



# ¡Bienvenidos a Baystate's Babies!


COLOQUE AQUÍ LA FOTO DEL BEBÉ  
TAMAÑO DE CARTERA, 2.5" X 3.5"



## Cómo conocer a su bebé

GUÍA PARA LOS PADRES



Baystate  Medical Center

ADVANCING CARE. ENHANCING LIVES.



**LA HUELLA DE  
MI PIE**

---

NOMBRE

---

FECHA DE NACIMIENTO

---

PESO

---

TALLA

# Señales

*¿Sabía usted que su bebé le habla?*

Los bebés usan su voz (**llanto**) y sus acciones (**señales**) para decirle lo que necesitan.

*“Tengo hambre”*

*“Estoy cansado”*

*“Necesito que me cambies”*

*“Quiero que me cargues”*

”



**Los reflejos** son reacciones con las que los bebés nacen y que no pueden controlar, como por ejemplo...



*Buscar*



*Succionar*



*Enrollar los dedos de los pies*



*Agarrar*



*Sobresaltarse*



*Dar pasitos*



Los estados del bebé son los estados de ánimo de su bebé. Los bebés pueden pasar de un estado al otro rápidamente y a menudo en distinto orden.

### **Llanto**

Lágrimas, cambios de color, tensión muscular, movimientos espásticos, en general no responde rápidamente.

### **Irritación (alerta activa)**

Mucho movimiento, respiración irregular, ojos abiertos pero no enfocados, molestia.

### **Alerta tranquila**

Poco movimiento corporal, ojos bien abiertos, respiración constante y regular, muy receptivo al entorno, el mejor momento para aprender algo nuevo.

### **Somnolencia**

Algo de movimiento, respiración irregular, cierra y abre los ojos, se despierta y sobresalta fácilmente.

### **Sueño activo**

Algo de movimiento corporal, respiración irregular, movimientos faciales, se despierta fácilmente y tiene movimientos oculares rápidos (“REM”)

### **Sueño profundo**

Sin movimiento, respiración regular, arranques de succión, no se despierta fácilmente.

*Algunas señales son más fáciles de percibir que otras, ¡no se preocupe! Muy pronto aprenderá todas las señales y lo que significan.*

**Observe a su bebé a menudo para percibir los cambios en su estado de ánimo.**

Cuando note que está molesto, tal vez necesite tomarse un descanso de esa situación.

Señales que dicen  
*“¡Quiero estar cerca de ti!”*  
(Señales de involucramiento)

- ♥ Se queda mirándole el rostro fijamente
- ♥ Busca o hace movimientos de succión
- ♥ Hace ruidos como cuando come
- ♥ Tiene la cara y el cuerpo relajados
- ♥ Levanta la cabeza
- ♥ Sonríe con mirada vidriosa
- ♥ Llora\* – porque tiene hambre, porque quiere que lo carguen o que lo consuelen

Señales que dicen  
*“¡Necesito un descanso!”*  
(Señales de separación)

- ♥ Mira hacia otro lado
- ♥ Arquea la espalda alejándose de usted
- ♥ Extiende los dedos con las manos rígidas
- ♥ Se duerme
- ♥ Frunce el ceño o bosteza
- ♥ Llora\* – necesita cambiar de situación

*\*El llanto puede indicar que necesita estar con usted o que necesita un descanso. Es importante que preste atención a las demás señales que le esté dando el bebé y que las perciba rápido, ya que así podría evitar que lllore.*

*Hable despacio y en tono agudo, y haga caso a sus instintos para averiguar lo que el bebé necesita.*

# EL LLANTO

*¡es el superpoder del bebé!*

El llanto puede ser muy estresante para los padres pero es una herramienta de comunicación importante para los bebés cuando están incómodos.



Los bebés lloran por muchos motivos, no solo porque tienen hambre.

- Frío o calor
- Pañal sucio
- Molestias o dolores de barriga
- Necesidad de un rato tranquilo
- Cansancio
- Necesidad de algo diferente
- Hambre



Señales de que su bebé tiene hambre

- Ruidos de succión
- Manos en la boca
- Reflejo de búsqueda

\*Cuando vea señales de hambre, ofrézcale el pecho o el biberón en vez de esperar a que lllore.





