

De paseo

¿Pronto volverás a
trabajar o estudiar?
Todo lo que debes saber

Salidas con tu bebé

Consejos para dar
el pecho fuera de
casa, preparar la
pañalera y más



Sólo para mamá
3 trucos
fáciles
para tener
más energía

¡Felicitaciones!

Tu bebé crece muy rápido. Es posible que veas un patrón en la forma en que duerme y come. Pronto comenzará a voltearse, sentarse y gatear. Quizá también estés planeando salir más de casa y volver al trabajo o a la escuela. Esta revista tiene muchos consejos para esta nueva etapa de tu vida. Encontrarás sugerencias para salir con tu bebé, ayudarlo a aprender cosas nuevas, dar el pecho, volver al trabajo o la escuela, y más. ¡Disfruta la revista!



Cómo crece tu bebé

En los próximos meses, tu bebé se volverá más activo y comenzará a usar habilidades nuevas. Ayúdalo a aprender con estas sencillas actividades. **Cada bebé es diferente por lo que tu hijo puede hacer las cosas antes o después de las edades indicadas.**

	2 MESES	4 MESES	6 MESES
Lo que tu bebé quizá haga	Sonríe y se arrulla, le gusta observar rostros, levanta la cabeza por períodos breves mientras está acostado boca abajo.	Balucea, le gusta jugar con las personas, se estira para agarrar juguetes con una mano, se da la vuelta y se pone boca arriba.	Hace los sonidos de las vocales (“aaa”, “eee”), se pasa las cosas de una mano a otra, se sienta con un poco de ayuda.
Cómo lo puedes ayudar a aprender y crecer	Habla con tu bebé, cárgalo y bésalo, acuéstalo boca abajo todos los días por unos cuantos minutos por vez mientras está despierto.	Habla con tu bebé, déjalo agarrar juguetes, jueguen con bloques suaves, aumenta el tiempo que pasa boca abajo cada día.	Pon música y baila y canta con él, deja que juegue con objetos seguros, como tazas de plástico y cajas vacías.

El comportamiento de tu bebé

Tú y tu bebé se están comunicando más. Si lo observas y respondes rápidamente a sus señales, se sentirá seguro y a salvo.



ALIMENTACIÓN

Tu bebé te dejará saber si tiene hambre haciendo ruiditos de succión, llevándose las manos a la boca, frunciendo los labios o buscándote el pezón. También te indicará si está satisfecho si succiona más lento, relaja

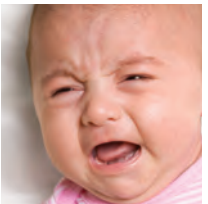
sus manos y brazos, se aleja del pezón o se queda dormido. Quizá notes que algunos días tu bebé quiere alimentarse con más frecuencia. Es posible que se deba a un período de crecimiento acelerado.



SUEÑO

A las 6 semanas, sigue siendo normal y saludable que tu bebé se despierte de noche. Mantén bajas las luces y guarda silencio mientras alimentas o cambias a tu bebé, para que pueda volverse a dormir fácilmente.

Aproximadamente a los 3 meses, es posible que comience a dormir más de noche y menos de día. A eso de los 6 meses, quizá duerma hasta 6 horas seguidas. Todavía se despertará de noche cuando necesite algo.



LLANTO

Aunque resulta estresante escuchar el llanto de un bebé, llorar es normal para todos los bebés. Es una forma de comunicarse contigo.

Cuando tu pequeño llora, primero trata de averiguar el motivo. Puede que necesite un

cambio de pañal, el pecho o unos minutos tranquilos. Si has intentado todo y sigue llorando, cárgalo pegado a ti y repite el mismo movimiento una y otra vez hasta que se calme. Puedes cantarle, mecerlo o sobarle la espalda, los brazos y las piernas. Ten paciencia; **calmar a un bebé puede llevar tiempo.** Nunca sacudas a tu bebé.



