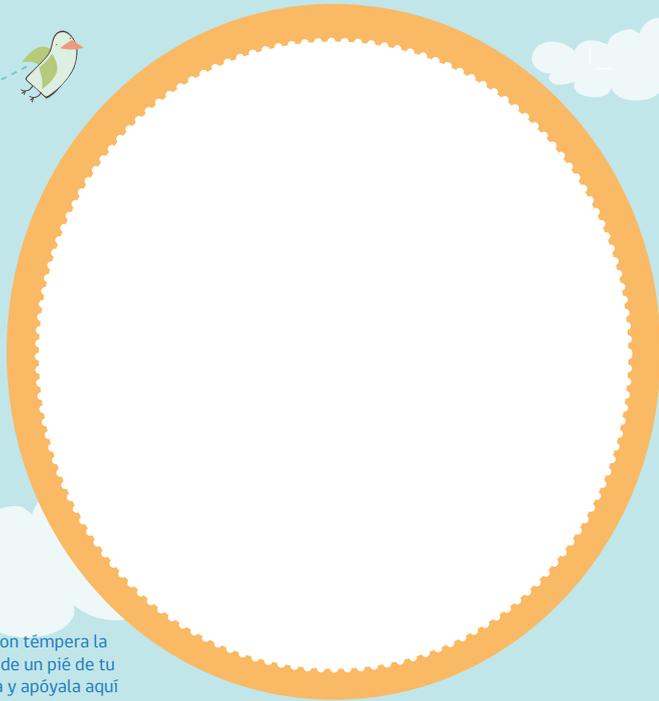




CUIDADOS IMPORTANTES DEL RECIÉN NACIDO(A)

PLANTA DEL PIÉ DE MI GUAGUA



Pinta con témpera la planta de un pi  de tu guagua y ap yala aquí para que quede su huella impresa.

Ante cualquier consulta de salud, puedes llamar:

SALUD RESPONDE
600 • 360 • 7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, 7 DÍAS DE LA SEMANA

Nombre de nuestra guagua:

Estimados mamá, papá y cuidadores:

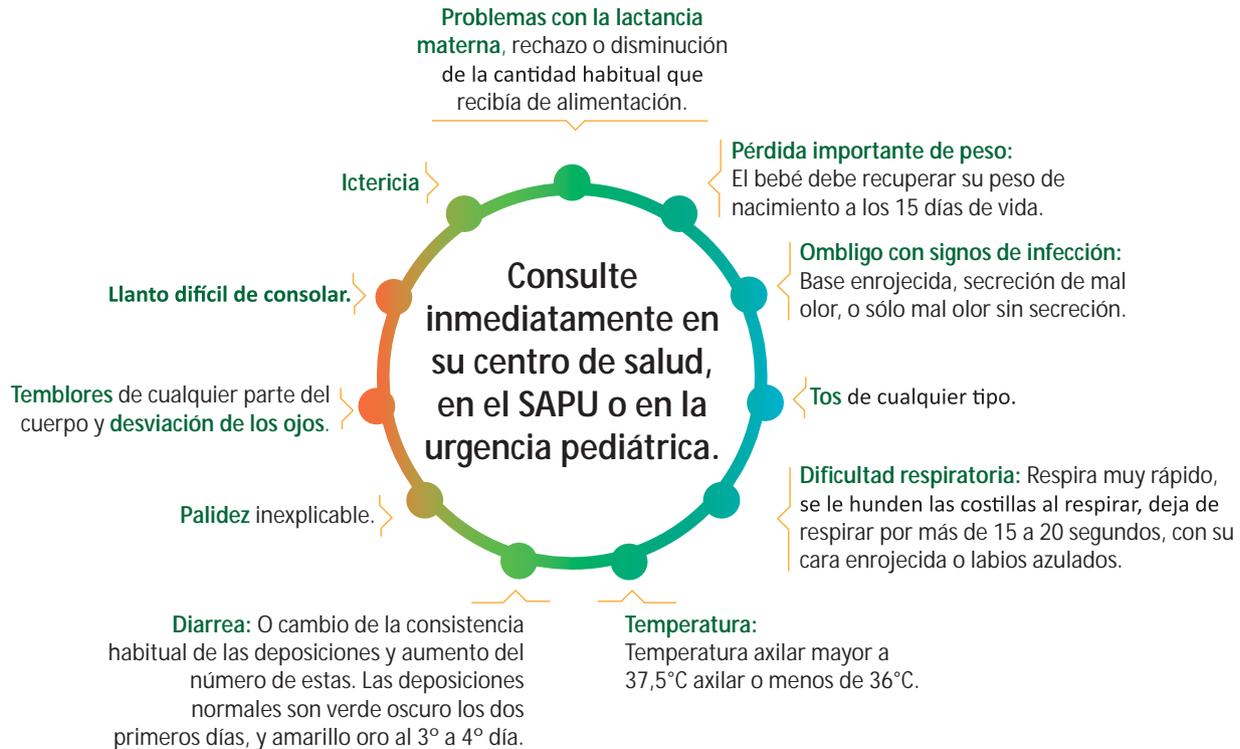
El equipo de salud les felicita y entrega estos mensajes claves en la atención diaria de su guagua, para lograr su máximo nivel de desarrollo desde su nacimiento.

