



Discharge from the Newborn Intensive Care Unit (NICU)

LIVING AND LEARNING TOGETHER



El gran momento ya se acerca: ¡su bebé se va a casa!

Esta presentación es un resumen de las cosas claves para recordar mientras preparan para la vida en casa. La mayoría de la información en esta presentación también se encuentra en el librito de Intermountain: Una guía para el cuidado de su recién nacido.



Véase la foto del librito para los números de las páginas.



Por si acaso: información para emergencias

Llame al 911 si su bebé tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Vómitos verdes o con sangre
- Los labios o la piel se ponen más oscuros o azules
- Hipotonía o dificultad para despertar
- Dificultada para respirar (véase al video)

Si sospecha envenenamiento, llame primero a la línea de ayuda de Poison Control: 1-800-222-1222.

Y recuerde de proveer toda la información de emergencias y teléfonos a la niñera también.



<https://www.youtube.com/watch?v=KQTEu1mpRY8>

Para más información, véase la página 39 de la guía.

Seguridad de la casa

Haga la casa un lugar seguro para los niños. Espere hasta que el bebé esté más grande para todo.



- Instale protectores en todos los enchufes.
- Instale compuertas en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Sujete a la pared las televisiones, los estantes, y los aparatos electrónicos pesados.
- Guarde el número de Centro de Control de Envenenamiento en cada teléfono: 1-800-222-1222.
- Instale detectores de humo y monóxido de carbono en cada piso de la casa. Cambie las pilas una vez al año.



Una casa segura: ¿qué se debe mantener fuera del alcance del niño?.....

Mantenga estas cosas guardadas fuera del alcance del niño:

- Productos de limpieza (desinfectante, detergentes).
- Medicamentos -- tanto recetados como de venta libre -- suplementos y vitaminas.
- Productos para jardinería (fertilizante, herbicida, etc.).
- Productos para automotriz (anticongelante, petróleo, etc.).
- Plantas - muchas son tóxicas.



Véase páginas 27 y 35 de la guía.

Una casa segura: el baño

- Use una alfombra antideslizante
- Mantenga los rastrillos fuera del baño
- Baje la temperatura del calentador de agua



Véase páginas 27 y 35 de la guía.

Una casa segura: la cocina y el comedor.....

- Mantenga el mango de las ollas hacia el medio de la estufa, para evitar que el niño lo agarre y lo tumbe.
 - Utilice ropa resistente al fuego para el niño.
 - Use el cinturón de seguridad en la silla para bebés.
-
- No le de al niño comida (ni juguetes) con la que se podría ahogar.
 - No deje que el mantel cuelgue del borde de la mesa. Quite los objetos pesados encima del mantel.



Véase páginas 27 y 35 de la guía.

Seguridad: lo qué NO se debe hacer

- No deje al niño solo en la casa ni en el carro, ni siquiera por un breve tiempo.
- No deje solo a un niño menos de 5 años en la tina — ni siquiera por un minuto.
- No deje solo a un bebé o un niño pequeño mientras come.
- No deje una cubeta que contiene agua si un niño se podría meter.
- No deje la baranda de la cuna abajo.



Véase página 36 de la guía.

Seguridad: lo qué NO se debe hacer (continuación).....

- No fume en presencia del bebé.
- No levante al niño por el brazo.
- No le diga que el medicamento es un dulce.
- No deje las bolsas de plástico donde el bebé se podría meter.
- No deje solo al bebé en la cama ni en el suelo.
- No deje solo al bebé con una mascota.



Véase página 36 de la guía.

Consejos de seguridad: después de llevar al bebé a casa.....

- Si alguien se presenta a la casa sin previo aviso para una visita o una entrega, no permita que entre a la casa. Todas las visitas para equipo y servicios médicos se harán con cita.



- Solo permita que visiten personas muy conocidas.
- No publique el parto del bebé por internet o en el periódico. No ponga decoraciones afuera de la casa para anunciar la llegada del bebé.



Tenga en cuenta que los monitores para bebé no están seguros. Un desconocido podría escuchar sus conversaciones o ver adentro de su casa.

Sueño seguro: lo esencial de los expertos.....

