

Atención del niño sano en 1 mes

(Well Child Care at 1 Month)

Alimentación

A esa edad, su bebé necesita solamente leche materna o fórmula infantil para crecer sano y fuerte. Los bebés alimentados al seno materno generalmente comen aproximadamente 10 minutos en cada seno durante cada comida. Si esté amamantando con leche materna, es una buena idea que a veces se exprima un poco de leche y se la dé a su bebé en un biberón. De esa manera podrá aprender que hay otra manera de tomar la leche y además les dará la oportunidad a otras personas de alimentar y disfrutar de su bebé.

Aún no es momento de empezar con cereales o alimentos para bebé. Puede empezar a darle cereal entre los 4 y 6 meses de edad.

Los bebés en general se despiertan en la noche para comer. Esto es normal. Si su bebé quiere comer más seguido, intente un chupón. Su bebé quizás necesite chupar pero no comer. Es importante abrazar a su bebé durante la alimentación. Este es un buen momento para platicar con su bebé. Sostenga el biberón y no lo apoye.

Desarrollo

Los bebés están aprendiendo a usar sus ojos y oídos. Los bebés comienzan a levantar su cabeza brevemente y alcanzar cosas con sus manos. Ellos disfrutan las caras sonrientes y algunas veces sonríen en respuesta. A veces hacen sonidos susurrantes en respuesta a las personas que le hablan suavemente, con palabras relajantes.

La mayoría de los bebés se tensionan durante las evacuaciones. Mientras la evacuación sea suave, no hay necesidad de preocuparse. Pregunte a su doctor acerca de las evacuaciones duras (estreñimiento). Los bebés generalmente mojan el pañal por lo menos seis veces al día.

Sueño

Los bebés generalmente duermen 16 horas o más al día. Los bebés saludables deben ser colocados boca arriba en la cama. Si duerme de espaldas tendrá menos riesgo de sufrir el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS).

Muchos bebés despiertan cada 3 a 4 horas, mientras que otros duermen por períodos más largos de noche. Cada bebé es diferente. Darle mucho de comer a su bebé justo antes de dormir no tiene mucho que ver con el tiempo que su bebé dormirá. Ponga a su bebé en la cuna cuando esté somnoliento pero todavía despierto. No ponga al bebé a dormir con un biberón. Pídale a su doctor o enfermera practicante que le dé ideas para mantener a su bebé alerta y despierto durante el día y bien dormido durante la noche.

Consejos de seguridad

La asfixia y el sofoco

- Si usted usa una cuna para su bebé, asegúrese de escoger un lugar seguro. No debe ser demasiado cerca de un calentador. Asegúrese que los lados están siempre levantados.
- Use una cuna con barrotes separados no más de 2 y 3/8 de pulgada. Los barrotes de la cuna separados a más de 2 y 3/8 de pulgada pueden dar lugar a lesiones.
- Ponga a su bebé boca arriba en la cama.
- Use un colchón de ajuste perfecto.

- Mantenga las bolsas plásticas, globos y talco fuera de alcance.

Incendios y quemaduras

- Nunca coma, tome o cargue algo caliente cerca o mientras tiene a un bebé en sus brazos.
- Baje la temperatura de su calentador de agua a 120°F (50°C).
- Instale detectores de humo.
- Mantenga un extinguidor dentro o cerca de la cocina.

Caídas

- Nunca deje a su bebé solo, excepto en la cuna.
- Mantenga las redes de los corralitos en posición vertical.
- Nunca se separe cuando el bebé se encuentra en un lugar alto, incluso en una mesa para cambiarlo.
- Mantenga los lados de la cuna levantados.

Seguridad en el carro

- Los asientos infantiles son la manera más segura de transportar a los bebés en los carros, y son requeridos por ley. Los asientos infantiles para el carro deben colocarse en el asiento trasero, con el niño mirando hacia atrás. Si no está seguro de cómo instalar el asiento en su carro, póngase en contacto con los bomberos de su zona.
- Nunca deje a su bebé solo en un carro, o sin supervisarlo con hermanos pequeños o mascotas.
- Los padres deben usar los cinturones de seguridad siempre.

Fumar

- Los bebés que viven en una casa donde hay alguien que fuma tienen más infecciones respiratorias. Sus síntomas son también más severos y duran más que los de los niños que viven en una casa sin fumadores.
- Si fuma, fije una fecha para dejar de hacerlo. Pídale a su profesional médico que lo ayude a dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, por lo menos NO fume en su casa o cerca de sus hijos.

Inmunizaciones

Las inmunizaciones protegen a su hijo contra varias enfermedades serias y potencialmente letales. Al mes de edad no hay vacunas de rutina para darle.

Próxima visita

La próxima cita de su bebé será, por lo común, a la edad de 2 meses. En este momento su hijo recibirá una serie de inmunizaciones. Traiga los certificados de vacunación de su hijo en todas las visitas.

Escrito por el Robert Brayden, MD, Profesor Asociado de Pediatría, Escuela de Medicina de la Universidad de Colorado.

Pediatric Advisor 2012.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2012-02-01

Last reviewed: 2011-12-14

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.