## Consejos *para calmar a su bebé*

- > Cargue a su bebé contra usted, piel con piel
- > Envuélvalo dejándole
- > 1 mano afuera (para poder observar las señales de que necesita alimentarse)
- > Alimente o haga eructar al bebé
- > Mézalo delicadamente
- > Cántele, dígame “shhhh” o hablele despacito
- > Encienda algún artefacto de ruido blanco o vibración
- > Camine mientras carga al bebé en brazos o en un cargador
- > Dé al bebé un baño tibio
- > Masajéelo suavemente

Puede que haya ocasiones en las que revise todas las posibilidades y el bebé siga llorando ¿Qué hacer entonces?

> **Haga lo mismo una y otra vez**

Con el tiempo empezará a reconocer lo que su bebé necesita





## Cargadores de bebés

Los cargadores de bebés son una excelente forma de estar cerca, tanto para usted como para su bebé, sin sentir que no puede hacer nada en la casa.

No es posible malcriar a un bebé por “cargarlo demasiado”. Cargar al bebé en brazos o en un cargador ofrece al bebé una sensación de seguridad, lo que lo hace tender a llorar menos y por períodos más breves.

¡Cargue a su bebé en forma segura! Piense SALME

TICKS

**T** Sujételo.

Mantenga al bebé en posición vertical, junto a su cuerpo, para prevenir caídas accidentales.

**I** A la vista en todo momento.

Debe poder ver el rostro del bebé para asegurarse de que esté respirando.

**L**o suficientemente cerca como para besarlo.

Si no puede besarle la parte de arriba de la cabeza, el bebé está demasiado lejos.

**K** Mantenga la barbilla separada del pecho.

Asegúrese de que haya una brecha de unos dos dedos de ancho por debajo de la barbilla del bebé.

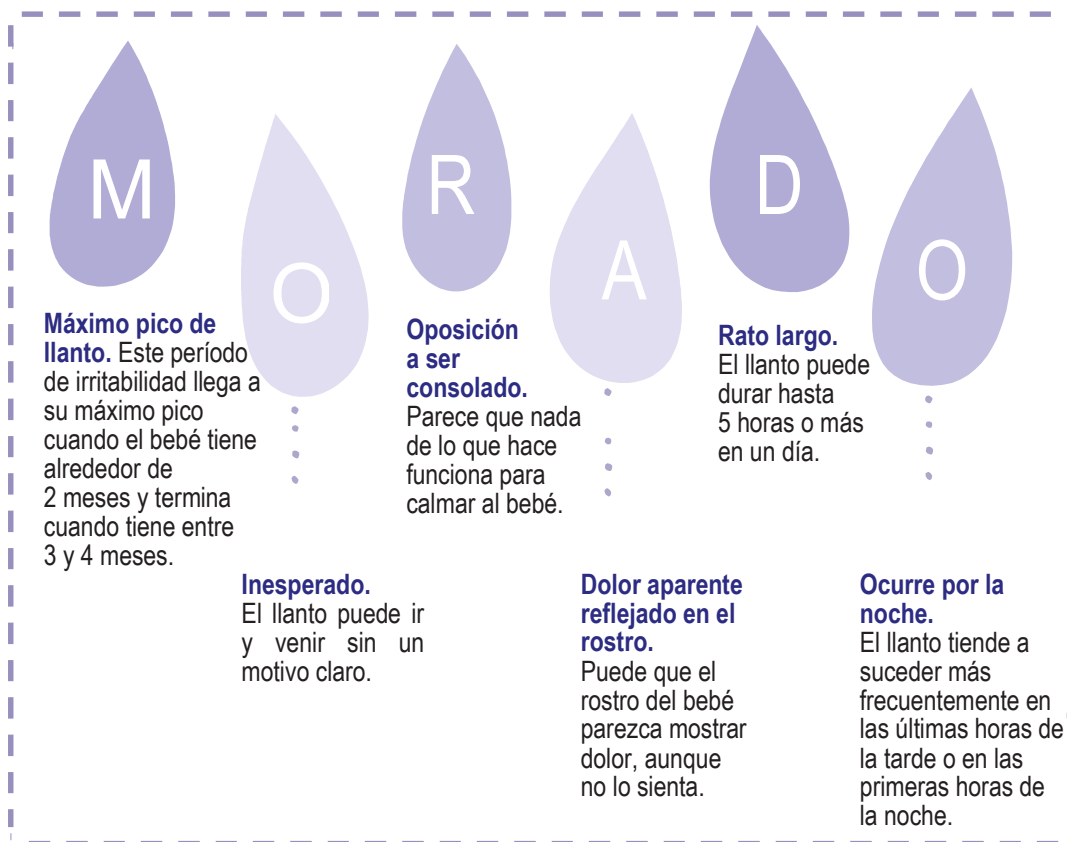
**S** Espalda apoyada.

