

Caring for Your Baby

There are some things you need to learn to care for your baby. Talk to your baby's nurse or doctor if you have questions.

Feedings

If you are **breastfeeding** your baby, feed your baby every 2 to 3 hours. Begin breastfeeding for 10 minutes on each breast. Slowly increase the time to 20 minutes on each breast. Burp your baby when changing breasts. Watch the foods you eat. Some things you eat may upset your baby's stomach or cause gas.

If you are **bottle-feeding** your baby, offer formula every 3 to 4 hours. Begin giving your baby 1 to 2 ounces of formula at each feeding. Slowly increase the amount of formula. Burp your baby after every few ounces.

Babies have growth spurts in the first 6 months, and will eat more often during them. Watch for feeding cues and feed your baby whenever your baby wants to eat.

Feeding Cues

Your baby will give you signals of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sucking sounds
- Crying

Your baby will also show signs when he is full such as fingers open, hands down to his side, relaxed arms and legs.

Cuidado de su bebé

Hay algunas cosas que debe aprender para cuidar de su bebé. Hable con la enfermera o el médico de su bebé si tiene alguna pregunta.

Comidas

Si está **amamantando** a su bebé, hágalo cada 2 a 3 horas. Comience amamantando 10 minutos en cada pecho. Aumente lentamente la cantidad de tiempo hasta llegar a los 20 minutos por pecho. Haga que su bebé eructe cuando cambie de pecho. Controle las comidas que come. Algunas de las cosas que coma podrían afectar el estómago de su bebé o causarle gases.

Si está alimentando a su bebé **con biberón**, ofrézcale fórmula cada 3 a 4 horas. Comience dándole 1 a 2 onzas de fórmula cada vez que lo alimente. Aumente la cantidad de fórmula lentamente. Haga que su bebé haga provechos luego de algunas onzas.

Los bebés crecen mucho en los 6 primeros meses y comen con más frecuencia durante ese período. Fíjese en las señales de hambre y alimente a su bebé siempre que quiera comer.

Señales de hambre

Su bebé le dará señales de que tiene hambre. Algunas de las señales pueden ser las siguientes:

- puños apretados
- llevarse las manos a la boca
- lamerse los labios
- mover las manos y los brazos
- movimiento de la cabeza hacia el cuerpo de la madre
- sonidos de succión
- llanto

Su bebé también presentará signos cuando esté satisfecho tales como abrir los dedos, poner las manos a los lados, relajar las piernas y los brazos.

Burping and Spitting Up

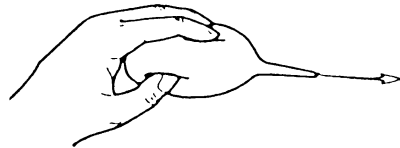
Burp your baby by sitting him upright or holding him up against your chest. Rub or gently pat his back until the air bubble comes up.

It is normal for your baby to spit up small amounts after a feeding or with burping. **Call your baby's doctor** if your baby is spitting up large amounts often or with force.

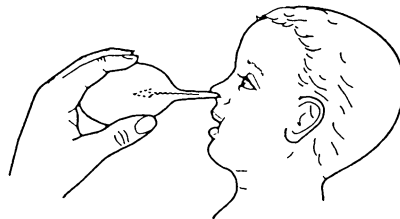
Bulb Syringe

You can use a bulb syringe to clear out mucus from your baby's nose.

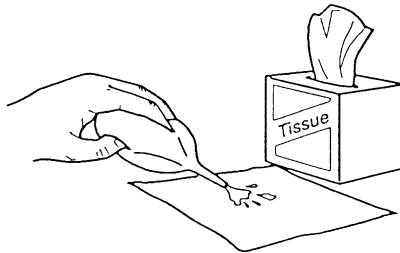
1. Squeeze the air out of the bulb.



