

REVISTA DE 0 A 1 AÑO

Materni



Cuidado de tu bebé recién nacido

Encuentra consejos y
la información más
relevante para el
cuidado de tu bebé



Creando lazos de confianza y bienestar para las mamás



Bienvenido

La llegada

de un bebé trae consigo una enorme alegría y la responsabilidad de cuidarlo y protegerlo. En esta edición especial, nos centramos en el cuidado esencial del recién nacido y la vital importancia de las vacunas durante su primer año.



Esta revista

está diseñada para ser tu guía confiable en los primeros pasos de la vida de tu bebé, respaldada por consejos de expertos y pediatras. Con el conocimiento correcto y mucho amor, estarás bien equipado para disfrutar y cuidar de tu nuevo miembro de la familia.



Cuidado de tu bebé recién nacido

Los primeros meses con tu bebé están llenos de momentos para aprender cómo cuidarlo adecuadamente. Te ofreceremos consejos prácticos y sencillos para manejar las necesidades diarias de tu bebé, desde la higiene hasta el sueño, asegurando su bienestar y tu tranquilidad.



¡Vacunación!

Hepatitis B:

La primera dosis de esta vacuna se administra al nacer para prevenir esta enfermedad hepática viral.

La segunda dosis debe ser aplicable un mes después y la tercera hasta los 6 meses.

Primera Infancia (1-18 Meses):

Rotavirus:

Protege contra un virus que causa diarrea severa.

Consta de 3 dosis, la primera a los 2 meses después de su nacimiento, la segunda a los 4 meses, mientras que la última se debe aplicar a los 6 meses.

DTaP (Difteria, Tétanos y Tos Ferina):

La vacuna DTaP protege contra Difteria, Tétanos y Tos Ferina, administrándose en cinco dosis durante los primeros años: a los 2, 4, y 6 meses de edad.


La vacuna antipoliomielítica se administra en cuatro ocasiones:

Protege contra un virus que puede causar parálisis permanente y muerte

La primera dosis se da a los 2 meses de edad, la segunda a los 4 meses, la tercera a los 6 meses.

La vacuna antineumocócica:

La vacuna previene infecciones graves como la meningitis y la pérdida auditiva, administrándose en cuatro dosis durante los primeros meses de vida del bebé: a los 2, 4, 6 y 12 meses.



¡Hora del baño! Estas son las técnicas y pre- cauciones que debes saber

Es importante mantener limpios los genitales de tu bebé. Esto ayuda a prevenir infecciones y mantener a tu bebé saludable.

Para limpiar los genitales de tu bebé, puedes usar agua tibia y un paño suave o un algodón. Añade una pequeña cantidad de limpiador suave para bebés con hidratante integrado al agua. Asegúrate de enjuagar bien todos los residuos del limpiador de los genitales de tu bebé.

Dele a tu bebé un tiempo “sin pañales”

Secar al aire las partes íntimas de tu bebé ayuda a prevenir rozaduras del pañal.

A close-up, soft-focus photograph of a baby's face, showing the eyes, nose, and mouth. The baby has dark hair and is looking slightly to the side. The background is a warm, light-colored surface.

Limpieza facial y cuidado de ojos, orejas y cabello

1. Es importante lavarse las manos antes de lavarle la cara, la cabeza, la boca y los dientes de su bebé.
2. Limpie los ojos de su bebé mojando una bolita de algodón o una toallita suave con agua tibia.
3. Utilice una bolita de algodón para limpiar detrás y alrededor de la parte exterior de las orejas de su bebé.
4. No metas nada dentro de los oídos.
5. Para lavar el cabello de su bebé, salpique suavemente agua sobre su cabeza.
6. Seque el cabello de su bebé moviendo suavemente la toalla hacia adelante y hacia atrás por su cuero cabelludo.

¡La higiene diaria de tú bebé!



Los Primeros Pasos: Nutrición para el recién nacido

La llegada de un nuevo miembro a la familia es un momento de alegría y responsabilidad. Uno de los aspectos más importantes para el bienestar de un recién nacido es su alimentación. Durante los primeros meses de vida, la nutrición desempeña un papel crucial en su desarrollo físico y cognitivo.

La leche materna es la mejor opción para los bebés recién nacidos. Está perfectamente adaptada a sus necesidades nutricionales, proporcionándoles los nutrientes esenciales para un crecimiento saludable y protegiéndolos contra enfermedades. Además, el contacto piel con piel durante la lactancia fortalece el vínculo afectivo entre la madre y el bebé.

En caso de que la lactancia materna no sea posible, las fórmulas infantiles son una alternativa segura y nutricionalmente equilibrada. Están diseñadas para imitar la composición de la leche materna y proporcionar todos los nutrientes necesarios para el bebé.

Es importante establecer una rutina de alimentación regular, alimentando al bebé cada 2-3 horas, ya que sus estómagos son pequeños y necesitan comer con frecuencia. Durante los primeros meses, los bebés suelen indicar cuándo tienen hambre mediante señales como chupar se los dedos, mover la cabeza hacia el pecho o llorar.



¡Dulces Sueños!

Cómo establecer patrones de sueño saludables para tu bebé

El sueño es una parte crucial del desarrollo infantil, y establecer buenos patrones desde el principio es fundamental para el bienestar de tu bebé. Aunque los bebés duermen mucho, sus siestas suelen ser breves y fragmentadas, lo que puede suponer un desafío para los padres que intentan establecer rutinas de sueño.