Si bien quiere que su bebé esté seguro, no ajuste en exceso el cargador contra su espalda. No debe haber espacio entre su bebé y su cuerpo, pero debe estar lo suficientemente flojo como para poder deslizar la mano dentro del cargador.



# Llanto persistente

El llanto persistente es el llanto diario que es difícil de aliviar. Esta es una fase **NORMAL** y temporal de los bebés. Suele describirse usando la palabra **MORADO**.



## ¿Cómo manejar el llanto constante?

Cuidar a un bebé da mucho trabajo y puede ser agotador. Si se siente abrumada, intente lo siguiente:

**Mantenga la calma.** Esto tranquiliza al bebé. Si está alterada, es más difícil consolar al bebé.

**Busque apoyo.** No tenga miedo de pedir ayuda a amigos o familiares.

**Acueste al bebé** en un lugar seguro; está bien que se aleje.

**Jamás sacuda a su bebé,** ya que esto puede causar daño cerebral o incluso la muerte.

**Llame al médico** si el llanto persistente es nuevo o diferente.

*\*El llanto persistente puede estar asociado con la depresión o ansiedad de la madre. Si se siente abrumada, revise la Escala de depresión posparto de Edimburgo o consulte a su profesional médico.*



**Investigue otros recursos**

[www.purplecrying.info](http://www.purplecrying.info) | [www.secretsofbabybehavior.com](http://www.secretsofbabybehavior.com)

# Alimentación

La alimentación es el objetivo principal de la primera etapa de la vida de su bebé porque ocurre con mucha frecuencia.



Los bebés se alimentan, en promedio, entre 8 y 10 veces por día, cada 1 hora y 1/2 a 3 horas, incluso durante la noche.

Sea cual sea la forma de alimentarlo que elija, todo empieza con el contacto piel con piel.

Coloque a su bebé contra su pecho desnudo: esto regula la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura e inicia los reflejos naturales que lo preparan para alimentarse.

## Consejo

*Durante las primeras semanas, implemente el contacto piel con piel y el arrastre al pecho para calmar a un bebé que esté molesto o para tranquilizarlo antes de comer.*

**Volúmenes de alimentación:** Los bebés nacen con un estómago muy pequeño que se va estirando y creciendo progresivamente.

- ☼ Alimente a su bebé con biberón, empezando con pequeñas cantidades de leche y aumentando poco a poco el volumen a medida que pasa el tiempo.
- ☼ Alimentarlo excesivamente puede provocar malestar estomacal, gases y regurgitaciones.
- ☼ La fórmula suele tardar 30 minutos más que la leche materna en digerirse.

## Tamaño del estómago de un recién nacido



**Día 1**  
Del tamaño de una cereza  
5 - 7 ml  
1 - 1.4 cdtas.



**Día 3**  
Del tamaño de una nuez de nogal  
22 - 27 ml  
0.75 - 1 oz



**Una semana**  
Del tamaño de un albaricoque  
45 - 60 ml  
1.5 - 2 oz



**Un mes**  
Del tamaño de un huevo grande  
80 - 150 ml  
2.5 - 5 oz

*Su bebé pasará de tener los puños cerrados y apretados a relajar los brazos y abrir las manos cuando esté lleno.*



**Hambriento**



**Lleno**

**¿No está seguro de que el bebé tenga más hambre?**  
Preste atención a las señales: puño apretado, mano en la boca, búsqueda y succión.