2. Gently insert the tip into the nose and then slowly release the bulb. Do not force the tip high into the nose.



3. Remove the bulb and squeeze any fluid into a tissue.



4. Repeat as needed.

5. After you are done, wash the bulb syringe with soap and warm water.

Cord Care

The baby's umbilical cord is clamped at birth. The clamp is removed in the hospital. It takes 7 to 14 days before the cord comes off. Allow the

Eructar y regurgitar

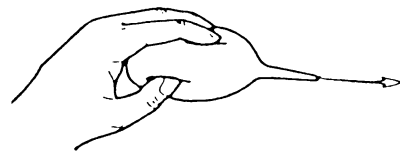
Para que su bebé eructe, siéntelo o recuéstelo contra su pecho. Frote o golpee suavemente su espalda hasta que la burbuja de aire salga.

Es normal que su bebé regurgite un poco después de alimentarse o al eructar. **Llame al médico de su bebé** si regurgita mucho, con frecuencia o con fuerza.

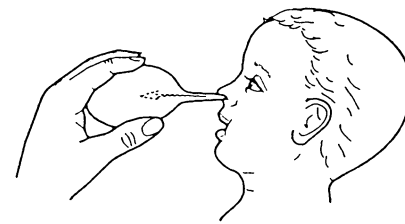
Perilla

Puede usar una perilla para sacarle el moco de la nariz al bebé.

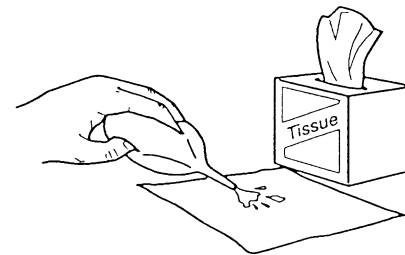
1. Saque el aire de la perilla apretándola.



2. Introduzca con cuidado la punta en la nariz, y luego suelte lentamente la perilla. No fuerce la punta muy adentro de la nariz.



3. Saque la perilla y apriétela sobre un pañuelo de papel para sacar cualquier fluido.



4. Repita estos pasos las veces necesarias.

5. Cuando haya terminado, lave la perilla con agua tibia y jabón.

Cuidados del cordón umbilical

El cordón umbilical del bebé se engrapa cuando nace. La grapa se retira en el hospital. El cordón tarda entre 7 y 14 días para desprenderse. Deje que el

cord to air dry. Until the cord is healed, keep the diaper below the cord. When the cord falls off, there may be a small amount of drainage. Clean with soap and water until it is healed. **Call your baby's doctor** if the cord has a foul odor, a thick yellow or green discharge or if the skin around it becomes red.

Bowel Movements

Most babies will have a sticky greenish-black bowel movement within 48 hours. The stool will then change to greenish-brown, then to a light yellow, mustard color. Breast milk stool will become watery and mustard in color. Formula stool is more formed and yellow in color.

Once babies are 4 days old, they often have 3 to 4 stools each day. After the first month, your baby may have stools less often. Soft stool is normal.

- **Call your baby's doctor** if your baby has diarrhea or very loose stool for more than 24 hours.
- **Call your baby's doctor** if your baby's stool is very hard or difficult to pass.
- Do not give your baby home remedies or medicine unless told to do so by your baby's doctor.

Urine

Expect 5 to 6 wet diapers each day. Babies can lose fluids very fast. If you think your baby is not getting enough liquids, feed him every 2 hours. **Call your baby's doctor** if your baby is not having enough wet diapers.

Diaper Change

Change the diaper when it becomes wet or dirty. This will help prevent skin rashes. Talk to your baby's doctor or nurse about a product to use if your baby's skin becomes red. Use a wet washcloth or baby wipes to gently clean the area well. Be sure to clean between the folds of the genitalia. Stool and pieces of the diaper can sometimes be found in between these folds, so clean well.

cordón se seque al aire. Mantenga el pañal debajo del cordón hasta que este haya sanado. Puede haber una pequeña secreción cuando el cordón se cae. Lávelo con agua y jabón hasta que haya sanado. **Llame al médico de su bebé** si el cordón huele mal, si secreta una sustancia amarilla o verde o si la piel a su alrededor se pone roja.