Medidas de seguridad en casa

Haz que tu casa sea segura para tu bebé antes de que comience a gatear. Sigue estos pasos:

- Ponte de rodillas para ver todo desde el punto de vista de tu bebé. Elimina las plantas en la casa, los manteles que cuelgan y cualquier otra cosa que pueda ser peligrosa, como objetos pequeños con los que tu bebé pueda ahogarse.
- Usa rejas de seguridad en la parte de arriba y de abajo de las escaleras.
- Instala rejas en las ventanas a partir del segundo piso.
- Pon los cordones de las cortinas y persianas fuera del alcance de tu bebé.
- Tapa los enchufes.
- Pon todos los cables eléctricos fuera del alcance de tu bebé.
- Pon seguros en las gavetas y gabinetes que estén al alcance de tu bebé.
- Pon un seguro en la tapa del excusado o siempre mantén cerrada la puerta del baño.



Sugerencia de una consejera de WIC



“Nunca es demasiado pronto para comenzar a leerle a tu bebé. Le encantará oír tu voz y estar cerca de ti. Señala las ilustraciones y hazle comentarios sobre éstas. Mirar libros contigo lo ayudará a crecer amando la lectura”.

—Sherii Carpenter, consejera sobre lactancia de WIC, Huntington, WV



Dar el pecho: qué debes esperar

Quizá notes un patrón en la forma en que come tu bebé. También tendrás una buena cantidad de leche materna. Tu bebé se alimenta con menos frecuencia que de recién nacido. Probablemente se despierte 2 ó 3 veces cada noche para tomar el pecho.

Cuando tu bebé pase por un período de crecimiento acelerado, tomará más el pecho, y tu cuerpo producirá más leche. Ten la seguridad de que tu cuerpo le dará la cantidad de leche que necesite.

5 cosas que debes hacer antes de volver a trabajar o a la escuela

Las mamás que regresan al trabajo o a la escuela pueden sacarse leche con un sacaleches y guardarla en un recipiente. Más tarde, el papá o la persona que cuida a tu bebé puede dársela. Estos cinco pasos pueden ser útiles:

- 1 Facilita tu regreso.** Si es posible, haz que tu primera semana en el trabajo sea corta (comienza el miércoles, por ejemplo). Quizá también quieras pedir un horario más flexible los primeros meses. Si eres estudiante y lo puedes hacer, toma menos clases.
- 2 Junta una provisión de leche materna.** Por lo menos dos semanas antes de volver al trabajo o la escuela, comienza a sacarte leche y guárdala en el congelador.
- 3 Habla con tu jefe sobre sacarte leche durante los descansos.** Si eres estudiante, fija un horario que te dé tiempo para hacerlo o para darle el pecho a tu bebé.
- 4 Encuentra un lugar privado para sacarte leche en el trabajo o en la escuela.** Quizá haya una habitación designada para sacar la leche, una oficina con puerta o una sala de conferencias. La Ley Affordable Care Act, en inglés, requiere que los empleadores con 50 empleados o más provean tiempo y espacio adecuados (no el baño) para que las madres que dan el pecho se saquen la leche durante un año después del nacimiento de sus bebés.
- 5 Rodéate de personas que te respalden.** Pregúntales a tu gerente, maestro o compañeras de trabajo si conocen a mamás en la empresa o escuela que dieron el pecho mientras trabajaban o estudiaban. Pueden servirte de apoyo.



Sugerencia de una consejera de WIC



“Pregúntale a tu consejera de WIC cómo extraer y almacenar la leche materna y sobre cualquier problema o inquietud que tengas. Quizá incluso pueda darte un sacaleches”.

—Bianca Quiñónez, consejera de lactancia de WIC, San Diego, CA



Cómo enseñar a tu bebé a tomar biberón

Una vez que comiences a sacarte leche, el papá o la persona encargada de cuidar a tu niño puede dársela con un biberón. Ten en cuenta estos consejos. Si usas fórmula, muchos de estos consejos también se aplican en tu caso.

