

No espere hasta el último momento para encontrar un tipo de cuidado para su bebé si lo necesita. Muchos centros tienen listas de espera. Igualmente usted puede tomar una mejor decisión cuando lo puede hacer sin prisa.

PRODUCTOS: ROPA DE BEBÉ

La compra de ropa y accesorios en preparación para la llegada de su bebé es emocionante. La presencia de tantos productos entre los que escoger puede hacer la labor una tarea difícil. El criterio práctico es el mejor; ropas diseñadas para poner y quitar con facilidad son ideales. Tejidos suaves, absorbentes que se pueden lavar y secar a máquina son imprescindibles.

El tipo de vestuario básico para el bebé dependerá del lugar de residencia y de la estación del año. Un bebé nacido en primavera o verano no necesitará mantas gruesas. Si su hogar tiene una temperatura agradable en el otoño o en el invierno, solo se requerirán ropas ligeras para mantener al bebé cómodo. El bebé debe estar cómodo y no con mucho calor. Si al bebé se le mantiene con mucho calor, el bebé desarrollará irritación de la piel y sudará.

Los bebés crecen con mucha rapidez y por ello la ropa les queda pequeña en unos tres meses. Usted tiene la opción de comprar menos ropa y lavar más a menudo o tener más ropa y lavar con menos frecuencia. Muchos padres han encontrado las siguientes ropas de utilidad:

- camisas de lana
- monos para dormir o jugar

- kimonos o batas
- mantitas finas
- calcetines o patucos

La ropa se debe lavar de forma adecuada para que tenga mayor duración. Primero, quite las manchas antes de lavar la ropa a máquina. La manchas de leche artificial y de pañales se deja a remojo con 1 cuarto de agua templada, 2 cucharadas de detergente, y 1 cucharada de amoníaco durante 15 minutos. Aclare con agua y después deje a remojo en 1 cuarto de agua templada y 1 cucharada en quitamanchas durante 30 minutos antes de lavarla.

Para más información póngase en contacto con la oficina de Servicio de Extensión del condado.

Autor principal: **Holly Alley**, MS, RD, LD,
Especialista en Nutrición y Salud

Autor contribuyente: **Don Bower**, DPA,
Especialista en Desarrollo Humano

Revisor: **Angie Garcia**, *interna en dietética*

Poniendo el Saber a Trabajar

La Universidad de Georgia y la Universidad de Ft. Valley State, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto CHFD-E(S) 45-05 HD 1-1 Revisado septiembre 2000

Emitted para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

La Universidad de Georgia
Servicio de Extensión Cooperativa
Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente
Athens, Georgia 30602



COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COLLEGE OF AGRICULTURAL AND
ENVIRONMENTAL SCIENCES
ATHENS, GA

OFFICIAL BUSINESS
PENALTY FOR PRIVATE USE \$300

Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado

De camino



SÉPTIMO • MES

De compras
para su bebé

SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA
La Universidad de Georgia con la cooperación
de la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente

De camino

SÉPTIMO MES:

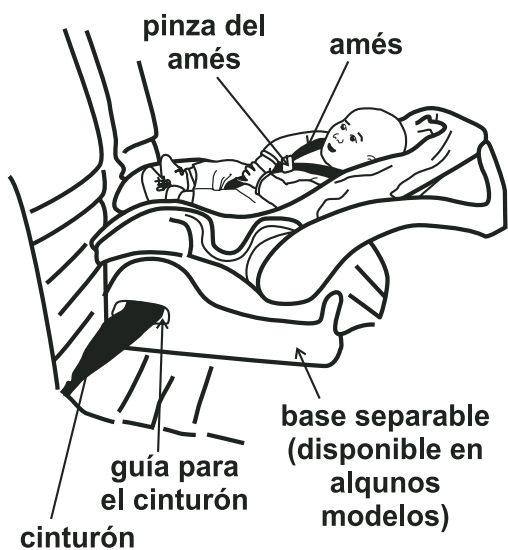
De compras para su bebé

EL CRECIMIENTO DEL BEBÉ

Ahora su bebé ha crecido ya unos dos tercios y lo podrá sentir moverse y dar patadas dentro de su útero. ¡El bebé está haciendo ejercicio al dar patadas y estirarse!