La mayoría de los recién nacidos duerme mucho — ¡hasta 20 horas por día! Mientras va creciendo, poco a poco dormirá menos. Para mantener el entorno donde duerme el bebé lo más seguro posible, siga estos consejos de la American Academy of Pediatrics. Enséñaselo también a la persona que vaya a cuidar al bebé:

- Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir firme, como una cuna o un moisés con una sábana firme. (Una vez que se pueda rodar solo, el bebé puede dormir en la posición que quiera.)
- Mantenga la temperatura de su habitación alrededor de 70°F.
- Aunque los bebés de 1 a 4 meses tienen un riesgo más elevado de sufrir del síndrome de la muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés), hay nuevos datos que indican que la ropa de cama blanda sigue siendo riesgo para los bebés de 4 meses para arriba.



Véase página 15 de la guía.

Sueño seguro: la cuna

- Coloque la cuna contra una pared interior, lejos de ventanas, radiadores, los cordones de las persianas y las rejillas de aire.
- La cuna debe de estar en buena condición (no las que se pueden bajar).
- La distancia entre cada barrote de la cuna $\frac{3}{8}$ pulgadas. (Si se puede pasar una lata de sardinas entre los barrotes, están demasiados separados.)



- Las barandas deben de tener una distancia mínima de 26 pulgadas arriba de la parte inferior del soporte del colchón.



- Debería usar un colchón firme que esté bien ajustado en la cuna; *Véase página 15 de la guía* menos de dos dedos de ancho entre la cuna y el colchón.

Sueño seguro: superficie de dormir

- No deje que el bebé duerma sobre colchas, almohadas, pufs, badana, u otras telas suaves.
- No use los posicionadores para dormir bebés.
- No use plásticos delgados (por ejemplo, bolsa de basura) como protector del colchón.
- No deje que el bebé duerma en un colchón de agua.
- No use ropa de cama blanda, incluyendo protectores para cuna, cobijas, almohadas y juguetes. La cuna debería tener solo lo esencial.
- No coloque peluches adentro de la cuna del bebé.



Véase página 15 de la guía.

Sueño seguro: cobijas, abrazos y comodidad.....

- Asegúrese de que no se tape la cabeza del bebé mientras duerme. Las cobijas no deberían tapar nada arriba del pecho del bebé y los brazos del bebé no deberían estar debajo del colchón.
- Considere usar un saco de dormir para bebé en vez de una cobija. Deje de envolver al bebé con cobija y empiece a usar un saco de dormir para bebé cuando el bebé muestre señales de voltearse.
- Tome en cuenta que los bebés que usan chupones tienen menos riesgo de sufrir de SIDS. Si el bebé usa chupón, manténgalo limpio y tírelo a la basura si nota signos de desgaste. No lo amarre alrededor del cuello del bebé.
- Se recomienda que el bebé duerma en la misma habitación que los papás hasta que cumpla un año de vida, pero por los menos durante los primeros 6 meses. Dormir en la misma habitación baja el riesgo de sufrir de SIDS por hasta 50 por ciento. El bebé no debería dormir en la cama con los papás.



Sueño seguro: lo que no debería hacer

- **No ignore los riesgos de estrangulación**

- Mantenga los móviles para cuna fuera del alcance del bebé y quítelos por completo cuando el bebé se levante a levantarse con las manos y de rodillas.



- No permita que la cuna esté cerca a los cordones de las cortinas o persianas. Corte los cordones o amárrelos fuera del alcance del bebé.

- **No deje que el bebé se quede dormido en el columpio para bebés o en el asiento del carro.**

Véase página 15 de la guía.

- **No fume y no consuma alcohol o drogas que le**

© 2014 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.

¿Qué pasa con esta imagen?



Tiempo para estar boca abajo



El tiempo para estar boca abajo es importante para la coordinación y el desarrollo muscular. También previene tener una parte plana en la cabeza.

Siga estas normas:

- ¡Hágalo pronto! Puede empezar el mismo día que llegue el bebé a la casa.
- Hágalo con frecuencia. Acueste al bebé boca abajo 2 o 3 veces al día.
- Acuéstese boca abajo también con el bebé. Es un muy buen momento para jugar y siempre debe vigilar al bebé en esta posición.
- Si se duerme, acuéstelo boca arriba. ¡Boca arriba siempre para dormir!