 Vayan al control de salud antes del séptimo día de vida!

Si tiene consultas de salud llame a
SALUDRESPONDE



Signos de alarma del recién nacido(a)



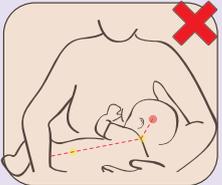
¿Cómo dar pecho a mi bebé?

¿Cuál es la mejor posición?

La mejor forma para aprender a dar pecho es probando tranquilamente la posición y el acoplamiento correcto.



Tú y tu guagua deben tocarse "guatita con guatita". La orejita, el hombro y la cadera de tu guagua deben estar en una línea derecha, y su brazo no debe quedar entre ambos cuerpos.

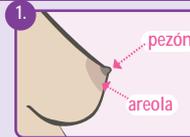


En esta posición incorrecta, la cabeza de la guagua no está en la misma línea que su cuerpo y esto va a dificultar que trague bien.



En esta posición incorrecta, la madre y la guagua no están en contacto guatita con guatita, lo que obliga a la guagua a chupar de lado.

¿Cómo ponerse la guagua al pecho?



Distinga bien su pezón de la areola, un acople correcto implica una penetración profunda del pezón y areola entre la lengua y el paladar del bebé.



Para entrar bien, lo más fácil es usar el reflejo de búsqueda que tiene el bebé. Toque con su pezón la mejilla o nariz del bebé y buscará inmediatamente el pezón con su boca abierta.

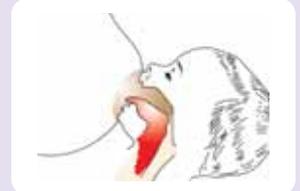


Aproveche que está la boca abierta para meter profundamente todo el pezón y gran parte de la areola entre la lengua y su paladar.



La guagua cerrará la boca y empezará a succionar varias veces y a tragar calostro o leche. La guagua forma un vacío mientras está acoplada al pecho, está agarrada del pezón con su lengua y paladar, no con sus labios.

Si están bien acoplados, la succión no debe doler. Para sacarte la guagua del pecho, debes meter un dedo en la comisura del labio hacia dentro, abriendo este vacío.



Si pudiéramos ver por dentro de la boca de la guagua, veríamos que en el acople correcto, el pezón (café) queda muy profundo en el paladar blando, la areola en el paladar duro y la lengua por debajo (rojo).



¿Cómo se forma el vínculo de apego?



Tu guagua nace preparada para formar vínculos de apego contigo y las personas que le cuidan, porque necesita sentirse segura y protegida en este mundo nuevo para él o ella.

¿Cómo tener un vínculo de apego seguro con tu guagua?

1. **Consuélele siempre y rápido:** El llanto te dice que tu guagua necesita algo, por lo tanto, debes atenderle y calmarle. Aprende las técnicas de consuelo y eso le enseñara a confiar en tí.
2. **Expésale tu cariño:** Tómale en brazos, cántale, háblale en forma tierna y hazle cariño.