Evacuaciones

La mayoría de los bebés evacuarán de color negro verdoso y con una consistencia pegajosa durante las primeras 48 horas. El color de las heces después cambiará a café verdoso, luego a un color amarillo mostaza claro. Las heces se volverán acuosas y de color mostaza por la leche materna. Las heces de los bebés alimentados con fórmula tienen más forma y son amarillas.

Después de cumplir 4 días de edad, los bebés a menudo evacuan de 3 a 4 veces al día. Es posible que después del primer mes su bebé evacue con menos frecuencia. Las heces blandas son normales.

- **Llame al médico de su bebé** si tiene diarrea o heces muy aguadas por más de 24 horas.
- **Llame al médico de su bebé** si las heces son muy duras o difíciles de expulsar.
- No dé remedios caseros ni medicamentos a su bebé salvo que el médico se lo indique.

Orina

Es de esperar que el bebé moje entre 5 y 6 pañales por día. Los bebés eliminan el líquido muy rápido. Si cree que su bebé no está bien hidratado, aliméntelo cada dos horas. Si su bebé no está mojando suficientes pañales, **llame al médico del bebé**.

Cambio de pañales

Cámbiele el pañal cuando esté húmedo o sucio. Esto evitará erupciones cutáneas. Hable con el médico de su bebé o con la enfermera sobre algún producto que pueda usar si la piel del bebé se irrita. Use un paño húmedo o toallitas de bebé para limpiar bien el área con suavidad. Asegúrese de limpiar entre los pliegues de los genitales. Entre estos pliegues pueden haber a veces materia fecal y restos de pañal, por lo que debe limpiarlos bien.

- For girls – Clean the genitalia from front to back. This avoids getting stool into the opening leading to the bladder, which may cause an infection.
- For boys – Gently clean the penis.

Fingernails

Trim the fingernails when your baby is sleeping. Cut nails with round tipped baby nail scissors or clippers. Cut nails straight across, but not too close to the skin. You may round off nail corners with a file. Trim nails at least once a week. Keep your baby's nails short so the skin will not get scratched.

Sleeping

Babies sleep safest on their backs. Place your baby on his or her back to sleep with his or her head uncovered. To prevent flat spots on the back of the head, turn your baby's head different directions with each nap. Do not place your baby on his or her tummy to sleep.

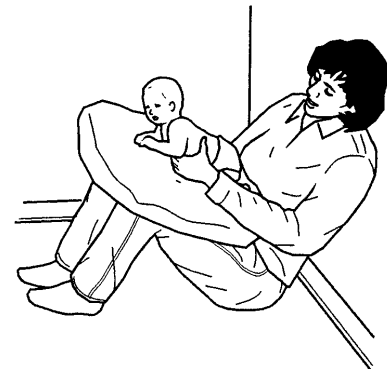
Place your baby on a firm mattress for your baby to breathe safely. Do not place your baby on a soft surface, sofa or waterbed. Remove soft and loose bedding and toys from your baby's sleep area.

Dress your baby in warm sleep clothing to avoid using any blankets. If you do use a blanket, keep blankets and other coverings away from your baby's head. Have the blanket no higher than your baby's chest. Tuck the sides of the blanket under the mattress.

If your baby uses a pacifier, put the pacifier in your baby's mouth. Do not replace it if it falls out during sleep.

Tummy Time

Place your baby on his or her stomach while you spend time with your baby when he or she is awake and ready to play. This will help your baby's muscles in the neck, arms and body get stronger.



- En el caso de las niñas, limpie los genitales de adelante hacia atrás. Esto evita que entre materia fecal en la abertura que conduce a la vejiga, lo cual puede causar una infección.
- En el caso de los varones, limpie suavemente el pene.

