ya empieza a sostener su cabeza y pecho cuando está de barriguita. Es posible que también ya empiece a voltearse de su costado hacia su espalda. No deje al bebé solo en un mostrador, mesa o cama — podría caerse al suelo.

Mientras usted observa con cariño y cuidado a su pequeñito, será premiada con muchas sonrisas. Usualmente el bebé comienza a sonreír en el segundo mes. Cuando usted le sonrío a la bebita, ella le sonrío de vuelta.

¿El dedo o el chupón?

Todos los bebés necesitan chupar, y la acción de mamar a veces no es suficiente para satisfacer sus necesidades de chupar. Cuando la bebita se chupa un dedo, el pulgar, el puño o un chupón le sirve para tranquilizarse cuando está molesta.

Chuparse el dedo es natural.

Algunos bebés se chupan el dedo pulgar aún antes de nacer. Muchos niños dejarán de chuparse el dedo cuando cumplen cinco años de edad si no se les presta demasiada atención.

Los chupones también calman al bebé. Cuando el bebé chupa un chupón se siente contento y está más atento para aprender y conocer su nuevo mundo que lo rodea.

No use en exceso el chupón. Trate otros medios para tranquilizarla, por ejemplo, tomándola en brazos, meciéndola o cantándole. Nunca ate un chupón alrededor del cuello del bebé.

Otros comentarios sobre los cólicos

Todos los bebés lloran. Algunos lloran por largo tiempo y a menudo, se cree que estos bebés son "bebés con tendencias a cólicos". Nadie sabe exactamente qué es lo que causa los cólicos. El bebé llora y parece que tuviera dolor de estómago, pero no está gravemente enfermo.

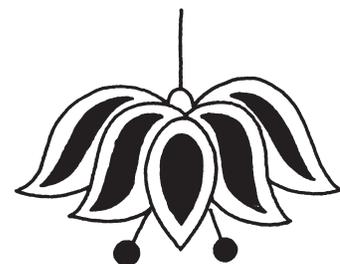
Los padres que tienen un bebé con cólicos y que llora a gritos se sienten inútiles y enojados. Todos queremos una bebita pacífica y amorosa y no un bebé que no deja de llorar a pesar de todo lo que usted haga.

Aunque es sumamente difícil, trate de mantener la calma. Intentar hacer una cosa tras otra para calmar al bebé a veces sólo hace más difícil la situación. Trate de hacer lo que usted cree que funciona mejor, y espere.

Aléjese por un rato del bebé. A otras personas no les importará tanto como a usted el llanto del bebé.

Consulte al médico del bebito y averigüe qué se puede hacer. A veces puede ser útil un cambio en la dieta de la madre, si está amamantando.

Trate de tener paciencia. Los cólicos desaparecerán usualmente a los tres o cuatro meses de edad. Si usted es capaz de ignorar y olvidarse de los cólicos se dará cuenta de que su bebé es un niño dulce y amoroso.



Su bebé quiere que usted sepa:

Cómo crezco:

- ♥ Puedo sostener mi cabeza por un rato cuando estoy de barriguita. Pero todavía se balancea un poco cuando me levantan.
- ♥ Puedo mover mis brazos y “hacer bicicleta” con mis piernas cuando estoy entusiasmado.
- ♥ Puedo sostener por un ratito los objetos que me pasas. ¿Te has dado cuenta que tengo ahora mis manos abiertas por mucho tiempo?
- ♥ Me interesan muchas cosas.
- ♥ Puedo estar despierta hasta diez horas en el día y dormir hasta siete horas en la noche. ¡Pero no confíes en que siempre lo haré! Por favor, ten paciencia conmigo cuando despierto durante la noche.

Cómo hablo:

- ♥ Gorgojeo y sonrío cuando estoy feliz.
- ♥ Trato de emitir sonidos de arrullo. ¡Repítelos conmigo!
- ♥ Lloro para hacerte saber que necesito algo.