3. **Dale estructura:** Trata atenderle en la misma forma, en el mismo orden o lugar; así ayudas a tu guagua que adivine lo que le harás y se sentirá más seguro(a).
4. **Dale pecho materno:** En lo posible, trata de darle pecho en forma exclusiva los primeros seis meses, y después complementaria hasta los dos años.
5. **Usa el portabebé Mei Tai:** Si cargas a tu guagua tres veces al día en el portabebé, disminuirás su llanto considerablemente.

6. **Juega con tu guagua:** Los diálogos cara a cara son su juego favorito en los primeros tres meses.



Consolando a mi guagua

¿Por qué es importante consolar?

El llanto es la única forma que tiene tu guagua de pedir ayuda, y si le consuelas rápido va a sentirse segura y entendida por ti.

¿Cómo consolar a mi guagua?



¿Por qué llora?

- ✓ Hambre.
- ✓ Sueño o cansancio.
- ✓ Necesita de contacto físico.
- ✓ Pañal sucio.
- ✓ Tiene gases.
- ✓ Se siente sola(o).
- ✓ Está aburrida(o).
- ✓ Dolor.
- ✓ Frío o calor.
- ✓ Mucha ropa o apretada.
- ✓ Hay muchos estímulos.

¿Qué hacer para consolar?

- ✓ Acércate.
- ✓ Háblale.
- ✓ Tócale, pon tu mano sobre su pecho.
- ✓ Tu cara debe estar serena, no te rías, ni te asustes
- ✓ Mentalízale: trata de imaginarte cómo se siente y la causa de su malestar.
- ✓ Actúa: para que puedas darle una solución a la causa de su malestar.

Si te cuesta calmar a tu guagua, respira profundo, sal unos minutos de la pieza dejándola en un lugar seguro, pide ayuda a otro adulto, mantén el control.

¡NUNCA LE ZAMARREES!

Si necesitas orientación llama a:



Capacidades del recién nacido(a)

¿Cuáles son las capacidades de una guagua sana nacida de un embarazo de término?

Interacción social:

1. **La guagua fija su mirada** en la cara de alguien o en un objeto de interés. Pero recién entre la 4^a y 6^a semana se estabiliza la habilidad de seguir con la mirada el objeto en movimiento.



2. **Sonrisa social:** El primer mes las guaguas sonríen a veces por reflejo. Recién dos semanas después que la guagua logra seguir con la mirada, aparece la sonrisa social entre las semanas 6 y 8.

3. **Lenguaje:** En el primer año se construye el lenguaje comprensivo de tu guagua. Al nacer, tu guagua puede emitir vocales y sonidos guturales, para luego mezclar ambos y decir "Agu". Tu guagua es capaz de ponerte atención cuando le hablas y al final del tercer mes ya hacer un diálogo en "su propio idioma" contigo, estas conversaciones son la base del lenguaje.



4. **Llanto:** El llanto es la primera forma de comunicación de tu guagua. Tú vas a aprender a reconocer muy pronto su llanto y a distinguir si llora por sueño, hambre, pañales sucios o deseo de cariño.



Conducta motora:

1. **Boca arriba:** Está con la cabeza hacia un lado porque aún no la logra controlar al medio, pero la puede mover a ambos lados. Los brazos están semiflectados y pegados al cuerpo y las piernas un poco más extendidas. El pataleo es incoordinado y sin intención.

2. **Boca abajo:** La cabeza queda de lado, el cuerpo no tiene puntos de apoyo definidos, las caderas, brazos y piernas están flexionadas y pegadas al cuerpo. Pero al final del tercer mes logra elevar y sostener su cabeza contra la fuerza de gravedad y apoyarse simétricamente sobre sus codos (si es que ha ejercitado esta posición).



¿Cómo estimular a tu guagua el primer trimestre?

Tu guagua nace con un 25% de su cerebro desarrollado y alcanza el 80% a los tres años de vida, para terminarlo en un 100% a los 25 años: por lo tanto ¡Tenemos que aprovechar al máximo la estimulación de tu guagua ahora!:

1. Interacciones cara a cara:

El juguete preferido de tu guagua es la cara de las personas que le cuidan, por lo tanto ponte frente a frente a unos 20 a 30 cm. y háblale amorosamente, sonríele y cuéntale las cosas que le haces al cuidarle.