## La alimentación con biberón a ritmo regulado

**permite que su bebé controle el flujo de leche de la tetina (mamadera) del biberón y evita que coma de más.** Permite períodos de descanso y reduce la cantidad de aire que entra al estómago cuando se bebe demasiado rápido. El flujo de leche demasiado rápido impide que su bebé se dé cuenta de que tiene la barriga llena, por lo que come de más y luego regurgita.

### **Para marcar el ritmo de las alimentaciones, aplique estos consejos:**

- ▷ Elija una tetina de flujo lento y, si está amamantando, use un pezón estándar (largo y de base angosta).
- ▷ Cargue al bebé en brazos en posición vertical.
- ▷ Toque la boca del bebé con el biberón y espere a que abra la boca y lo acepte.
- ▷ Sostenga el biberón paralelo al piso, manteniendo la tetina media llena de leche.
- ▷ Marque el ritmo de la alimentación permitiendo descansos, inclinando el biberón hacia atrás para enlentecer el flujo cada 4 o 5 succiones o cuando el bebé empiece a beber demasiado rápido.
- ▷ Deje que el bebé vuelva a agarrar la tetina con la boca cuando esté listo para seguir alimentándose.

**No empiece a administrar alimentos sólidos hasta que el pediatra lo recomiende: esto suele ocurrir entre los 4 y los 6 meses.**

- ▷ No es recomendable agregar cereal al biberón sin que lo aconseje el médico.
- ▷ No ofrezca miel a los bebés menores de 1 año para evitar una grave afección gastrointestinal llamada botulismo.
- ▷ La leche materna está compuesta por un 87 % de agua. No es necesario darle más agua al bebé.
- ▷ Si un bebé tiene sed, amamántelo con más frecuencia.

## Pañales mojados y sucios

Edad del bebé	0 - 2 días	3 días	4 días	5 - 7 días o más	1 - 6 meses
Pañales mojados	1 o 2 por lo menos en 24 horas	3 a 5 en 24 horas	4 a 6 en 24 horas	6 a 8 en 24 horas	8 en 24 horas
Movimientos intestinales (MI)	Por lo menos 1 en 24 horas	Por lo menos 2 en 24 horas	Por lo menos 2 en 24 horas	3 a 4 en 24 horas	Cada 1 a 3 días
Color de las heces (caca)	Negro, pegajoso	Verdoso-amarronado	Verdoso-amarronado	Amarillo con cuajada blanca, blanda o líquida	De mostaza a amarronado

Las heces (la caca) pueden variar de blandas a pastosas e incluso a líquidas. Cuando empiece a dar alimentos sólidos al bebé, las heces pueden ser más firmes y tener olor más fuerte.

### Comuníquese con su pediatra si:

- ☼ El bebé hace más caca de lo normal.
- ☼ Las heces son acuosas o tienen sangre o mucosidad.
- ☼ Las heces son duras y al bebé le cuesta eliminarlas.

## Patrones de crecimiento

Los bebés deben recuperar el peso que tenían al nacer cuando tengan 2 semanas de nacidos. Para los 6 meses duplicarán su peso y, para el año, pesarán 2 veces y  $\frac{1}{2}$  lo que pesaban al nacer.

### *Peso:*

#### **0 - 4 meses**

Aumenta de 5 a 8 onzas (1/2 libra) por semana

#### **6 meses - 1 año**

Aumenta de 1 a 2 libras por mes

### *Talla:*

#### **0 - 6 meses**

Crece 1 pulgada por mes

#### **6 meses - 1 año**

Crece 1/2 pulgada por mes



### *Los estirones son períodos de crecimiento rápido.*

#### **Períodos de crecimiento comunes**

7 - 10 días	4 meses
2 - 3 semanas	6 meses
4 - 6 semanas	9 meses
3 meses	

### **Las señales temporales de un “estirón” son:**

- ☼ Aumento del apetito
- ☼ Bebé muy apegado o molesto
- ☼ Se despierta con más frecuencia para comer por las noches
- ☼ Está somnoliento entre las instancias de alimentación... ¡Crecer es agotador!