• <https://www.youtube.com/watch?v=V4wRQOhM9Zs>

Véase página 15 de la guía.

Un video sobre los asientos de bebés para el carro.....



<https://www.youtube.com/watch?v=TDnVE6t-vbc>



Lo que se debe y no se debe hacer conlos asientos de bebés para el carro.....

- Coloque el asiento en una posición reclinable de 30-45°
- Apriete las correas del asiento hasta que solo pueda meter un dedo entre la clavícula y la correa.
- Ponga el broche en las correas al nivel de las axilas.
- No ponga acolchados o cojines en la parte posterior de la cabeza del bebé.
- No lo ponga el abrigo.



or de la



[Esta foto de un autor desconocido se usa bajo licencia CC BY-SA.](#)

¿Por qué llora tanto el bebé?

Durante los primeros meses de vida, los bebés pasan por un tiempo de llorar mucho todos los días. Algunos proveedores médicos lo llaman “el periodo del llanto inconsolable”. Es una parte normal del desarrollo del bebé. Sin embargo, puede ser frustrante cuando el bebé llora sin importar lo que haga. Abajo hay una lista de algunas características de este tipo de llorar:

- El bebé tiene 2 semanas a 5 meses de edad
- Llorar sin motivo, especialmente durante la tarde o noche
- Llorar por varias horas seguidas/no deja de llorar aunque lo consuele.
- Parece que tuviera dolor, pero no veo ninguna razón



[Video de llorar](#)

¿Por qué llora tanto el bebé?

COMO ENFRENTARLO

- Asegúrese de darle de comer al bebé, cambiar su pañal y vigilar que no tenga síntomas de enfermedad como fiebre o sarpullido.
- Intente varias maneras de calmar al bebé como envolverlo en cobija, mecerlo, bajar la luz de la habitación, toque "ruido blanco", o salir a caminar o darse una vuelta en el carro.
- Si empieza a sentirse molesta o enojada:
 - PARAR: Coloque al bebé en un lugar seguro como la cuna o un corralito
 - DESCANSAR: Haga algo para relajarse y calmarse por 10 a 15 minutos
 - INTENTAR DE NUEVO: Cuando se sienta más tranquila, vuelva a consolar al bebé
- Cuando necesita ayuda, llame a un familiar o amigo.
- Recuerde que el llorar sí tiene fin.

NUNCA SACUDA AL BEBÉ. Sacudir puede causar lesiones permanentes del cerebro o hasta la muerte.



Hermanos: ayudar a los hermanos a adaptarse.....

Cuando llegue el bebé a la casa, los hermanos pueden reaccionar a este cambio de la dinámica familiar. Pueden volver a conductas o hábitos anteriores como morder o comer por biberón. Siga estos consejos para ayudar a los mayores a adaptarse:



- Recuérdeles que ellos también son importantes, aunque el bebé requiere mucha atención.



- Quézcales mucho amor y aparte tiempo adicional para estar con ellos.

Véase página 16 de la guía.

- Léales mientras le da de comer al bebé.

- Ayúdeles a cargar y revisar al bebé (con vigilancia constante).

Enfermedad: prevención

Los recién nacidos están vulnerables a enfermedades como el virus respiratorio sincitial (RSV, por sus siglas). Para usted sería una gripe leve, pero podría ser muy grave para el bebé. Entonces:



- Lávese las manos cuidadosamente muy seguido. Pida que los familiares y visitas hagan lo mismo, especialmente antes de cargar al bebé.
- Limite las interacciones sociales del bebé. Es mejor permanecer en la casa por un tiempo. Evite sitios con muchas personas como las fiestas.



Véase página 19 de la guía.

- No permita que personas enfermas visiten; aunque solo esta

Enfermedad: usar la perilla

- Si el bebé tiene mocos o está congestionado, use la perilla con mucho cuidado para sacar los mocos claros y ayudar al bebé a respirar.
- ¡Para un solo uso!
- Para las instrucciones de como usar consulte la página 19 de Una guía para su recién nacido.



Véase página 19 de la guía.