2. **Cuando empiece a sonreír** entre la 6ª a 8ª semana, sigue estimulándolo cara a cara para que ahora aparezcan las **primeras conversaciones** con turnos entre ustedes. Haz como si te respondiera y habla con tu guagua con voz aguda y llamando la atención con tu rostro.

3. Ponle sobre la alfombra de goma Eva en el suelo

- A) **Boca abajo:** Primero sobre tu pecho para que se acostumbre, y **desde el segundo mes** usa la alfombra de goma Eva en el suelo para poner a tu bebé. Esta posición es el mejor ejercicio para la estimulación de tu guagua, ya que al tercer mes deberá apoyarse en sus codos en forma simétrica y mantener erguida su cabeza que ahora está girada hacia un lado y sin levantar.
- B) **Boca arriba:** para que ejercite libremente su cuerpo y empiece a hacer pataleo en el aire.

4. **Consuélele rápido y no le dejes llorar:** Así aprenderá a confiar que tú le alivias en sus momentos difíciles.
5. **Evita cualquier tipo de situación que pueda estresar a tu guagua:** Como por ejemplos peleas, gritos, silencios, que no le consueles, que no le atiendas, que no lo tomen en brazos, entre otros.
6. **Ponle el móvil musical en su cuna y dale cuerda.**
7. **Dale pecho materno.**
8. **Llévenle en su portabebé tipo Mei Tai.**

¿Cómo usar el portabebé?

1. Toma el portabebé desde las bandas de arriba con la parte acolchada hacia abajo.



2. Inviértelo y amarra las bandas inferiores a tu cintura dejando que el diseño estampado quede hacia fuera.



3. El nudo de este amarre quedara hacia atrás en tu espalda de esta forma.



4. Carga a tu guagua en posición vertical, quedando en contacto directo su guatita con la tuya.



5. Cubre a tu guagua con el portabebé que estaba colgando y pasa las bandas superiores por cada uno de tus hombros, hacia atrás de tu espalda.



6. Sujeta a tu guagua con una mano y con la otra mano cruza las bandas que están en tu espalda, llevando cada banda hacia delante.



7. Una vez cruzadas las bandas en tu espalda, lleva cuidadosamente cada banda hacia delante.



8. Toma cuidadosamente las bandas con ambas manos por delante sin descuidar la seguridad de tu guagua.



9. Pasa las bandas por arriba de las piernas y crúzalas, pasándolas luego por debajo de las piernas hacia atrás.



10. Al pasar las bandas hacia atrás, tíralas un poco ajustando bien cerca el cuerpo de tu guagua con el suyo.



11. Una vez ajustadas las bandas, amarra por la espalda con un nudo firme.



Ajuste de pasadores plásticos
Ajuste el elástico de los tres pasadores de plástico para redondear bien el portabebé y cuerpo de la guagua. Hay un pasador en la parte de abajo y un pasador a cada lado de la tela estampada.



12. Extiende en tus hombros la tela de las bandas a todo su ancho para que el peso se reparta cómodamente, si te acomoda puedes bajar la tela hacia tu brazo.



13. Por último, abre a todo su ancho las bandas de abajo, para que queden sosteniendo en forma de V el respaldo del portabebé.





Programa de Apoyo al Recién Nacido(a)

Apego seguro y vestuario

Portabebé tipo Mei Tai:



Para cargar a tu hijo(a) como método de crianza y fomentar su desarrollo integral.

Cartilla educativa sobre crianza temprana
"Ya estoy aquí, los cuidados que necesito":



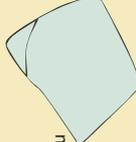
Para que aprendas más sobre el uso de estos implementos y sobre la crianza temprana.

Cojín para lactancia:



Para ayudarte a estar más cómoda cuando des pecho a tu guagua.

Una toalla de baño con gorro:



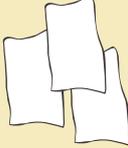
Para secar en su higiene diaria.