Cómo respondo:

- ♥ Me fascinan mis manos y ahora puedo juntarlas.
- ♥ Me gusta seguirte con mis ojos cuando te mueves a mi alrededor. También me gusta observar los objetos.
- ♥ Sonrío cuando veo gente.
- ♥ Cuando chupo mi mano o un chupón me siento más tranquila.
- ♥ Me gusta actuar para llamar tu atención. Me encanta saber que tú te emocionas cuando hago algo nuevo.

Cómo me siento:

- ♥ A veces me siento feliz, triste o incómodo.
- ♥ Necesito muchas caricias y que me tomen en brazos.

Cómo entiendo:

- ♥ Reconozco a muchas personas por sus voces.
- ♥ Reconozco algunas cosas; por ejemplo mi sonaja o cascabel favorito o una botella.

Todos los niños son muy diferentes. No se preocupe si su hija es de crecimiento “precoz” o “tardío”. **Lo importante es advertir que su hijo crezca y se desarrolle en todos los aspectos. Así, usted podrá estimular cada habilidad nueva que demuestre el niño.**

Cómo me puedes enseñar:

- ♥ Preocúpate de que esté siempre cerca de ti cuando te mueves por la casa. Dime lo que estás haciendo. ¡Me gusta escucharte!
- ♥ Siéntame en mi silla de bebé y cámbiame de posición a menudo de modo que yo pueda ver diferentes cosas. Afirma mi cabecita cuando me mueves de un lugar a otro.
- ♥ Cuando estoy despierto, acuéstame sobre mi barriga. De este modo se desarrollan mis músculos.
- ♥ Llévame a dar una caminata o de compras. Me gusta ver y escuchar lo que está pasando.
- ♥ Dame un masaje después de mi baño. Me gustan tus caricias y sentir las telas suaves y diferentes texturas sobre mi piel.
- ♥ Dame juguetes que sean fáciles de tomar y que suenen cuando yo los mueva. Así podré darme cuenta de lo que sucede cuando muevo mis manos.

Bebés prematuros



Un **bebé prematuro** es uno que ha nacido antes del plazo normal. Si su bebé fue prematuro, los patrones de edad serán un poco diferentes.

Por eso, no se preocupe si su bebé todavía no reacciona de la misma manera como se indica en estas páginas. El ejemplar de este boletín es para bebés que ya han cumplido dos o tres meses de edad – y no se refiere a la fecha real de nacimiento. Guarde este ejemplar por uno o más meses hasta que sea adecuado para su bebé.

Cuándo es necesario llamar al médico

Cada día usted aprende algo nuevo sobre su bebé y ahora ya podrá darse cuenta si le está sucediendo algo fuera de lo común. A ningún médico le gusta que lo llamen por cualquier lloriqueo insignificante, pero todos los médicos prefieren que usted los consulte antes de que un problema se transforme en algo grave.

Todos los bebés deben comer, dormir, orinar y defecar. Si la bebé no puede hacer alguna de estas funciones como es lo normal, llame al médico. Los bebés se pueden **deshidratar** (perder líquido) de manera peligrosa en forma muy rápida.

Llame al médico si el recién nacido tiene fiebre, si se ve "decaído" o no responde, si tiene hinchazones o hendiduras blandas, si tiene convulsiones ("ataques") o tiene dificultad para respirar. Si llora chillando cuando está acostada y deja de llorar cuando usted la toma en brazos, o si se soba o tira una orejita, puede ser señal de una infección a los oídos. Si su llanto es ronco y se niega a comer, puede ser una señal de dolor de garganta. Llame al médico cuando note alguno de estos síntomas.

Cuando usted llame al médico, esta información le puede ser útil:

Temperatura:

Rectal _____

Axila _____

Dolor:

Grita _____

Mueve la cabeza _____

Extiende las piernas _____

Apetito:

No tiene _____

Muy poco _____

Vomita _____

Respiración:

Difícil _____

Rápida _____

Lenta _____

Tos _____

Resuello o silbido _____

Ojos/oídos:

Secreciones _____

Se los tira o soba _____

Piel:

Enrojecida o sudorosa _____

Pálida _____

Salpullido _____

Excrementos:

Aguados _____

Viscoso _____

Duros o secos _____

Estado de ánimo:

Demasiado tranquilo _____

Irritable _____

Adormecido _____

Usted es la persona que mejor conoce a su bebé. Si actúa de alguna manera que no es normal para usted, confíe en su propio criterio y llame al médico o a la clínica.