Mascotas

- Fíjese en la reacción de las mascotas en presencia del bebé. Las mascotas se pueden poner hostiles o celosos cuando el bebé llegue a la casa.
- No deje que las mascotas laman mucho al bebé y tenga cuidado con la caja de arena del gato. Las mascotas pueden ser una fuente de infección.
- Nunca deje al bebé solo con una mascota.



Véase página 36 de la guía.

Pañales



- Cambie el pañal del bebé cada vez que se ensucia el popó.
- Tenga todo lo que necesita a la mano antes de empezar.
- Si usa una mesa para cambiar el pañal, use la correa de seguridad. No le de la espalda al bebé mientras le está cambiando el pañal.
- Limpie suave y cuidadosamente.
 - Niñas: limpie adelante hacia atrás. (Es común durante el primer mes de vida ver flujo lechoso con poquita sangre.)
 - Niños: limpie debajo del escroto. No empuje o jale el prepucio del pene incircunciso.
- Omita el talco. El talco para bebés puede irritar los pulmones y la piel del bebé. *Véase página 9 de la guía.*



Cuidar la piel, las uñas, y el cabello del bebé

- En general, omita la crema. Si la piel del bebé se pone muy reseca, use una crema sin fragancia y alcohol.
- Cuando las uñas estén largas, use una lima de uñas o córtelas con cortauñas para bebés. (Tal vez más fácil lograr esto cuando el bebé esté dormido.)
- Cepille el cabello del bebé todos los días con un cepillo suave. Lave el cabello 2 o 3 veces por semana para prevenir la costra láctea.



Véase páginas 8-11 de la guía.

Cuidado del cordón

- Doble la parte superior del pañal para que se quede debajo del cordón umbilical. Esto ayuda a mantenerlo limpio y seco.
- Si se ensucia el cordón, límpielo con una toallita húmeda tibia o un algodón. (Esto no le hará daño al bebé -- no hay nervios en el cordón.)
- Si la piel alrededor el cordón se pone roja, firme, o sale pus o un olor feo, llame al pediatra del bebé.



Véase páginas 8-11 de la guía.

El muñón del cordón debería caerse dentro de 2 semanas.

Lo esencial de bañar al bebé

- Bañe al bebé cada 2 o 3 días. Mientras todavía tiene el cordón, bañe al bebé con una esponja. Ya que se caiga el cordón, lo puede bañar envuelto.
 - Use agua tibia -- no caliente. Pruebe la temperatura del agua con su codo antes de bañar al bebé.
 - Prepare todo lo que necesita en un ambiente donde no hace viento antes de empezar con el baño. Lave -- en esta orden -- la cara, el cuerpo, y el cabello según las siguientes instrucciones:
 - Lave primero la cara del bebé con agua pura y una toalla limpia. Limpie los ojos del medio hacia afuera y utilice una toalla limpia para cada ojo.
 - Use un jabón suave y sin perfume para lavar el cuerpo.
- Espera hasta el final del baño para lavar el cabello del bebé con una toalla seca para evitar que el bebé pierda el calor del cuerpo.
- Véase página 8 de la guía.*



Tomar la temperatura



- Solo necesita tomar la temperatura del bebé si piensa que el bebé tal vez esté enfermo.
- Al tomar la temperatura en la axila, asegúrese de que:
 - La axila esté seca.
 - El termómetro esté en contacto directo con la piel del bebé.
- Una temperatura normal en la axila es (97.7°F – 99.5°F)



Véase página 18 de la guía.

Amamantar: ¿cada cuánto y por cuánto tiempo?