Mochila de transporte para artículos de bebé:



Para llevar todo lo que tu hijo(a) necesita en una salida.

Tres pañales de tela



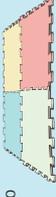
Para apoyar lactancia o tuteo de tu hijo(a).

Vestuario talla 3 a 6 meses: un pi-lucho, una panty, una camiseta manga larga, un enterito, un gorro y un par de calcetines:



Apoyo inicial en la vestimenta de tu hijo(a).

Alfombra de goma Eva para estimulación.



Ayuda a estimular a tu guagua en suelo, fomentando su desarrollo integral.

Cuna corral equipada:



- Cuna corral armable.
- Colchón con funda impermeable.
- Juego de sábanas.
- Frazada tipo polar.
- Colcha tipo plumón.

Libro de estimulación "Mi primer libro":



- Para que su hijo(a) descansen y duerma seguro
- Para que aprenda a diferenciar entre siestas y sueño nocturno.

Libro de lectura "Te cuento mi cuento".



Ayudar con lectura dialogada diaria para fomentar precursores del lenguaje y vínculo.

DVD con cápsulas educativas de ChCC.

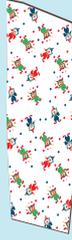


Crema regeneradora para coceduras. Aceite para masajes. Jabón líquido.



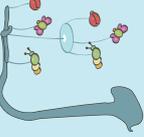
Apoyo en la satisfacción de necesidades básicas de higiene y placer de tu guagua.

Mudador de plástico plegable.



Apoyo en brindar más seguridad en la muda.

Móvil musical de estimulación.



Libro de estimulación "Mi primer libro".



Apoyo en exploración lúdica de libros.

Crema regeneradora para coceduras. Aceite para masajes. Jabón líquido.



Apoyo en la satisfacción de necesidades básicas de higiene y placer de tu guagua.

Higiene del recién nacido(a)

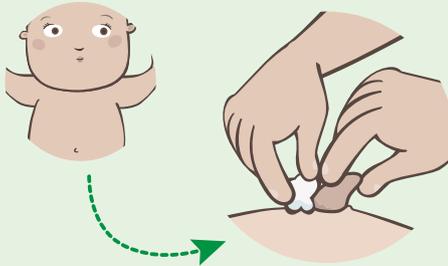
El cordón umbilical

El cordón umbilical de su hijo(a) se caerá solo entre los 7 a 14 días de vida.

Cuando se caiga puede que quede una zona roja o con gotitas de sangre, pero esto no produce dolor.



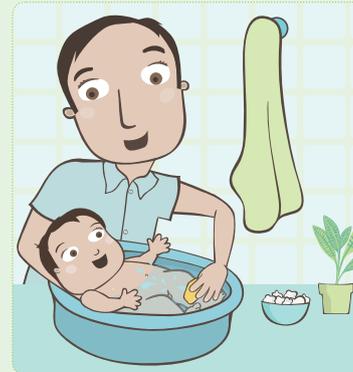
Limpie el cordón diariamente con una tórula de algodón y alcohol de 70%. Levante el cordón y pase la tórula con alcohol alrededor de la base.



Baño de la guagua

El primer baño debe realizarse en los tres a cinco días después de haber eliminado el cordón umbilical el recién nacido(a), cuando veas que la zona donde estaba el cordón está seca y sana.

Asegurándose que exista buena temperatura, tenga todo lo necesario a mano, hágalo junto con otra persona al principio y nunca deje al bebé solo en el agua.





Para mayor información:

Ingresa a nuestro sitio web www.crececontigo.cl, donde encontrarás información, videos, entrevistas a expertos y también puedes hacer consultas a especialistas.

Sitio web
www.crececontigo.cl



Programa de Radio
"Creciendo juntos"



Redes sociales (facebook, twitter y youtube)



Ante cualquier consulta de salud, puedes llamar:

SALUD RESPONDE

600 · 360 · 7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS OÍDAS LAS 24 HORAS, 7 DÍAS DE LA SEMANA



SERVICIO GRATUITO DESDE CUALQUIER TELÉFONO
Atención de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.