ASIENTOS DE SEGURIDAD PARA EL BEBÉ

Los accidentes de automóvil constituyen la primera causa de las muertes de niños. Uno de los objetos más importantes que necesitará en su viaje a casa desde el hospital es un asiento de seguridad de bebé



S É P T I M O • M E S



parar coche. Los asientos para coche están diseñados de forma especial para proteger el cuerpo y la cabeza del bebé en caso de accidente. No lleve nunca a su bebé en brazos dentro de un coche. Si el coche diera un frenazo repentino, usted no tendría la fuerza suficiente para evitar que el bebé saliera disparado por el parabrisas.

Antes de que el bebé nazca es imprescindible tener un asiento de bebé para coche situado mirando hacia la parte trasera del coche. Algunos hospitales y departamentos de salud ofrecen prestados estos asientos. Tenga la intención de utilizar uno de estos asientos cada vez que salga en coche. El estado de Georgia tiene una ley que obliga el uso de estos asientos de seguridad para los niños menores de tres años. Los niños de tres años deben ir protegidos o bien por un asiento de seguridad o por el cinturón de seguridad. Los niños de edades comprendidas entre 4 y 17 años deben utilizar el cinturón de seguridad.

Dos tipos de asientos disponible para bebés:

- asientos exclusivos para bebés
- asientos convertibles que pueden ir instalados mirando hacia atrás para bebés y para adelante para niños de más de 20 libras de peso.

Ambos tipos de asiento son seguros cuando se instalan y utilizan siguiendo las directrices del fabricante. Si tiene preguntas sobre los asientos de seguridad llame al número de teléfono 1-800-342-9819

RECUERDE LA NUTICIÓN

Aunque una buena nutrición no garantiza la ausencia de problemas en el embarazo, sí reduce la posibilidad de tener complicaciones. La dieta es algo que usted puede controlar, algo que solo usted puede hacer para mantenerse usted y a su hijo con salud.

Continúe comiendo suficientes alimentos ricos en proteínas como carne, leche, queso y legumbres. También consuma suficiente fruta, verduras y cereales obteniendo así todas las vitaminas y minerales que necesitan usted y su bebé.

EL CUIDADO DE SU BEBÉ

Nunca es demasiado pronto para buscar la forma más adecuada de cuidar de su bebé si la va a necesitar. Considere lo siguiente:

- ¿Qué tipo de cuidado es el más adecuado para sus necesidades y las de su bebé? ¿Prefiere tener una cuidadora que vaya a su hogar? ¿O prefiere llevar a su bebé a la casa de la cuidadora? Esto se conoce como cuidado en el hogar.

- Muchos padres escogen llevar a sus hijos a guarderías. No obstante, hay muchas guarderías que no aceptan a bebés.
- Las guarderías deben tener licencia del estado. Esta licencia asegura que estos centros presentan un nivel mínimo establecido de salud, seguridad y personal.
- Tanto si el tipo de cuidador que usted escoja tiene licencia o no, es de su responsabilidad asegurarse de que su bebé recibe el cuidado que usted espera. Haga visitas de vez en cuando. Llegue a conocer a la cuidadora personalmente.
- ¿Puede la cuidadora ofrecer la atención especial que necesita su bebé? Cada cuidadora adulta no debería cuidar a más de 3 o 4 niños.
- Cada tipo de cuidado presenta sus ventajas y desventajas. El cuidado en un hogar privado a menudo ofrece más atención personalizada y está disponible los fines de semana y por las noches. Por otro lado, este tipo de cuidadoras pueden decidir no continuar su trabajo dejándole entonces con la necesidad de buscar a otra persona. Las guarderías pueden ser más fiables, pero a medida que el número de niños se incrementa, el riesgo de contagio de enfermedades es más alto y la atención en general puede ser peor.