|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

# Preparándose para llevar el bebé a casa: Información para los padres

Los bebés están listos para ir a casa cuando:

* aumentan de peso regularmente
* mantienen una temperatura normal en una cuna normal
* pueden alimentarse con biberón o leche materna sin problemas respiratorios o de otro tipo
* el latido de su corazón y la respiración son normales (sin períodos de suspensión de la respiración [conocido como *apnea*]o frecuencia cardíaca lenta [conocida como *bradicardia*])

Para preparar la llegada del bebé a casa, ayude con los cuidados de su bebé lo antes posible durante su estancia en el hospital. Antes de irse a casa, usted y quienes se harán cargo del bebé deberán aprender acerca de:

* la alimentación,
* los patrones para orinar y defecar,
* los cuidados básicos (baño, cuidado de la piel, tomar la temperatura),
* la seguridad en el hogar,
* la reanimación cardiopulmonar (RCP) para lactantes,
* los signos de enfermedad y cómo proteger a su bebé contra infecciones,
* la posición del bebé a la hora de dormir,
* la seguridad en el asiento del automóvil,
* el uso y cuidado de equipos especiales,
* la administración de medicamentos,
* otros cuidados especiales que su bebé pudiera necesitar.

Antes de abandonar el hospital, su bebé podría ser sometido a algunas (o todas) de las siguientes pruebas:

* examen de la vista
* prueba auditiva
* estudio del asiento infantil para automóvil
* detección de enfermedades cardíacas congénitas críticas e ictericia, y exámenes de la vista
* vacunas y prevención del virus sincitial respiratorio
* evaluación de los equipos domésticos especiales y los cuidados en el hogar.

## Su hogar

A fin de prepararse para la llegada del bebé a su hogar, haga una limpieza a fondo a la habitación del bebé. Elimine el polvo y la suciedad, pero evite el uso de productos de limpieza con olores fuertes. A los bebés prematuros no les gustan los olores fuertes y sus pulmones todavía se están desarrollando. No deje que nadie que fume o esté enfermo se acerque a su bebé. Si tiene una mascota, manténgala alejada del bebé hasta que el bebé esté más grande y la mascota se haya acostumbrado a este nuevo integrante de la familia.

La habitación debe ser cómoda: no debe estar demasiado caliente o sofocante. Procure que los muebles y los artículos para el cuidado del bebé sean resistentes. Asegúrese de que cumplan con las normas de seguridad vigentes. Esto es especialmente importante si pide artículos prestados o si los compra usados.

El bebé siempre debe colocarse boca arriba para dormir. Esta es la posición más segura y disminuye el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Cuando esté con el bebé y el bebé esté despierto, puede poner al bebé boca abajo para ayudar a que los músculos de la espalda y el cuello se fortalezcan.

Tenga un plan para cuando el bebé esté llorando o esté molesto. A veces, su bebé puede llorar más, como en las semanas 8 a 12. Este tipo de llanto no es porque el bebé esté enfermo o usted no sea buena madre o buen padre. Es fácil enojarse cuando el bebé no se calma mientras intenta consolarlo. Pida ayuda a familiares y amigos que puedan asistirle cuando se encuentre cansado o necesite un descanso.

## Acerca del síndrome del bebé sacudido

### ¿Qué es el síndrome del bebé sacudido?

El síndrome del bebé sacudido se produce por la sacudida violenta de la cabeza de un bebé o niño pequeño.

**¿Qué puede sucederle a un bebé cuando lo sacuden?**

Sacudir a un bebé puede causarle sangrado en el cerebro o en los ojos. El grado de daño cerebral varía. Cualquiera de estas lesiones puede provocar una discapacidad grave o la muerte. Si usted sospecha que un niño ha sido sacudido, busque ayuda médica de inmediato. Esto puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

### ¿Cuáles son los síntomas del síndrome del bebé sacudido?

* Disminución del tono muscular
* Llanto en todo momento
* Mala alimentación o vómitos sin motivos
* Ausencia de sonrisas o balbuceos
* Mala succión o deglución
* Rigidez o postura anormal
* Dificultad para respirar
* Convulsiones
* La cabeza o la frente parecen más grandes de lo habitual o la fontanela (mollera) de la cabeza parece abultada
* Imposibilidad de levantar la cabeza

### ¿Qué población está en mayor riesgo?

Los bebés menores de un año (el período de riesgo más elevado es de los 2 a los 4 meses) tienen el riesgo más elevado. A esta edad, los bebés pueden llorar por más tiempo y más a menudo. Los bebés varones tienen un riesgo levemente más elevado que las bebés.

### ¿Cómo se puede prevenir el síndrome del bebé sacudido?

Es importante saber que esto se puede prevenir. Los padres deben explicar los peligros de sacudir al bebé a todas las personas que cuidan del bebé o niño. Esto incluye cónyuges, abuelos, niños más grandes, cuidadores diurnos y demás personas que cuidan de su bebé. Los padres deben informar a aquellas personas que cuidan del bebé que está bien que llamen para pedir ayuda si lo necesitan.

La mayoría de los casos que involucran lesiones por sacudidas ocurren cuando un cuidador frustrado pierde el control con un bebé que llora. Es importante saber que no es suficiente decir “no sacudas al bebé”; se debe proporcionar un plan de acción o dar sugerencias para lidiar con la situación. Los padres y demás cuidadores necesitan seguridad acerca de que está bien dejar que un bebé llore si todas las necesidades del niño han sido satisfechas.

Puede encontrar información sobre el período de llanto inconsolable (Period of PURPLE Crying) [en la lista de recursos en http://PURPLEcrying.](en%20la%20lista%20de%20recursos%20en%20http%3A//PURPLEcrying.) info/nann and [http://purplecrying.info/what-is-the-period- of-purple-crying.php](http://purplecrying.info/what-is-the-period-%20of-purple-crying.php)