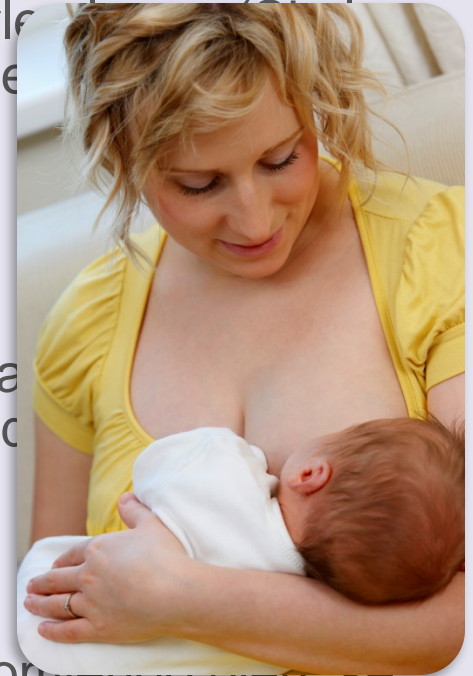
- Ofrezcale el pecho al bebé cada vez que parece tener hambre. El bebé comerá 8 veces en un periodo de 24 horas -- y aun más durante periodos de crecimiento. Después de los 4 meses, el bebé puede comer cada 3 horas (cada 4 horas durante la noche) hasta que cumpla 4 meses.
- Si el bebé se va a casa con botellas de formula como suplemento adicional, asegúrese de alimentar al bebé según las instrucciones de la dietista. (El pediatra del bebé le puede decir cuando está bien amamantar más o suspender las alimentaciones adicionales.)
- Intente a terminar las alimentaciones dentro de 30 minutos hasta que el bebé esté completo (40 semanas).
- Ya que el bebé llegue a término completo, deje que el bebé determine la duración y la hora de las alimentaciones. (Es común que los bebés quieren comer más seguido algunas veces y dormir más tiempo después.)



Si amamanta al bebé, pregunte al pediatra del bebé sobre la necesidad de suplementos de la vitamina D. Consulte el libro, Una guía para el amamantamiento, también de Intermountain.

Amamantar: consejos y metas

- Termine de alimentar con un seno antes de ofrecerle el otro (Si el bebé solo toma un pecho, empiece la próxima alimentación con el otro seno.)
- Continúa usando la bomba después de las alimentaciones hasta que el bebé llegue a término completo y esté subiendo de peso. Usar la bomba poco a poco.
- Preste atención a los signos de que el bebé está comiendo bien. Se escucha cada vez que el bebé traga, el bebé está tranquilo después de comer y está subiendo de peso.



Véase páginas 12-14 de la guía.



Consulte el librito, Una guía para el amamantamiento, también de Intermountain.

Amamantar: guardar la leche materna

- La leche materna puede estar a temperatura ambiente por hasta 6 horas.
- La leche se puede guardar en el refrigerador hasta 5 días.
- Si no va a usar toda la leche antes este tiempo, congélela. Después de descongelar la leche, se tiene que usar dentro de 24 horas.



Véase páginas 12-14 de la guía.



Consulte el librito, Una guía para el amamantamiento, también de Intermountain.

Alimentar con biberón

- Solo alimento al bebé con leche materna durante los primeros 6 meses de vida.
- Lo esencial del biberón:
 - Lave las botellas y tetillas usando agua caliente con jabón y enjuáguelos bien después de cada uso.
 - No use la microondas para calentar la leche. Mejor, ponga el biberón debajo de la llave con agua tibia, en una olla con agua tibia o un aparato para calentar biberones.



Véase páginas 12-14 de la guía.

Alimentaciones: antes, durante y después.....

- Siga las indicaciones con mucho cuidado al preparar la fórmula.
- Durante las alimentaciones, cargue al bebé como lo enseñaron.
- Recuerde:
 - Nunca use otro objeto para sostener el biberón durante la alimentación.
 - Nunca deje el biberón en la boca del bebé una vez que se haya dormido. (Esto es malo para los dientes.)
- Después de cada alimentación, tire la leche o fórmula que sobre en el biberón.



Eructos y más

- Intente a sacar el aire al bebé en el medio de la alimentación and también al final. Sin embargo, tenga en cuenta que no siempre tienen que eructar. Si su bebé no eructe, no intente a forzarlo.



- No se preocupe si el bebé escupa poquito después de comer. La mayoría de los bebés "rebosa" después de comer.



Véase páginas 12-14 de la guía.

- Este atento para vómitos, los cuales son expulsiones de cantidades más grandes de líquidos. Es normal para un

Mujeres, infantes y niños (WIC, por sus siglas en inglés).....

- WIC es un programa de nutrición que ayuda a las embarazadas, las nuevas madres y los niños a comer bien, aprender sobre la nutrición y cuidar a sus hijos sanos.