- **Deja que sea el padre u otra persona quien le dé a tu bebé su primer biberón.** Tu bebé te relaciona con dar el pecho y es posible que si tú lo cargas, rechace el biberón.
- **Ten paciencia.** Es posible que tu bebé rechace el biberón varias veces antes de comenzar a alimentarse con él. Si se rehúsa a tomar del biberón, prueba otro tipo de biberón o de tetina o chupón. Si continúan las dificultades, pídele sugerencias a tu consejera de WIC.
- **Siempre carga a tu bebé y el biberón cuando le des de comer.** Nunca lo acuestes en su cuna con un biberón o se lo apoyes en la boca. Esto puede causar ahogos, caries e infecciones de oídos.
- **Nunca calientes el biberón en el microondas.** Puede haber áreas muy calientes y tu bebé se puede quemar la boca. Mejor pon el biberón preparado en un tazón con agua tibia durante unos minutos.

de mamá a mamá



“Como una mamá que trabaja, mi tiempo es precioso. Como doy el pecho, no he faltado nunca al trabajo ni he tenido que ir mucho al médico porque mi bebé es muy sano. ¡También ahorro mucho dinero al recibir más alimentos de WIC y no tener que comprar fórmula!”

—Ana,
mamá de WIC, Florida

Aún no alimentos sólidos

Tu bebé todavía no está listo para comer cereal ni otros alimentos sólidos. No puede tragar la comida de forma segura, y su sistema digestivo aún no está listo. Debes limitarte a alimentarlo con leche materna o fórmula hasta que tenga unos seis meses de edad.



La adaptación a que otros lo cuiden

Tú y tu bebé necesitarán tiempo para habituarse a que otra persona lo cuide. El proceso será más fácil con los siguientes consejos.

- **Practica.** Antes del día en que deban separarse, lleva a tu bebé con la persona que lo va a cuidar para que se conozcan. Así también practicarán pasar tiempo separados.
- **Ten la misma rutina todas las mañanas.** Lo ayudará a anticipar lo que va a pasar.
- **Despídete rápidamente.** Quizá se te haga difícil dejar a tu bebé si está llorando, pero una vez que te despidas, es mejor que te vayas rápido. La mayoría de los niños se calman después de que la madre parte.
- **Comunícate con la persona a cargo.** Si estás preocupada, no tengas reparos en llamar a preguntar cómo le va a tu bebé.



Cómo escoger una guardería

Inicia el proceso visitando el centro infantil o a la persona que se encargará de cuidar al bebé y haz preguntas:

Encargados de los niños: ¿Qué tipo de capacitación o experiencia tienen? ¿Cuántos niños cuida cada uno?

Actividades: ¿Alternan entre actividad física, juegos tranquilos y períodos de descanso? ¿Hay juguetes y libros para distintas edades?

Alimentación: ¿La persona a cargo tiene experiencia con el cuidado de niños de pecho? ¿Sabe almacenar y usar la leche materna? ¿Están dispuestos a que des pecho a tu bebé allí, antes o después del trabajo, o durante tus períodos de descanso?

Aseo: ¿Las zonas de juego y los juguetes están limpios? ¿La cuidadora se lava las manos antes y después de alimentar a los niños y cambiarles el pañal?

Seguridad: ¿El lugar es seguro para los niños? ¿La persona que los cuida sabe primeros auxilios? ¿Las sustancias tóxicas, como los productos de limpieza y los medicamentos, se guardan fuera del alcance de los pequeños?

Sugerencia de una consejera de WIC



“Para ayudar a calmar a tu bebé cuando se separen, dale algo que le recuerde su casa. Déjalo que lleve a la guardería un muñeco de peluche, manta o juguete que le guste”.

—Tamara Ferrebee, consejera de WIC, Oklahoma City, OK

de mamá
a mamá



“Me encanta ponerme un portabebés (o cangurera) cuando salgo con mi bebé. Mi consejera de WIC me ayudó a escoger uno y me enseñó a usarlo correctamente. Me deja las manos libres, y mi bebé y yo disfrutamos el contacto cercano. También facilita dar el pecho”. –Ashley, mamá de WIC, Texas

Dar el pecho fuera de casa

Si te incomoda dar el pecho a tu bebé en público, estos consejos quizá ayuden a que te sientas mejor al respecto.

1 Ponte una camiseta, con o sin mangas, y una blusa o suéter

encima. Puedes levantarte la camiseta para darle el pecho y taparte con la blusa o el suéter.