Anote todos los consejos que le da el médico y pida que le repitan todo lo que usted no comprende. No tenga miedo de hacer preguntas.

Cuando el bebé comienza a dormir durante toda la noche

Algunos bebés no se despiertan para alimentarse durante toda la noche cuando pesan más o menos 11 libras.



Si su bebé se queda dormido cuando le toca la última alimentación del día, sería conveniente que usted lo despertara una hora después para darle la última comida. El bebé dormirá entonces hasta las cinco o seis de la mañana. Pero otros bebés de dos meses de edad despiertan cada ciertas horas para comer durante el día y la noche.

Guías para padres

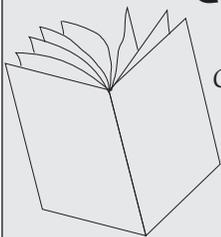
Libros en español por Benjamin M. Spock:

Cómo Ser Padres Hoy/Parenting Today (Mexico DF: Fontana Practica), 1991.

Un Mundo Mejor para Nuestros Hijos: Nuevos Valores para los Niños de Hoy; Guías para Padres, 22 (Mexico: Paidós), 1996.

Si tiene acceso al Internet:

<http://www.uwex.edu/ces/flp/parenting/epadb.html>



Las vacunas del bebé

Los médicos recomiendan comenzar una serie de vacunas para proteger a su bebé de enfermedades graves. Se necesitan seis tipos de vacunas, las que protegen a su bebé contra 10 enfermedades diferentes — algunas para toda la vida.

Las vacunas — **inmunizaciones** — para su bebé las puede pedir al médico del bebé o en la clínica. En muchas comunidades se ofrecen vacunas gratis. Pídale a alguna persona que hable inglés que llame al departamento de salud local (“health department”: el teléfono está en el directorio de teléfonos bajo gobierno de la ciudad o condado).

Su médico o la clínica le sugerirá un programa de cuatro o cinco sesiones para obtener las vacunas del primer año. Si usted se atrasa con las vacunas, no se preocupe. Es mejor obtener las vacunas pronto, pero también es fácil ponerse al día en cualquier momento.

Estas vacunas protegen a su bebé de las siguientes enfermedades:

- ♥ Hepatitis B (Hep B)
- ♥ (DTaP) Difteria, Tétano, Pertusis (tos convulsiva)
- ♥ Hemofilius influenza B (Hib)
- ♥ Polio
- ♥ (MMR) Sarampión, Paperas, Rubéola
- ♥ Varicela (Var)



Especial para los papás



Antiguamente pensábamos que atender a un bebé era trabajo de mujeres. A los hombres ni siquiera se les permitía estar con sus esposas durante el parto. Ahora sabemos que los niños crecen mucho mejor cuando sus padres ayudan en su crianza. Felizmente, ahora son muchos los hombres que quieren participar desde un comienzo en el cuidado de sus hijos.

Los investigadores opinan que los nuevos papás saben cuidar a sus bebés tan bien como las nuevas mamás y no tienen ningún problema en darles el biberón con fórmula a sus hijos.

¿Qué tal si usted se hace cargo por unas horas algunos días en la tarde o durante el fin de semana para que su pareja pueda tener esas horas de descanso? Cuando usted cuida a la bebé tendrá la oportunidad de conocerla mejor y con el tiempo usted descubrirá sus propios medios para pasar tiempo con ella.

Trate de cuidarla primero por períodos cortos, llévala a dar una caminata, o acúnela al ritmo de la música. Lo mejor que usted puede hacer es conocer a su bebé y crear un vínculo estrecho desde el comienzo.

Demasiado pronto para comer alimentos sólidos

Seguramente alguna persona ya le ha dicho que si le da al bebé alimentos sólidos — por ejemplo, cereal — le ayudará a dormir durante toda la noche. Aunque usted desearía intentar todo lo posible para tener una noche completa de sueño, los alimentos sólidos no son la respuesta adecuada.