Una de las prácticas más importantes para garantizar un sueño seguro es colocar a tu bebé boca arriba al dormir. Esta posición ayuda a reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil (SMSI), una preocupación que pesa en la mente de muchos padres. Colocar al bebé boca arriba es una recomendación respaldada por expertos en salud infantil y ha demostrado reducir significativamente la incidencia de SMSI.

Además de la posición al dormir, es crucial crear un entorno seguro en la cuna de tu bebé. Evita colocar objetos sueltos como almohadas, mantas o peluches en la cuna, ya que estos pueden representar riesgos de asfixia o sofocación. Opta por sábanas ajustadas y mantén la cuna despejada para garantizar un entorno de sueño seguro y saludable.

Para establecer patrones de sueño saludables, es útil crear una rutina tranquila antes de acostarse. Bañar al bebé, leer un cuento o cantar una canción de cuna pueden ayudar a calmarlo y prepararlo para dormir. Mantén las luces tenues y el ruido al mínimo para fomentar un ambiente relajado y propicio para el sueño.





Vínculo inquebrantable

Las primeras horas y días después del nacimiento son un período mágico y crucial en la vida de cualquier familia. Es durante este tiempo que se establece un vínculo emocional único entre los padres y su recién nacido, un lazo que perdurará toda la vida y que impactará enormemente en el desarrollo tanto emocional como físico del bebé.

¡Importancia del vínculo afectivo!

El contacto piel con piel, también conocido como “método madre canguro”, es una práctica que no solo calma y tranquiliza al bebé, sino que también fortalece el vínculo emocional entre padres e hijos. Al colocar al recién nacido contra el pecho, los padres proporcionan calor, seguridad y amor, elementos esenciales para su bienestar emocional y físico.



Vuele a la calma: estrategias para calmar a tu bebé

Crear un ambiente de amor y tranquilidad es esencial para el desarrollo y el bienestar de tu bebé. Aquí te presentamos algunas técnicas efectivas para manejar el llanto y promover la calma:

1 El llanto es el principal medio de comunicación de los recién nacidos y puede tener diversas causas. Desde el hambre hasta el deseo de ser cargado, pasando por molestias digestivas o incomodidades ambientales, entender estas señales es fundamental para responder adecuadamente a las necesidades del bebé.

2 Los masajes infantiles son una excelente manera de fortalecer el vínculo emocional y apoyar el crecimiento físico y emocional del bebé.

3 Hablar, cantar o leer a tu bebé puede ser increíblemente reconfortante. Los sonidos suaves como los de un sonajero o un móvil musical también pueden ser estímulos auditivos positivos. Si tu bebé está inquieto, intenta cantarle o leerle suavemente para calmarlo.

4 Si notas que tu bebé es especialmente sensible a la luz o al sonido, procura mantener un entorno tranquilo con iluminación suave y ruidos apacibles.

5 Envolver a tu bebé en una manta puede hacerle sentir seguro y cómodo. Asegúrate de que el arrullo no esté demasiado ajustado para permitir un movimiento cómodo de las piernas y evitar problemas como la displasia de cadera.

Un consejo

Evita perfumes o lociones con fragancias y manténgase alejado del humo de cigarrillo. Encuentra un asiento cómodo en un lugar tranquilo y con poca luz. Utiliza una camisa que se abra por el frente. Mantenga al bebé desnudo, excepto por el pañal, directamente contra su piel. Permanezca en calma, puede hablar en voz baja, tararear, cantar o leer en voz alta. Es normal que el bebé se duerma durante este tiempo.



Prepárense para el siguiente año

Un mundo de sabores

Cuando tu bebé alcanza los 6 meses, es hora de aventurarse más allá de la leche materna o la fórmula. La introducción gradual de alimentos sólidos marca un emocionante hito en su desarrollo. Ofrece nuevos sabores con paciencia y persistencia, recordando que puede requerir varias exposiciones a un nuevo alimento antes de aceptarlo.

Creando un ambiente propicio para la comida

Elimina distracciones como la televisión durante la hora de comer para que tu bebé se centre en la comida. Haz de la alimentación un momento tranquilo y agradable, incluso puedes convertirlo en una experiencia sensorial cantando sobre los alimentos mientras se los ofreces.

Estableciendo hábitos saludables

Integrar a tu bebé en los hábitos alimenticios familiares es clave para fomentar una relación positiva con la comida. Comer juntos en la mesa a la misma hora no solo promueve una rutina saludable, sino que también proporciona un entorno social y afectuoso para disfrutar de la comida en familia.

Un banquete nutritivo

Una vez que tu pequeño ha probado alimentos individualmente, amplía su repertorio con una variedad de opciones nutritivas. Desde proteínas como carne y pollo hasta frutas dulces y verduras ricas en vitaminas, cada bocado es una oportunidad para nutrir su crecimiento y desarrollo.



Respetando las señales del hambre

Observa las señales de hambre de tu bebé y sé flexible con los horarios de alimentación. Evita obligarlo a terminar su plato y permite que aprenda a reconocer cuándo está satisfecho. Escucha su cuerpo y respeta su ritmo único de alimentación.

Jugando con la comida

Permite que tu bebé explore los alimentos con sus manos, fomentando habilidades motoras y cognitivas mientras disfruta de nuevas texturas y sabores. No temas el desorden; es parte del divertido proceso de descubrimiento y aprendizaje.



También puedes buscarnos en
Instagram como @materni.co
Facebook: MaterniCo