# Sueño

**El sueño es importante para el crecimiento y el desarrollo de la mente y el cuerpo del bebé, pero también para su salud mental y física.**

Es normal que los bebés recién nacidos se despierten con frecuencia para alimentarse y recibir cuidados.

Los recién nacidos duermen hasta 16 horas por día y, durante los primeros meses, no existe un patrón. Puede que se despierten con más frecuencia durante los estirones, en casos de cambios de rutina o de enfermedad o si aprenden una nueva destreza como darse vuelta o gatear.

*¿Con qué frecuencia se despiertan los bebés por la noche?*

0 a 8 semanas	>>>	3 a 4 veces
2 a 3 meses	>>>	2 a 3 veces
4 a 5 meses	>>>	1 a 2 veces
6 meses	>>>	0 a 1 vez

El ciclo de sueño de un recién nacido dura 60 minutos, pero el ciclo de sueño de un adulto dura 90.



Esto hace que los comienzos de la maternidad o la paternidad sean difíciles, porque su cuerpo necesita más tiempo que el de su bebé para descansar plenamente. Además, los recién nacidos suelen tener al principio los días y las noches mezcladas durante algunas semanas.

- ★ Intente dormir varias siestas de 90 minutos en un período de 24 horas.
- ★ Esto le proporcionará sueño reparador, lo que hará que sienta que descansó, que tenga más fuerza y que se recupere más rápido.

- ★ ¡La falta de sueño de las madres y los padres nuevos no dura para siempre! Los ciclos de sueño del bebé suelen empezar a mostrar un patrón cuando tiene unos 3 meses.
- ★ No es recomendable entrenar a un bebé para dormir antes de que tenga entre 4 y 6 meses, si es que lo entrena: el cuerpo del bebé todavía no está listo.





## Existen 2 tipos de sueño de los bebés

### *Sueño activo (liviano)*

*Los primeros 30 minutos del ciclo de sueño*

Ayuda al crecimiento y al desarrollo del bebé  
El bebé está soñando  
Es posible que se mueva y haga ruidos  
Movimientos faciales, contracciones oculares, sonrisas  
El bebé se despertará con facilidad



### *Sueño tranquilo (profundo)*

*Los segundos 30 minutos del ciclo de sueño*

Es importante para que el cerebro del bebé descanse  
El bebé tiene los brazos y las piernas relajados y flojos  
Hará movimientos de succión  
Es posible que se sobresalte con facilidad  
Se tarda más en despertar al bebé

Los recién nacidos se quedan dormidos con sueño liviano, pero se despiertan con facilidad hasta que alcanzan el sueño profundo.

Lo ideal es esperar a las señales de sueño profundo antes de acostar al bebé, para evitar que se despierte.

## Consejos

*para padres y madres con sueño:*

**Mantenga al bebé en la misma habitación que usted.**

**Use ruido blanco como ayuda para dormir.**

**Conozca el ciclo de sueño del bebé y descanse cuando pueda.**

**Los momentos de juego y actividad física durante el día son importantes para que duerma bien por la noche.**

**Apague el televisor y los teléfonos celulares para reducir los estímulos antes de acostarse.**

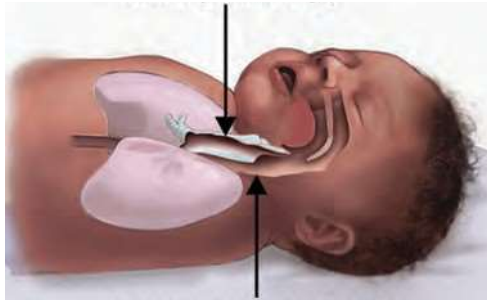
# Haga que el tiempo de sueño del bebé sea seguro, siempre

**Cada año ocurren alrededor de 3400 casos de muerte súbita e imprevista de lactantes (SUID, por su sigla en inglés) en Estados Unidos en bebés de menos de 1 año de edad.**

Los tres tipos de SUID son el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por su sigla en inglés), la asfixia y estrangulamiento accidental en la cama o causas desconocidas.