Los bebés alimentados con leche materna no necesitan otros alimentos hasta después de cumplir seis meses de edad.

La mayoría de los bebotes no están todavía preparados para comer alimentos sólidos antes de los cuatro o seis meses de edad. Como los bebés pequeños no pueden todavía llevar los alimentos a la parte de atrás de su boca para tragarlos, tratan entonces de tirarlos fuera de su boca. El bebé no puede sentarse para comer. No puede tampoco expresar en forma clara que ya está satisfecho y que no necesita más alimento.

Los bebés no necesitan comer alimentos sólidos antes de cumplir los seis meses de edad. La leche materna o la fórmula enriquecida con hierro tiene todos los nutrientes que necesita el bebé. A veces, si se les da a los niños alimentos sólidos muy pronto, pueden desarrollar alergias. El organismo del niño no digiere bien los alimentos y los trata como “sustancias extrañas”.

El próximo mes les daremos más información sobre cómo comenzar a darle alimentos sólidos al bebé.

Cómo consolar a los bebés que lloran

Durante su segundo mes de vida parece que es cuando más llora el bebé. De modo que una vez que pase esta edad la vida comenzará a ser mucho más tranquila.

Los bebitos lloran cuando tienen hambre, cuando tienen miedo o si están incómodos. ¿Qué pasa entonces si después de revisar todos estos problemas el bebé sigue llorando? Primero, trate de acariciarlo y platicarle. Enseguida, aquí le damos algunas sugerencias para tratar de calmar a la niña:

- ♥ **Trate de mantener un sonido continuo y monótono.** La aspiradora, ventilador o radio con música suave, la música alta con un ritmo monótono o sonido de estática también puede ser útil. Trate de cantarle en voz suave al bebé. A veces es también útil tocar una grabación de los latidos del corazón.

- ♥ **Acune y acaricie por un rato.** Meciendo en una silla mecedora o acurrucándolo. Los bebés necesitan mucho contacto y caricias.
- ♥ **Envuelva al bebé en una cobija** para que se sienta más protegido y no se asuste.
- ♥ **Mantenga al bebé seco.** Si el bebé tiene tendencia al salpido causado por los pañales, lave su trasero con agua y quítele los pañales hasta que se seque la piel. Si la casa está fría, envuelva al bebé con una cobija.
- ♥ **Cámbielo de lugar.** Los niños también se aburren. Póngala en un lugar donde ella pueda seguirla a usted con sus ojos.

Nunca sacuda bruscamente al bebé. Esto puede causar ceguera, daño cerebral o muerte.



Preguntas Y Respuestas

¿Cree usted que consentiré demasiado a mi bebé si lo atiendo cada vez que llora?

Muchas veces los padres piensan que si atienden a sus hijos cada vez que lloran les están enseñando a llorar aún más para atraer su atención. ¡Los bebés no actúan de esa manera!

Los investigadores infantiles están de acuerdo en que es muy importante que los padres atiendan a sus bebés de inmediato cuando lloran. Esto es motivo para que lloren mucho menos en el futuro.

Cuando el bebé tiene más o menos cuatro semanas de edad, emitirá unos sonidos de agitación o queja cuando necesite algo. Hacia las seis semanas de edad, solamente el contacto con sus ojos es a veces suficiente para calmarlo.

Si la forma en que usted responde calma continuamente al bebé, él aprenderá que no necesita gritar para llamar su atención.

Los bebés son seres sociales. Les gusta saber que son capaces de producir un efecto positivo en el mundo que los rodea. Cuando ellos lloran y alguien los atiende, llorarán menos, “hablarán” más, aprenderán más, tendrán mayor comunicación con sus ojos y explorarán mejor el mundo. ¡Todo esto es positivo para el bebé y para usted!

¿Estará bien mi bebé en una guardería infantil?

Es muy común llevar a los bebés a una guardería infantil. ¿Pero, es bueno para el bebé? Sí, siempre que la guardería sea buena.