Uñas

Córtele las uñas al bebé cuando esté durmiendo. Córtelas con tijeras de punta redonda o cortaúñas para bebé. Córtele las uñas rectas, pero no demasiado cerca de la piel. Puede redondear las esquinas de las uñas con una lima. Recórtele las uñas por lo menos una vez a la semana. Mantenga recortadas las uñas de su bebé para que no se rasguñe la piel.

El sueño

Los bebés duermen más seguros boca arriba. Acomode al bebé para dormir sobre su espalda con la cabeza descubierta. Para evitar áreas planas en la parte posterior de la cabeza, dé vuelta la cabeza de su bebé hacia lados diferentes en cada siesta. No coloque a su bebé boca abajo para dormir.

Coloque al bebé sobre un colchón firme para que respire de forma segura. No coloque al bebé sobre una superficie blanda, un sofá o una cama de agua. Retire la ropa de cama blanda y suelta y los juguetes del área donde duerme el bebé.

Vista a su bebé con ropa cálida para dormir para evitar el uso de mantas. Si usa una manta, mantenga las mantas y demás cobertores lejos de la cabeza de su bebé. La manta debe cubrir solo hasta el pecho de su bebé. Sujete los lados de la manta por debajo del colchón.

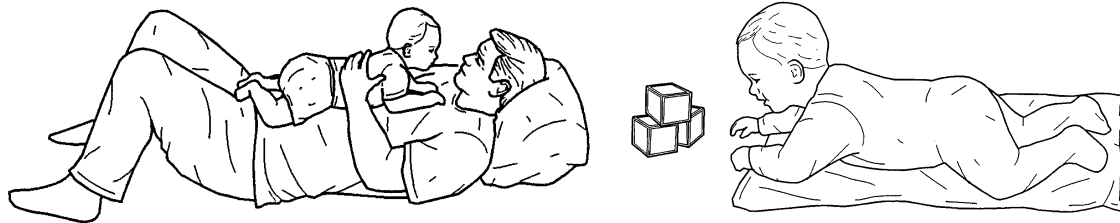
Si su bebé usa chupón, póngaselo en la boca. No se lo vuelva a poner si se le cae mientras duerme.

La hora de la barriguita

Ponga a su bebé boca abajo mientras pasa tiempo con él, cuando su bebé está despierto y listo para jugar. Esto ayudará a fortalecer los músculos del cuello, los brazos y el cuerpo de su bebé.



It also helps your baby avoid flat spots on his or her head, and help your baby learn how to roll, sit, crawl, and pull to stand. Start out with just a few minutes at a time, a few times each day. Increase the time as your baby gets used to it and begins to like it. Play with your baby in this position. **Never leave your baby alone on his or her stomach.**



Room Temperature and Dress

Dress your baby with one extra layer more than you are wearing. Do not overdress your baby or let him get too warm. Your baby's room should be at a temperature that is comfortable for an adult. Air conditioning is not harmful to your baby, but keep your baby away from fans and drafts.

Your Baby's Temperature

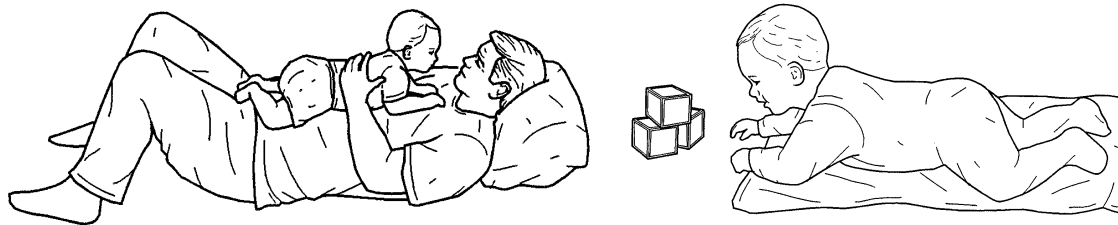
Take your baby's temperature if your baby is eating poorly, feels warm to the touch, is more irritable or is hard to wake. With new babies, a temperature below 97 degrees or above 100 degrees Fahrenheit may be a sign of an infection. Most doctors want you to take your baby's temperature under the arm, called an axillary temperature. Normal axillary temperature is 97.6 degrees Fahrenheit.