## Bebé acostado boca arriba

Tráquea (tubo que va a los pulmones)



Esófago (tubo que va al estómago)

**Si el bebé regurgita, los pulmones están protegidos.**

## Bebé acostado boca abajo

Esófago (tubo que va al estómago)



Tráquea (tubo que va a los pulmones)

**El contenido del estómago puede entrar en los pulmones.**

## ¿Qué puede hacer para proteger a su bebé de la SUID?

**Acueste a su bebé boca arriba SIEMPRE que lo ponga a dormir**

- ★ No deje al bebé durmiendo en asientos para auto, tumbonas (sillas de playa) ni columpios.

**Comparta con su bebé el dormitorio pero no la cama**

- ★ No se quede dormido con su bebé en un sofá, en una silla ni sobre un colchón. El bebé podría quedar atrapado o la ropa de cama blanda podría asfixiarlo (hacer que deje de respirar).

- ★ Lo ideal es darle al bebé su propio espacio para dormir, cerca suyo.

- ★ Mantenga a su bebé donde pueda escucharlo y chequearlo con frecuencia.

**No use mantas esponjosas, almohadas, almohadones protectores ni muñecos de peluche en el espacio donde duerme el bebé**

- ★ Para mantener abrigado al bebé, use una manta con mangas o un saco de dormir.

**No permita que su bebé se caliente demasiado**

- ★ Mantenga la habitación del bebé a una temperatura de entre 68 y 72 °F.
- ★ Intente no ponerle demasiada ropa o mantas al bebé.
- ★ No cubra el rostro ni la cabeza del bebé.

**No permita que nadie fume alrededor de su bebé ni en el espacio donde duerme**

**La alimentación del bebé exclusivamente con leche materna (sin fórmula) lo protege contra el SIDS**

- ★ La leche materna se digiere con más facilidad, lo que hace que el bebé amamantado se despierte con más frecuencia a comer y eso lo protege

*Las imágenes que anteceden son gentileza de la campaña Safe to Sleep® y tienen fines exclusivamente educativos.*

*Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, <http://www.nichd.nih.gov/sids>; Safe to Sleep® es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services).*

# Apoyo



**Es importante que busque un apoyo que en efecto la ayude. Limite sus “visitas” y busque personas que le ayuden a cuidar del bebé o de los hermanos, que ayuden con las tareas de la casa y que le permitan descansar.**

Los pozos vacíos no pueden dar agua. Es importante priorizar el cuidado personal. Cuando una madre está bien cuidada, toda la familia se beneficia.

Intente encontrar un tiempo para estar sola y hacer ejercicio liviano, yoga o dormir una siesta, y tiempo para pasar con su pareja y mantener el vínculo emocional y físico.

*“Se necesita una aldea para criar a un niño”*

- Este proverbio africano nos recuerda que el apoyo de los demás es necesario en el recorrido que hacemos como madres y padres.



## El 85 % de las madres sufre de “depresión posparto” durante las semanas posteriores al nacimiento del bebé.

Puede que tenga emociones que le causen tristeza o le den ganas de llorar debido a los cambios hormonales que está atravesando su cuerpo. Si estos sentimientos duran más que unas semanas después del parto, podrían estar relacionados con una complicación del estado de ánimo posparto.

**NO ESTÁ SOLA**

**1 de cada 7 mujeres**

MANIFIESTA sufrir algún tipo de depresión posparto durante el año posterior a su parto, ¡y a veces más tiempo!