Nunca nadie ha esperado que uno o los dos padres críen solos a sus hijos sin la ayuda de otras personas. Un buen padre o madre siempre ha contado con la ayuda de la familia, amigos y vecinos.

Actualmente, las niñeras que ofrecen sus servicios en la comunidad son otro de los recursos que tienen los padres y sus familias.

Si usted tiene la oportunidad y decide quedarse en su casa para criar a su bebé, ciertamente debería hacerlo. Usted y su bebé se beneficiarán durante el tiempo que pasen juntos.

Por otro lado, si usted desea o debe trabajar fuera de la casa, tratar de quedarse en casa con el bebé sería un error.

Antes de tomar una decisión sobre una niñera o guardería debe considerar dos importantes preguntas:

- ♥ ¿Le gustan los niños a la niñera? Los bebés necesitan mucho amor y atención.
- ♥ ¿Estará disponible la niñera durante las horas que usted la necesitará en los próximos meses? Es importante que el bebé cree un vínculo estrecho con esa persona y sufrirá si se producen muchos cambios.

En la oficina de extensión local o del condado hay información adicional sobre cuidado infantil (aparece en el directorio de teléfonos bajo gobierno del condado).

Cuidado infantil: Qué debe averiguar

Es natural preocuparse cuando se deja a un bebé al cuidado de otra persona. Mientras más confíe en su niñera, más segura y mejor se sentirá usted.

Tiene la niñera o guardería...

- ♥ ¿actitudes de crianza similares a las suyas?
- ♥ ¿conocimiento suficiente para saber lo que los niños pueden y quieren hacer en las distintas etapas del crecimiento?
- ♥ ¿tiempo para jugar, tomar en brazos y platicarle a su bebé?
- ♥ ¿tiempo suficiente para cuidar a todos los niños bajo su cuidado?
- ♥ ¿está de acuerdo en que usted siga amamantando al bebé?
- ♥ ¿interés en aceptar visitas de los padres?

Tiene el hogar o centro que cuida niños...

- ♥ ¿licencia?
- ♥ ¿pocos niños? Lo niños se sienten mejor en grupos pequeños.

- ♥ ¿un aspecto limpio y cómodo?
- ♥ ¿un lugar para preparar alimentos lejos del lugar donde cambia pañales?
- ♥ ¿una política que estipule que tomarán en brazos al bebé mientras lo alimenten?

Qué posibilidad hay de que al bebé...

- ♥ ¿lo tomen en brazos, lo acaricien, le sonrían y platicuen?
- ♥ ¿gatee y explore en forma segura?
- ♥ ¿juegue con objetos para que desarrollen sus sentidos de tacto, vista y audición; por ejemplo, móviles, espejos, sonajas, objetos que pueda apretar y que rueden?
- ♥ ¿aprenda un buen lenguaje de la niñera, conversando con los niños, nombrando los objetos, describiendo lo que está haciendo y respondiendo a lo que el niño haga?





La conversación para que el bebé responda

Su bebé ya está comenzando a reconocer su voz y le gusta mirarla a los ojos cuando usted le habla. ¿Por qué no hacer un juego de esto?

Siente al bebé en su falda de modo que la mire a los ojos a una distancia de unas ocho a doce pulgadas. Inclínese hacia ella y háblele con voz alegre. Haga una pausa y deje que ella le ¡sonría, haga gorgojeos, emita sonidos y trate de mover sus labios!

Trate de hacer lo siguiente en diferentes etapas: sonría, saque la lengua, abra y cierre ampliamente su boca y los ojos, mueva su cabeza de adelante hacia atrás mientras le habla. Obsérvelo. ¿Cómo responde el bebuto? ¿Sonríe, gorgojea, hace movimientos?

Dele tiempo para responder.

Todavía no tiene control absoluto de su cuerpo. Si voltea la cabeza para otro lado, dele tiempo para que la mire a usted. Necesita hacer las cosas con tiempo. Si emite un sonido, repítalo. A ella le encantará. En unos pocos meses, le contestará cuando usted le hable, igual como si fuese una conversación real. Interactuando de esta manera, el bebé aprende a conversar.