2 Lleva una manta pequeña. Puedes sujetar una esquina de la manta debajo de la tira de tu sostén y tapar con ella a tu bebé mientras lo alimentas.

3 Busca lugares prácticos para dar el pecho. Un probador en una tienda de ropa puede ofrecerte silencio y privacidad. Los supermercados y grandes almacenes a veces tienen salas de reposo cerca de los baños. Tu auto también podría ser un buen lugar para darle el pecho a tu bebé.

4 Ten en cuenta que la mayoría de los estados tiene leyes que protegen a las mamás que dan el pecho en un lugar público. Por lo tanto, puedes alimentar a tu bebé cuando y donde tenga hambre.

Qué hacer y no hacer al salir con tu bebé.

● **Asegúrate de que su asiento de seguridad esté instalado correctamente.** Puedes encontrar un técnico certificado en tu localidad para que inspeccione gratis el asiento de seguridad llamando al 866-SEAT-CHECK o visitando seatcheck.org. *Nunca* dejes a tu bebé solo en el auto, ni siquiera por un instante.

● **Protege a tu bebé del clima.** Los días de mucho frío, vístelo con una capa más de las que tú lleves. Siempre protégelo del sol. Vístelo con prendas de manga larga, pantalones y un sombrero de ala ancha. Ponle protector solar en las partes descubiertas del cuerpo, como la cara. Mantenlo en la sombra si es posible.



● **No dejes que tu hijo esté cerca de humo de cigarrillo.** Contiene sustancias químicas que son dañinas para él.



- **Prepara una pañalera.** Recuerda incluir estos artículos básicos:
- ✓ pañales y toallitas
 - ✓ cambiador de pañales
 - ✓ toallitas para eructar
 - ✓ bolsa de plástico para los pañales o toallitas sucios
 - ✓ gel antibacteriano para las manos
 - ✓ una muda de ropa limpia

Si usas fórmula, también necesitarás:

- ✓ un biberón listo con fórmula en una bolsa térmica o fórmula en polvo, biberón y agua para prepararlo.

Fuentes de energía

Las nuevas mamás nunca duermen lo suficiente porque tienen que cambiarle el pañal al bebé y alimentarlo durante la noche. Si es posible, toma una siesta cuando tu bebé lo haga. Prueba estas otras ideas para combatir el sueño y tener más energía.



Exponete a mucha luz. Puede reducir el cansancio y mejorarte el estado anímico. Sal durante el día, siéntate cerca de una ventana donde te dé el sol o usa focos más brillantes.



Come un bocadillo saludable. Llénate de energía al comer una combinación de proteína, granos integrales y grasa saludable. Prueba un cereal de grano integral con leche baja en grasa; crema de cacahuate con galletas de grano integral; o un sándwich de huevo cocido y tomate en pan de trigo integral.



Estírate. Los ejercicios de estiramiento pueden reducir la tensión y aumentar la energía. Ponte de pie y levanta los brazos lo más alto que puedas sobre la cabeza. Luego inclínate hacia adelante y trata de tocarte los dedos de los pies.

¡Maneras fáciles de ponerte en forma!

Para ser activa no es necesario que vayas al gimnasio. Algunas de las cosas que ya haces pueden ayudarte a alcanzar un buen estado físico. Mira cuántas calorías quemas con tus actividades diarias.

Actividad	Promedio de calorías que quemas por hora
Jugar con los niños	273
Cocinar	136
Limpiar un poco	170
Pasar la aspiradora	239
Ir al supermercado	157
Empujar la carriola	170

3 cosas que puedes hacer por ti misma

Le dedicas mucho tiempo al cuidado de tu bebé. ¡También es importante cuidar de ti misma! Algunas maneras de hacerlo:

- 1 Habla con una amiga.** Tener buenas amistades ayuda a reducir el riesgo de enfermedades y depresión.
- 2 Pon música.** Los estudios muestran que escuchar música puede reducir el estrés y hacer que te sientas contenta y relajada.
- 3 Sal a caminar.** La actividad física hace que te sientas bien.

Una idea: Júntate con otras mamás todas las semanas y salgan a caminar con sus bebés. Harás ejercicio y pasarás tiempo con tus amigas.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.