**Hay muchos factores de riesgo, entre los que se incluyen:**

- Estrés
- Falta de sueño
- Antecedentes personales
- Falta de apoyo social
- Expectativas poco realistas
- Dificultades económicas o inestabilidad

**Las complicaciones del estado de ánimo durante el posparto son muchas:**

- Depresión posparto
- Ansiedad posparto
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático
- Psicosis posparto (casos excepcionales)



*El cuestionario de las siguientes páginas puede ayudarla a identificar si usted corre riesgo. Es muy importante que piense mucho sobre cómo se ha sentido durante los últimos SIETE días cuando responda las preguntas, porque las emociones realmente varían de un día para el otro.*

# CUESTIONARIO POSPARTO

## Escala de depresión posparto de Edimburgo

El siguiente cuestionario se desarrolló para detectar si una mujer tiene depresión posparto. Guárdelo y responda las preguntas de 4 a 8 semanas después del parto. Por lo general solo toma cinco minutos completarlo. Marque la respuesta que mejor describa cómo se ha sentido EN LOS ÚLTIMOS SIETE DÍAS, no solo cómo se siente hoy.

1. He sido capaz de reírme y ver el lado positivo de las cosas.
  - Tanto como lo hacía antes (0)
  - Ahora no tanto (1)
  - Definitivamente ahora no tanto (2)
  - Definitivamente no (3)
2. He mirado hacia el futuro con placer.
  - Tanto como lo hacía antes (0)
  - Algo menos que antes (1)
  - Mucho menos que antes (2)
  - Nada en absoluto (3)
3. Me he culpado innecesariamente cuando las cosas salieron mal.
  - Sí, la mayoría de las veces (3)
  - Sí, algunas veces (2)
  - Pocas veces (1)
  - No, nunca (0)
4. He estado ansiosa o preocupada sin ninguna razón.
  - No, nunca (0)
  - Casi nunca (1)
  - Sí, a veces (2)
  - Sí, muchas veces (3)
5. He sentido miedo o pánico sin ninguna razón.
  - Sí, mucho (3)
  - Sí, a veces (2)
  - No, no mucho (1)
  - No, nunca (0)
6. Me he sentido abrumada.
  - Sí, la mayoría de las veces no he sido capaz de manejarlo (3)
  - Sí, a veces no lo he manejado tan bien como lo hacía antes (2)
  - No, la mayoría de las veces he podido manejarlo bastante bien (1)
  - No, lo he estado manejando todo tan bien como siempre (0)
7. Me he sentido tan infeliz que me cuesta dormir.
  - Sí, la mayoría de las veces (3)
  - Sí, a veces (2)
  - Pocas veces (1)
  - No, nunca (0)
8. Me he sentido triste o deprimida.
  - Sí, la mayoría de las veces (3)
  - Sí, muchas veces (2)
  - Pocas veces (1)
  - No, nunca (0)
9. Me he sentido tan infeliz que he estado llorando.
  - Sí, la mayoría de las veces (3)
  - Sí, muchas veces (2)
  - Solo ocasionalmente (1)
  - No, nunca (0)
10. He pensado en hacerme daño.
  - Sí, muchas veces (3)
  - A veces (2)
  - Casi nunca (1)
  - Nunca (0)

## PUNTUACIÓN

N.º de pregunta	Sus puntos
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
<b>Total de 1 a 10</b>	

Puntuación:

Una puntuación total superior a 5 indica que puede estar experimentando síntomas de depresión. Una puntuación superior a 10 indica que debe comunicarse inmediatamente con su profesional médico. Para obtener más información, hable con su médico o enfermera partera lo antes posible.

Cox JL, Holden, JM, Sagovsky, R: Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). *British Journal of Psychiatry* 1987; Vol.150.

Si su puntuación es superior a 10 y desea obtener recursos, como grupos de apoyo u orientación, comuníquese con un Educador de padres de Baystate's Babies.

Si está en crisis, llame a la Red de salud del comportamiento (BHN, por su sigla en inglés), donde encontrará servicios de evaluación psiquiátrica durante las 24 horas, o vaya al Departamento de Emergencia más cercano.

## Busque su red de apoyo

Haga una lista de contactos telefónicos con al menos 3 personas de su confianza a quienes recurrir si necesita un descanso físico o mental inmediato.

