

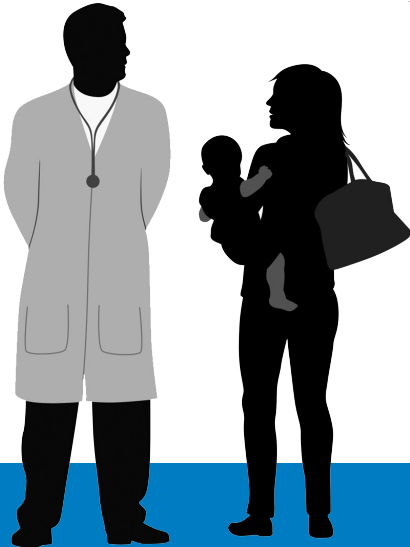
## Números de teléfonos de emergencia

### Ayude a su bebé a aprender.

Repita los sonidos que su bebé hace, como risas o grititos. Esto ayuda a que su bebé aprenda a hablar. Haga un esfuerzo con su bebé para hacer "las cosas que su bebé debe poder hacer" que aparecen en el otro lado del folleto.

### Proteja a su bebé del maltrato.

La cabeza y cuello de los bebés son muy frágiles. Nunca sacuda a un bebé. Sacudir a un bebé es maltratarlo y puede causar daño cerebral, ataques, parálisis e incluso la muerte. Cuidar a un bebé puede ser frustrante. Para disminuir la frustración, coloque al bebé en la cuna con seguridad y salga del cuarto para tomar un respiro. Llame a un amigo, profesional de la salud, o un funcionario religioso o llame a la línea sin costo de 24 horas (1-800-422-4453) si está teniendo problemas.



### DOCTOR DEL BEBÉ (nombre y teléfono):

---

### DEPARTAMENTO DE BOMBEROS LOCAL:

---

### DEPARTAMENTO DE POLICÍA LOCAL:

---

### TELÉFONO DEL CENTRO DE CONTROL DE VENENOS

1-800-222-1222

---

### OFICINAS DISTRITALES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE COOK:

#### Norte de la Ciudad

3rd District Court Building  
2121 Euclid Avenue  
Rolling Meadows, IL 60008  
847-818-2860 Teléfono, 847-818-2023 TDD

#### Oeste de la Ciudad

Eisenhower Tower  
1701 S. First Avenue  
Maywood, IL 60153  
708-786-4000 Teléfono, 708-786-4002 TDD

#### Suroeste de la Ciudad

5th District Court Building  
10220 S. 76th Avenue  
Bridgeview, IL 60455  
708-974-6160 Teléfono, 708-974-6045 TDD

#### Sur de la Ciudad

6th District Court Building  
16501 South Kedzie  
Markham, IL 60426  
708-232-4500 Teléfono, 708-232-4010 TDD

Visite [www.cookcountypublichealth.org](http://www.cookcountypublichealth.org)  
Facebook [www.facebook.com/CCDPH](http://www.facebook.com/CCDPH)  
Twitter [www.twitter.com/cookcohealth](http://www.twitter.com/cookcohealth)

© Departamento de Salud Pública del Condado de Cook, septiembre de 2012

# Nacimiento de su bebé hasta 3 meses



*Cosas que su bebe debe poder hacer y consejos para mantener saludable a su bebé*



**COOK COUNTY HEALTH & HOSPITALS SYSTEM**  
**CCHHS**

**Cook County Department of Public Health**

Promoting health. Preventing disease.

*Protecting you.*

### **Proteja a su bebé de que se lastime.**

Deje el bebé únicamente bajo el cuidado de una persona responsable. Nunca deje solo al bebe en una tina de agua o en donde pueda caerse (por ej.: encima de la mesa, cama, sofá o cambiador de pañales). Suba los lados de la cuna.

El bebé debe dormir en la cuna solo y en una superficie firme con una sola sábana que cubra todos los lados. Dormir de espaldas reduce el riesgo de que ocurra el Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS).