- Si usted califica para WIC, podría conseguir ayuda para alimentar al bebé (amamantar o con fórmula). También le pueden dar referencias para vacunas y otros cuidados médicos.



Véase páginas 12-14 de la guía.

- Aprenda más sobre WIC: <http://www.health.utah.gov/wic>

Candidiasis

- La candidiasis se presenta en la boca del bebé en forma de bultitos blancos o grises; parece leche.
- Estos bultitos no se pueden limpiar con facilidad (o después de limpiar se quedan unos puntos rojos e irritados).
- Otros síntomas de candidiasis en el bebé comer bien y sarpullido de pañal seguido.
- Las mamás también pueden compartir la infección vaginal por hongos o pezones rojos, agrietamiento, comezón, ardor (si amamanta) y síntomas de candidiasis.



Véase página 23 de la guía.

• Si sospecha que tiene candidiasis, hable con el pediatra. Se puede tratar.

Vacunas: amar y proteger

- Las vacunas son una manera importante, segura y eficaz de proteger al bebé.
- El recién movimiento contra las vacunas ha bajado la tasa de vacunas. ¿El efecto? Varias enfermedades que casi eliminamos -- sarampión, tos ferina (pertusis) -- se están resucitando. Estas enfermedades evitables son muy peligrosas para un bebé.
- Use la cartilla amarilla que le van a dar el día de la cita para llevar al día con las vacunas del bebé. Lleve la cartilla a las citas con el pediatra.



- Asegúrese de que sus familiares y los proveedores médicos estén al día también. Los recién nacidos están muy pequeños para recibir algunas inyecciones -- ellos dependen de nosotros.

Véase página 26 de la guía.

¿Cuándo debería llamar? Síntomas de enfermedad.....

Llame al pediatra si nota cualquiera de los siguientes síntomas de enfermedad en su bebé:

- Apático/mucho sueño
- Una temperatura inestable
- Irritabilidad excesiva
- Vomitar más que de vez en cuando.
- No comer bien 2 alimentaciones seguidas
- La piel enrojecida o firme alrededor del cordón umbilical o de la base del sitio
- Candidiasis
- Respirar rápido -- más de 60 respiraciones por minuto cuando está tranquilo (sin llorar)
- Silbido o tos



Véase página 39 de la guía.

¿Cuándo debería llamar? Problemas de la piel.....

Llame si el bebé se presenta con cualquiera de los siguientes problemas de la piel:

- Ictericia
- Sarpullido
- La piel manchada o amarillenta
- Costra láctea
- Sarpullido de pañal fuerte o segu



Véase página 39 de la guía.

¿Cuándo debería llamar? Dudas de hacer del baño u orinar

Llame si nota cualquiera de estas dudas de hacer del baño u orinar:



- Amamantar: orinar menos de 6 veces y hacer del baño menos 4 veces dentro de 24 horas.
- Fórmula: orinar menos de 6 veces y no hacer del baño dentro de 24 horas.
- Cambios repentinos de hacer del baño junto con irritabilidad, no comer bien u otras dudas.
- Diarrea o heces verdes, aguadas, fétidas o que contengan mocos o sangre.



Síntomas de malestar al orinar.

¿Cuándo debería llamar? Siempre

Llame al pediatra CADA VEZ que tenga una pregunta.

De verdad.

El doctor y su equipo están para contestar sus preguntas. Ellos desean trabajar consigo para mantener al bebé sano y seguro.



Véase página 39 de la guía.

¿Qué es una emergencia?

Llame al 911 si el bebé se presenta con cualquiera de los siguientes síntomas graves:

- Vómitos verdes o con sangre
- La piel se pone más oscura o azulada
- Hipotonía o dificultad para despertar
- Posible envenenamiento
- Problemas para respirar



Véase página 39 de la guía.

Encuesta del hospital

Usted recibirá una encuesta sobre su experiencia en el NICU por el correo poco después de salir del hospital.

Por favor, tómese el tiempo para contestar las preguntas. Díganos lo que hacemos bien y cómo podemos mejorar. Sus comentarios son muy importantes para nosotros y los tomamos muy en serio.



¡Gracias!



Por último...

¡Disfrútelo!

*"Los bebés son un
comenzar las perso*



-- Don Herold



Véase página 39 de la guía.