Call your baby's doctor if your baby's temperature is over 100.4 degrees Fahrenheit. Remove extra layers of clothing and blankets and recheck your baby's temperature in 30 minutes.

Crying

Most babies cry a little each day. Crying is a way of communicating needs, such as hunger, wet, thirsty, cold or bored. It can also be a way to release tension.

También ayuda a evitar que se formen puntos planos en la cabeza; además le ayuda al bebé a aprender a darse vuelta, sentarse, gatear y hacer fuerza para pararse. Comience con unos pocos minutos al día, pocas veces por día. Aumente el tiempo a medida que su bebé se acostumbra y le comienza a gustar. Juegue con su bebé cuando esté en esta posición. **Jamás deje a su bebé solo acostado boca abajo.**



Temperatura del ambiente y vestimenta

Vista a su bebé con una capa más de ropa de la que está usando usted. No le ponga demasiada ropa ni deje que le dé mucho calor. La habitación de su bebé debe estar a una temperatura que resulte agradable para un adulto. El aire acondicionado no es malo para su bebé, pero manténgalo lejos de ventiladores y corrientes de aire.

La temperatura del bebé

Si su bebé no está comiendo bien, si se siente caliente al tacto, si está más irritable o le cuesta despertarlo, tómese la temperatura. En el caso de los recién nacidos, una temperatura inferior a los 97 °F (36 °C) o por encima de los 100 °F (37.8 °C) puede ser un síntoma de infección. La mayoría de los médicos recomienda tomar la temperatura al bebé debajo del brazo, lo que se llama temperatura axilar. La temperatura axilar normal es de 97.6 °F (36.4 °C).

Llame al médico de su bebé si tiene más de 100.4 °F (38 °C) de temperatura. Quítele las capas adicionales de ropa y mantas y vuelva a tomar la temperatura de su bebé en 30 minutos.

Llanto

La mayoría de los bebés lloran un poco cada día. Llorar es una forma de comunicar sus necesidades tales como hambre, estar mojado, tener sed, frío o estar aburrido. También puede ser una forma de liberar tensión.

With healthy babies, it is normal:

- For the crying to come and go. This most often occurs in the first 3 to 4 months.
- For the baby to keep crying when you are trying to comfort them.
- For crying to happen more in the evening hours when baby is tired.
- For your baby to have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs.
- For the crying to last a long time.

A crying baby can frustrate and worry parents. Crying often makes parents think there is something wrong. Understanding what is normal will not make your baby stop crying, but it can make you feel better about yourself and your baby. Always check with your doctor if your baby cries more than you think your baby should.

Soothing a Crying Baby

Respond to the crying quickly to prevent your baby from becoming too upset. This will not spoil your baby. **Never shake your baby.** This causes serious injuries. Get help or take a break before you get too upset.

Try these actions to calm your baby:

- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold him close to you.
- Place your baby's head near your heart.
- Let your baby suck on his or her finger or a pacifier.
- Rock, walk with your baby or take him or her for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound such as music, a fan, and clothes dryer.
- Keep the lights low and the room quiet.

En bebés sanos, es normal:

- Que el llanto vaya y venga. Esto suele ocurrir en los primeros 3 a 4 meses de vida.
- Que el bebé siga llorando cuando esté tratando de consolarlo.
- Que el llanto sea más frecuente en la tardecita cuando el bebé está cansado.
- Que su bebé tenga la cara roja, los puños apretados, el estómago endurecido y tirante, la espalda arqueada, las piernas hacia el estómago o las piernas rígidas.
- Que el llanto dure mucho tiempo.

Un bebé llorando puede desesperar y preocupar a los padres. El llanto a menudo hace creer a los padres que algo anda mal. Entender lo que es normal no hará que su bebé deje de llorar, pero puede hacerlo sentirse mejor respecto a usted y su bebé. Siempre consulte a su médico si cree que su bebé llora más de lo que usted considera normal.

