

Ayúdame a ser saludable.

Antes de ir del hospital a casa, necesito:

- **Análisis de sangre.** Los análisis de sangre nos ayudarán a detectar problemas genéticos y metabólicos. El doctor o la enfermera pinchará mi talón y tomará un poco de sangre. Necesitaré otro análisis de sangre antes de cumplir las dos semanas de vida. Mi doctor te dirá a dónde hacer el segundo análisis. Si los análisis muestran un posible problema, mi doctor y tú hablarán sobre ello.
- **Una vacuna contra la hepatitis B.**
- **Una prueba auditiva.** Si necesito hacer otra prueba de audición una vez que abandoné el hospital, mi doctor nos enviará a un otólogo que atienda cerca. O quizá debemos regresar al hospital para hacer una prueba de seguimiento.

Encuentra a un doctor o una enfermera que me revise regularmente. Necesito mi Centro de Salud. Lleva este calendario a todas mis consultas médicas. Hazle preguntas al doctor, comparte con él tus preocupaciones y trabaja junto a mi doctor o mi enfermera en el plan de salud que necesito.

Cuando vaya a mi primera consulta, el doctor:

- Me medirá y pesará.
- Me revisará de pies a cabeza para:
 - Observar mis ojos, mi nariz y mis orejas.
 - Escuchar mi corazón y mis pulmones.
 - Revisar mis caderas, mi abdomen y mi cordón umbilical.
- Revisar mi visión y mi oído.
- Responder a todas las preguntas que tengas. Pregúntale al doctor sobre mi salud. Para eso me llevas a mis revisiones.

Aliméntame siempre que tenga hambre.

La leche materna o la fórmula fortificada con hierro es todo lo que necesito para comer. Probablemente nos tome unas cuantas semanas acostumbrarnos a los hábitos alimentarios. Esto es normal. Si tomo pecho, comeré cada 2 o 3 horas.

Estoy bien alimentado si:

- Gano peso.
- Mojo unos seis pañales por día.
- Ensucio el pañal al menos una vez al día.

RECIÉN NACIDO

MI NOMBRE ES: _____

MI CUMPLEAÑOS: _____

cuídame.

Cada vez que viajemos en carro, ubicame en el asiento con el cinto a la derecha.

- La ley de Texas dice que debo ir en el asiento para niños cuando esté en un carro.
- El asiento para niños es el único lugar seguro para mí.
- Utiliza el asiento incluso si armo un alboroto. Hacer lio es mi forma de decirte que sé que estoy en un lugar diferente.

- Pon mi asiento sobre el asiento trasero del auto para que pueda mirar por la ventana.
- Si tienes preguntas sobre mi asiento de auto, o quieres asegurarte de que está bien colocado, llama a **Safe Riders** ("Pasajeros seguros") en forma gratuita al 1-800-252-8023.

Recuéstame de espaldas para dormir. Quita los peluches y muñecos blandos de mi área de dormir

Cuídame del fuego y el humo.

- Revisa las baterías en nuestro detector de humo.
- Practica un escape en un incendio. ¿Cómo me ayudarías a escapar si hay fuego?
- Aléjame del cigarrillo y del humo del cigarro. Me dificulta la respiración.

Préstame atención. Me comunico llorando.

Si estoy llorando, puede significar que:

- Estoy mojado.
- Tengo mucho frío o mucho calor.
- Tengo sueño.
- Tengo hambre.
- Quiero cambiar de posición.
- Quiero que me alcen.
- Necesito eructar.
- Tengo cólicos.

Recuerda que todos los bebés arman alboroto un rato cada día. Para ayudarme a serenarme, lee "Cómo ayudar a tu bebé cuando llora".

El sitio web de **Parents Action for Children** también es útil. Visítalo en www.parentsaction.org



Cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización y pruebas auditivas;

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Si nada parece ayudar a serenarme, controla con mi doctor si algo está mal. Pronto sabrás distinguir entre el llanto que dice "Dame de comer" y el que dice "Levántame y abrázame".

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Tenme en brazos, míname, mécame y abrázame. Déjame ver tu rostro.
- Cambia mi posición de a ratos.
- Habla conmigo, cántame, léeme.
- Pon una foto junto a mi cama. Cuelga un móvil sobre mi cuna. Asegúralos para que no caigan sobre mí.
- Escucha música suave conmigo.

Mírame crecer.

Cada niño crece y cambia a distinta velocidad.

Mira todo lo que hago. Si nací antes de tiempo o tengo necesidades especiales, quizá me tome más tiempo hacer algunas cosas. Si te preocupa lo que puedo hacer o no, habla con mi doctor o enfermera.

Mírame...

- Mirar para ver quién está hablando.
- Mover mis ojos para seguir algo que se mueve frente a mi rostro.
- Mirarte, mirar lejos y luego volver a mirarte cuando jugamos. Puedo ver mejor cuando el objeto está a unas 8 pulgadas de mi cara.
- Dormir mucho. No sé cuándo es de noche, así que me despierto por la noche y pido comida.
- Comer cada pocas horas. Cuando no estoy comiendo, suelo dormir la mayor parte del tiempo.
- Hacer alboroto y llorar más de lo que te gustaría verme llorar. No tengas miedo y tenme en brazos.
- Chupar mis dedos o mi chupete. Me gusta chupar hasta cuando no tengo hambre.
- Sorprenderme con los ruidos fuertes.