Retire de las áreas de juego y de dormir todos los cables telefónicos, eléctricos y cordones de cortinas y persianas.

Elija los juguetes con cuidado. Las partes pequeñas (por ej. ojos y nariz de un animal de peluche, globos rotos, llaves, monedas, joyería) pueden provocar asfixia. Todos los juguetes/partes deben ser más grandes que la boca del bebé.

Coloque todas las vitaminas, gotas de hierro, limpiadores y otros químicos, cuchillos y bolsas de plástico fuera del alcance o en un lugar cerrado. Tenga a la mano el número del Centro de Control de Venenos (vea al reverso). No induzca el vómito.

Use un detector de humo/monóxido de carbono en su casa. Cambie las baterías cada seis meses. Si hay armas y munición en su casa, almacene las armas no cargadas separadas del lugar donde almacena la munición.

Al transportar al bebé en un auto, use un asiento trasero de seguridad para niños aprobado por el gobierno. Abróchese su cinturón también. Es la ley.

No exponga a su bebé a la luz solar directa. Consulte a su doctor para el uso de protector solar.

Esta tabla es muy general. Consulte al doctor de su bebé si tiene preguntas.

### **Como usan el cuerpo la mayoría de los bebés a esta edad:**

Miran a la cara de otras personas

Siguen las cosas con los ojos

Responden a voces y sonidos

Emiten otros ruidos a parte de llorar

Sonríe cuando juegan o cuando otros le sonríen

Sostienen las manos en frente y las observan

Sostienen una sonaja

Suben la cabeza apoyándose con los brazos cuando se les coloca sobre su barriga

### **La mayoría de los bebés a esta edad:**

Nacimiento - 4 semanas

Nacimiento - 6 semanas

Nacimiento - 6 semanas

Nacimiento - 6 semanas

Nacimiento - 8 meses

A las 12 semanas

A las 12 semanas

A las 12 semanas

### **Mantenga limpio a su bebé.**

Lávese las manos antes y después de cambiar el pañal del bebé. Lave, enjuague y seque el área de cambiado de pañales después de cada cambio de pañal. Consulte a su doctor en caso de que se presenten erupciones cutáneas incontrolables de pañal.

Para evitar quemaduras a la hora del baño, sienta la temperatura del agua primero usando su codo o muñeca para asegurarse de que no es demasiado caliente para el bebé. No use bastoncillos de algodón (Q-Tips TM) para limpiar el interior de los oídos o nariz.

### **Ayude a su bebé a crecer.**

Su bebé sólo necesita alimentarse de leche materna o fórmulas lácteas con hierro. Almacene siempre la fórmula limpia en el refrigerador. Dé la fórmula o agua potable por medio de un biberón. Deje que el bebé se alimente tanto como él/ella quiera y nunca alimente por la fuerza. Deseche lo que queda en el biberón después de la alimentar al bebé. Limpie el biberón y la tetilla con jabón y agua caliente. Sostenga al bebé con los brazos. No beba líquidos calientes o fume mientras carga al bebé. Sostenga

el biberón para el bebé al momento de alimentarlo. No coloque el biberón en almohadas u otros objetos.

### **Cuide a su bebé.**

Esté al día en las visitas al doctor e inmunizaciones (vacunas). Guarde y presente todos los registros en cada visita al doctor/clínica. El bebé puede recibir una inyección en caso de presentarse un resfriado medio o una infección del oído.

Llame de inmediato al doctor si cree que el bebé está enfermo. Los síntomas pueden incluir: vómito (no sólo escupir), fiebre, erupciones cutáneas, diarrea, tos, succión pobre, ataques, respiración agitada o ruidosa, orina oscura o en pequeñas cantidades, o si se jala los oídos.

Aprenda primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar para saber qué hacer en caso de que su bebé se lastime o se esté ahogando o si no respira.

Nunca fume cerca de su bebé. El humo de segunda mano puede causar resfriados, infecciones del oído, asma, bronquitis y neumonía en los bebés.