Otras cosas que ayudan en el aprendizaje del bebé

- ♥ Escuchar música en forma regular, pero no todo el tiempo ni tampoco fuerte.
- ♥ Cantarle al bebé y contarle cuentos infantiles.
- ♥ Colgar un móvil o sonajas en la habitación del bebé.

Reconocimientos

Autores: David Riley, profesor de Estudios de Niños y la Familia, Escuela de Ecología Humana, Universidad de Wisconsin, Madison, y UW-Extensión, y Dorian Schatell, escritor técnico, Madison. Le damos las gracias a Linda Boelter, profesora y agente de manejo de recursos para la familia, UW-Extensión del Condado de Oneida, y Joan LeFebvre, agente de vida familiar, UW-Extensión de los condados de Florence, Forest y Vilas por la inspiración aportada a El Primer Año del Bebé. Producido por Publicaciones de Extensión Cooperativa de UW-Extensión: Rhonda Lee, redactora. Ilustraciones de Nancy Lynch. Traducido por Olga Tediá-Montero.

Comité Asesor: Marguerite Barratt, directora, Instituto del Niño, Juventud y la Familia, Universidad Estatal de Michigan; Stan Englander, pediatra, Grupo Médico All-Saints-Kurten, Racine, Wisconsin; David Espinoza, director, Centro de Cuidado Infantil La Causa, Milwaukee, Wisconsin; Mary Gothard, educadora de salud pública, Oficina de Salud Pública, Salud Madre e Hijo, Departamento de Salud y Asuntos de la Familia de Wisconsin; Carmen Jackson, productora de programas radiales y coordinadora de programas étnicos, Wisconsin Public Radio; Judith Myers-Walls, especialista en desarrollo humano, Universidad de Purdue Extensión; Susan Nitzke, profesora, Ciencias de la Nutrición, UW-Madison y UW-Extensión; Mary Roach, psicóloga infantil, UW-Madison; Nadine Schwab, directora ejecutiva, Fondo Fiduciario para Niños de Wisconsin, Madison, Wisconsin y Ana Toral-Azuela, educadora de padres, "Family Enhancement" de Madison.

Emitido como promoción del trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura y Servicios de Extensión Cooperativa Centro-Norte. Los programas y actividades de los Servicios de Extensión Cooperativa están disponibles a todos los posibles clientes sin tomar en cuenta su raza, color, origen nacional, edad, género, religión o incapacidades.

Publicación NCR No. 321S, 2001.

© 2001 de la Junta de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin que funciona como la división de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión.

Cooperative Extension Publications
Teléfono: (877) 947-7827
Internet: cecommerce.uwex.edu





En cooperación con el Proyecto de Materiales Educativos NCR. Emitido como promoción del trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura y Servicios de Extensión Cooperativa de Illinois, Indiana, Iowa, Kansas, Michigan, Minnesota, Missouri, Nebraska, Dakota del Norte, Ohio, Dakota del Sur y Wisconsin (estado a cargo de la publicación).

Las publicaciones de Extensión regional Centro Norte están sujetas a revisión de pares y son preparadas como parte de las actividades de las 13 universidades de los 12 estados de Centro-Norte, en cooperación con el Servicio de Investigación, Educación y Extensión Cooperativa del Estado, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Washington, D.C. Los programas y actividades del Servicio de Extensión Cooperativa están disponibles a todos los clientes interesados, sin tomar en cuenta su raza, color, origen nacional, edad, género, religión o incapacidades.

El Primer Año del Bebé NCR 321S es una serie de 12 boletines también disponibles en inglés, *Parenting the First Year* NCR 321. Para obtener copias de estas u otras publicaciones NCR, comuníquese con la oficina de extensión de su condado o área. Si en su estado no tienen copias, o si usted necesita este material en un formato alternativo, comuníquese con el estado a cargo de la publicación (los operadores sólo hablan inglés):

Cooperative Extension Publications
Teléfono gratis: (877) 947-7827 (877-WIS-PUBS)
Internet: cecommerce.uwex.edu

UW
Extension

NCR 321S El Primer Año del Bebé
Mes 2-3 (2001)

RP-08-2004 (R3/01)