**Busque recursos en su vecindario que estén a disposición suya y de su familia.**

- ♥ Iglesia local
- ♥ Grupos de juego
- ♥ Servicios de guardería
- ♥ Puede encontrar grupos de apoyo para padres en [BaystateHealth.org/parented](http://BaystateHealth.org/parented)

*Piense en incorporarse a nuestro grupo de madres. Es un lugar seguro para que las mujeres compartan experiencias y pensamientos con otras madres.*

**Tenga una lista de los servicios de atención médica que tiene a su disposición**

- ♥ Su pediatra
- ♥ Su profesional médico, obstetra o partera
- ♥ Asesora de lactancia – Servicios de Asesoría en Lactancia de Baystate (*Baystate Lactation Consultation*), 413-794-5312
- ♥ Terapeuta o trabajador social
- ♥ Departamento de Educación para Padres de Baystate's Babies, 413-794-6857



**Visítenos en redes sociales para obtener apoyo e información para padres en Baystate's Babies**



Baystate's Babies  
*Hoy*  
**Sonreí**  
*por primera vez*

\_\_\_\_\_  
Fecha

Baystate  Medical Center  
ADVANCING CARE. ENHANCING LIVES.

Baystate's Babies  
*Hoy*  
**Gateé**  
*por primera vez*

\_\_\_\_\_  
Fecha

Baystate  Medical Center  
ADVANCING CARE. ENHANCING LIVES.

Baystate's Babies  
*Hoy*  
**Me di vuelta**  
*por primera vez*

\_\_\_\_\_  
Fecha

Baystate  Medical Center  
ADVANCING CARE. ENHANCING LIVES.

Baystate's Babies  
*Hoy*  
**Me reí**  
*por primera vez*

\_\_\_\_\_  
Fecha

Baystate  Medical Center  
ADVANCING CARE. ENHANCING LIVES.

Baystate's Babies

*Hoy*

**Me salió un diente**

*por primera vez*

\_\_\_\_\_

Fecha

Baystate  Medical Center  
ADVANCING CARE. ENHANCING LIVES.

Baystate's Babies

*Hoy*

**Caminé**

*por primera vez*

\_\_\_\_\_

Fecha

Baystate  Medical Center  
ADVANCING CARE. ENHANCING LIVES.

Baystate's Babies

*Hoy*

**Di un paso**

*por primera vez*

\_\_\_\_\_

Fecha

Baystate  Medical Center  
ADVANCING CARE. ENHANCING LIVES.

Baystate's Babies

*Hoy*

**Me senté**

*por primera vez*

\_\_\_\_\_

Fecha

Baystate  Medical Center  
ADVANCING CARE. ENHANCING LIVES.





## Hitos del primer año del bebé

### 1 a 3 meses

#### Habilidades emocionales

Reconoce su rostro  
Sonríe

#### Habilidades de lenguaje

Se siente reconfortado cuando usted lo toca

#### Habilidades motoras

Comienza a balbucear  
Se lleva las manos a la boca  
Patalea cuando está boca arriba  
Levanta la cabeza y el torso cuando está boca abajo

### 4 a 7 meses

#### Habilidades emocionales

Escucha su voz  
Entiende las emociones a través de su tono de voz

#### Habilidades de lenguaje

Más balbuceo  
Carcajadas y risas

#### Habilidades motoras

Probablemente se dé vuelta y se ponga boca arriba  
Se estira para alcanzar los juguetes  
Mueve los objetos de una mano a la otra  
Empieza a intentar sentarse

### 8 a 12 meses

#### Habilidades emocionales

Se altera cuando sus padres se van  
Se siente incómodo entre extraños

#### Habilidades de lenguaje

Empieza a entender palabras simples, como "No"  
Mira y escucha a la misma vez  
Reconoce los sonidos cotidianos  
Puede que empiece a imitar palabras o a decir "mama" y "papa"


#### Habilidades motoras

Empieza a saludar y a señalar  
Puede que empiece a gatear  
Puede que se ponga de pie y se desplace agarrado a los muebles  
Puede que empiece a caminar





*Escanee aquí para obtener el Boletín informativo de educación para padres de Baystate*

**Baystate  Medical Center**

ADVANCING CARE. ENHANCING LIVES.

Baystate's Babies – Educación para padres | 413-794-6857