

## GUÍA PARA PADRES SOBRE EL CUIDADO DE BEBÉS: SALUD Y BIENESTAR

La salud y el bienestar general de tu bebé incluyen una buena alimentación, mantenerle activo y tratar las enfermedades que pueda padecer. Pero no solo implican esto. ¿Necesitas una orientación? Estos son algunos de los temas de interés más comunes para padres primerizos. No dudes en consultar cualquier problema con el médico o el personal de enfermería.

- **Sillas de bebé para el coche**
- **Salud dental**
- **Alimentación del recién nacido**
- **La hora del juego con el bebé**
- **Cuidados del bebé para el sol**
- **Vacunas**
- **Visitas médicas del bebé**

## Sillas de bebé para el coche

Las sillas para el coche son importantes para que tu hijo viaje seguro.

Desde recién nacidos y hasta que pesen aproximadamente 13Kg siempre deben sentarse en una silla colocada en el sentido contrario a la marcha<sup>1</sup>. Busca una silla para niños que pueda colocarse de esta forma y que esté homologada<sup>1</sup>. Es muy importante ir cambiando de sistema de retención homologado en función del crecimiento del niño.<sup>2</sup>

Estos son algunos consejos para las sillas del coche:

- Escoge una silla para el coche adecuada a la altura y peso del niño.
- Elige una silla que sirva para tu coche.
- Utiliza la silla en todos los desplazamientos en coche con el bebé.
- Consulta las instrucciones de la silla y el manual del coche para saber cómo instalarla y asegúrate de que queda bien anclada al vehículo.
- Verifica los límites de altura y peso de la silla.

Para más información puedes visitar la página web de la Dirección General de Tráfico:

<http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/educacion-vial/recursos-didacticos/infancia/2015/Sistemas-de-Retencion-Infantil-DGT.pdf>

<http://revista.dgt.es/es/noticias/2015/03MARZO/0310Folleto-SRI.shtml>

<https://sillasdecoche.fundacionmapfre.org/infantiles/?sem=sem-hello-sri-24994285571-144973023371>

## Salud dental del bebé

Cuida las encías y los dientes del bebé. Perder un diente de leche demasiado temprano puede ocasionar que los otros dientes se desplacen. Es posible que los dientes nuevos crezcan torcidos o amontonados.

Primera visita del bebé al dentista:

Programa una visita al dentista cuando a tu bebé le salga el primer diente o antes de que cumpla el primer año.

Cuida la boca y los dientes del bebé:

No le des a tu bebé bebidas azucaradas. No sumerjas el chupete en azúcar ni en otros alimentos o bebidas azucaradas. Esto puede ocasionar caries.

Límpiale las encías al bebé pasándole una gasa húmeda o la punta de un pañito limpio humedecido en agua.

A partir de un año, cepilla suavemente los dientes con un cepillo para niños y agua.

Puedes comenzar a utilizar hilo dental cuando tenga 2 dientes que se toquen.

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con el dentista.

## Alimentación del recién nacido

Tu bebé depende de ti para todo, especialmente para alimentarse.

Mira a tu recién nacido en busca de señales de que tiene hambre. Es posible que el bebé:

- Comience a chupar si le acercas el dedo
- Se meta las manos a la boca
- Abra la boca

La mayoría de los recién nacidos toman leche materna o entre 55 y 85 ml de leche de fórmula cada 2 o 3 horas. Es normal si el bebé no se termina un biberón. Si amamantas a tu bebé, él dejará de succionar y es posible que se quede dormido cuando esté lleno.

Con una alimentación regular el bebé mojará los pañales entre 6 y 8 veces y defecará 3 o 4 veces al día. Los recién nacidos deberían volver a alcanzar el peso que tenían al nacer aproximadamente a las 2 semanas de vida.

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con tu pediatra.

## La hora del juego con el bebé

Los bebés comienzan a jugar con las manos y los dedos de los pies cuando tienen de 1 a 3 meses de edad.

Podéis hacer cosas sencillas juntos. Prueba a aplaudir, jugar a las palmitas y señalar cosas. Por ejemplo, puedes decirle:

«¿Dónde está tu nariz?» y luego tocar suavemente la nariz del bebé y decir: «¡Ahí está tu nariz!»

Estos son consejos que permitirán que tu pequeño se mantenga activo:

- Apaga el televisor. Los bebés no deberían ver televisión hasta cumplir los 2 años.
- Proporcióname juguetes seguros que el bebé pueda mirar, hacer rodar o agarrar y que harán la actividad más divertida.
- Pasar tiempo divirtiéndose juntos. Intenta leer en voz alta, cantar, bailar y repetir los sonidos que haga el bebé.
- Salir a dar un paseo alrededor de la casa o al parque.

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con tu pediatra.

## Cuidados del bebé para el sol

¿Sabías que 1 sola ampolla ocasionada por una quemadura solar puede aumentar el riesgo de que tu hijo padezca cáncer de piel en el futuro?

La mejor defensa de tu bebé contra las quemaduras solares es evitar el sol o permanecer en la sombra. Viste a tu bebé de la siguiente manera:

- Prendas ligeras.
- Un gorro o sombrero que le cubra el rostro y la cabeza

Aplícale protector solar:

- Es preferible evitar la exposición directa al sol en los primeros 3-6 meses de vida del bebé.
- El protector solar puede ayudar a proteger a los bebés a partir de los 6 meses.
- Utiliza uno que no irrite la piel del bebé y que tenga un factor de protección solar (FPS) alto.
- No apliques el protector cerca de las manos u ojos del bebé.
- Aplícalo 30 minutos antes de la exposición al sol para obtener una mejor protección.

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con tu pediatra.

## Vacunas y el bebé

Es posible que el bebé reciba varias vacunas durante su primer año de vida.

Las vacunas se ponen a ciertas edades para ayudar a prevenir enfermedades. Existe un calendario recomendado para las vacunas infantiles. Estas son algunas preguntas que puedes hacerle al profesional sanitario acerca de las primeras vacunas del bebé:

- ¿Qué vacunas recibirá mi hijo?
- ¿Qué enfermedades ayudan a prevenir las vacunas?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de las vacunas y qué hago si ocurren?
- ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Cuándo debe volver mi hijo para que le administren las siguientes vacunas?

Además, solicita un registro de las vacunas de tu bebé en el centro médico. Es posible que necesites este registro para presentarlo en la guardería, campamentos u otras actividades cuando tu hijo sea mayor.

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con tu pediatra. Para más información:

<http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/vacunaciones/programa/vacunaciones.htm>

## Visitas médicas del bebé

Las visitas de control médico tienen lugar por lo general al mes de vida y, posteriormente, coincidiendo con el calendario de vacunación, a los 2, 4, 6 y 12 meses. El profesional sanitario programará estas visitas.

Medirán y pesarán al bebé. Es posible que le realicen un examen físico y le pongan vacunas en ciertas visitas. Haz preguntas en las visitas de control. Puedes obtener información acerca de lo siguiente:

- El crecimiento del bebé
- Los hábitos alimenticios y de sueño del niño

Asegúrate de saber cómo ponerte en contacto con el centro de salud o el pediatra entre una y otra visitas. Llama o acude si tu bebé tiene diarrea, un color amarillento, fiebre, si no come o si se produce una reducción considerable en la cantidad de veces que orina (menos de 6 pañales húmedos en 24 horas).

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con tu pediatra.