Consolar a un bebé que llora

Responda al llanto rápidamente, para evitar que su bebé se altere demasiado. Esto no malcriará al bebé. **Jamás sacuda a su bebé. Esto causa lesiones graves.** Pida ayuda o tómese un descanso antes de alterarse demasiado.

Pruebe lo siguiente para calmar a su bebé:

- Abraze o arrope a su bebé con una manta y sosténgalo cerca de usted.
- Coloque la cabeza del bebé cerca de su corazón.
- Deje que su bebé se chupe el dedo o dele un chupón.
- Meza a su bebé, camine con él o llévelo a pasear en un cochecito o en el auto.
- Háblele con voz calmada y suave.
- Cante, tararee o arrulle suavemente a su bebé.
- Encienda algo que emita un sonido rítmico como música, un ventilador o una secadora de ropa.
- Mantenga las luces bajas y la habitación en silencio.

Try to stay calm. Take a break. A crying baby can be stressful. Have someone watch and comfort your baby while you relax. **Call your baby's doctor** for advice if you feel your baby:

- Cries too much
- Has cries that are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

Shaken Baby Syndrome

Shaken Baby Syndrome is brain damage caused by someone shaking a baby even one time. Normal playing with a child, like bouncing the baby gently on a knee, will not cause brain damage, but **never shake a baby**. Make sure to tell anyone caring for your baby to never shake your baby.

Pacifiers

Babies like to suck. Pacifiers can help calm babies. If you are breastfeeding, do not use a pacifier until your baby is breastfeeding well. Never use a string to attach the pacifier around your baby's neck. Do not use a bottle nipple as a pacifier.

Bathing

You may give your baby a sponge bath. Do not put your baby into a tub of water until the cord falls off, the umbilical area heals and the circumcision heals for boys.

The temperature of the water should be 100 degrees Fahrenheit or 37 degrees Celsius to prevent chilling or burning. If you do not have a bath thermometer, use your wrist to test the water. It should feel warm, **not** hot. The room should be free of drafts, such as open windows or fans.

Never leave your baby alone, even for a second. If the telephone rings or someone knocks on the door ignore it and finish the bath. Accidents can occur quickly. Always support your baby's head during the bath. Keep a firm grip on your baby. A soapy baby can be very slippery.

Intente mantener la calma. Tómese un descanso. Un bebé que llora puede ser estresante. Pida a alguien que cuide y consuele a su bebé mientras se relaja. **Llame al médico de su bebé** para pedirle consejo si siente que su bebé:

- Lloro demasiado
- Tiene un llanto agudo, penetrante o incesante
- Lloro por más de 3 horas todos los días y más de 3 días a la semana

Síndrome del bebé sacudido

El síndrome del bebé sacudido es una lesión cerebral causada por haber sacudido al bebé aunque sea una vez. Los juegos normales con un niño, como hacerlo rebotar suavemente sobre la rodilla, no le provocarán daño cerebral, pero **nunca sacuda a un bebé**. Asegúrese de decir a toda persona que cuide a su bebé que jamás lo sacuda.

Chupones

A los bebés les gusta succionar. Los chupones pueden ayudar a calmar a un bebé. Si está amamantando, no use un chupón hasta que su bebé esté amamantando bien. Nunca utilice un listón o cordel para colocar el chupón alrededor del cuello del bebé. No use la tetilla de un biberón como chupón.

Baños

Puede darle a su bebé un baño de esponja. No coloque a su bebé dentro de una tina con agua hasta que se le caiga el cordón umbilical y esa área haya sanado; en el caso de los niños, no lo haga hasta que la circuncisión sane.

La temperatura del agua debe ser de 100 °F (37.8 °C), para evitar que se enfríe o se queme el bebé. Si no tiene un termómetro para baño, pruebe el agua con la muñeca. Debe sentirla tibia, **no** caliente. La habitación no debe tener corrientes de aire, como ventanas abiertas o ventiladores.

Nunca deje solo a su bebé, ni por un segundo. Si suena el teléfono o llaman a la puerta, no preste atención y termine el baño. Los accidentes pueden suceder rápidamente. Siempre sostenga la cabeza del bebé mientras lo baña. Sujételo con firmeza. Un bebé enjabonado puede ser muy resbaladizo.

Bathe your baby every 3 to 4 days. It is best to bathe your baby before a feeding.

Washing Baby's Clothes

In the first few months, a detergent made for a baby, such as Dreft or Ivory Snow may be used because it is gentle on a baby's skin. You may also use detergent without fragrance. Do not use bleach because it can irritate your baby's skin.

Vaccines

Vaccines help prevent diseases. These are given in the doctor's offices and health clinics. To protect your baby's health, vaccines should be given on a schedule. Be sure that your baby gets all his or her vaccines. Take the vaccine record with you to all doctors' appointments. Vaccines for children are free through your local health department.

When Should I Call My Baby's Doctor?

- **Call 911** if your baby turns blue or has trouble breathing.
- **Call your baby's doctor** if your baby has any of the following:
 - ▶ Cries non-stop or is more irritable
 - ▶ A temperature above 100.4 degrees Fahrenheit under the arm
 - ▶ Frequent discharge from the eyes
 - ▶ A hard time breathing
 - ▶ Yellowing or rash on the skin that gets worse
 - ▶ Redness discharge or a foul smell from the umbilical cord
 - ▶ Baby is breastfeeding less often or taking less formula for more than 8 hours
 - ▶ Green vomit or vomiting after more than two feedings in a row
 - ▶ Baby is hard to wake up
 - ▶ No wet diaper for more than 8 hours

BaÑe a su bebé cada 3 a 4 días. Es mejor que baÑe a su bebé antes de alimentarlo.

Lavar la ropa del bebé

En los primeros meses, se puede utilizar un detergente para ropa de bebé como Dreft o Ivory Snow, porque es delicado para la piel del bebé. También puede usar detergentes sin fragancias. No use cloro, porque puede irritar la piel del bebé.

Vacunas

Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades. Se dan en los consultorios médicos y en las clínicas de salud. Para proteger la salud de su bebé, deberá darle las vacunas conforme a un calendario. Asegúrese de que su bebé reciba todas sus vacunas. Lleve con usted el registro de vacunación a las consultas con el médico. Las vacunas para niños son gratis a través de su departamento de salud local.

¿Cuándo debo llamar al médico de mi bebé?

- **Llame al 911** si su bebé se pone azul o tiene problemas para respirar.
- **Llame al médico de su bebé** si su bebé tiene cualquiera de los siguientes síntomas:
 - ▶ Lloro sin parar o está más irritable.
 - ▶ Tiene más de 100.4 °F (38 °C) de temperatura tomada bajo el brazo.
 - ▶ Secreción frecuente de los ojos.
 - ▶ Tiene dificultad para respirar.
 - ▶ Color amarillo o irritación de la piel que empeora.
 - ▶ Enrojecimiento, secreción o mal olor del cordón umbilical.
 - ▶ Se amamanta con menos frecuencia o toma menos fórmula durante más de 8 horas.
 - ▶ Vómito de color verde o vómito después de dos alimentaciones seguidas.
 - ▶ Es difícil despertar al bebé.
 - ▶ No moja el pañal durante más de 8 horas.

- ▶ Change in stool patterns, constipation or diarrhea.
- ▶ Cough that will not go away, especially if there is a rash.

Talk to your baby’s doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- ▶ Cambio en el patrón de las evacuaciones, estreñimiento o diarrea.
- ▶ Tos que no desaparece, especialmente si hay sarpullido.

Hable con el médico o la enfermera de su bebé si tiene alguna pregunta o duda.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Caring for Your Baby. Spanish.