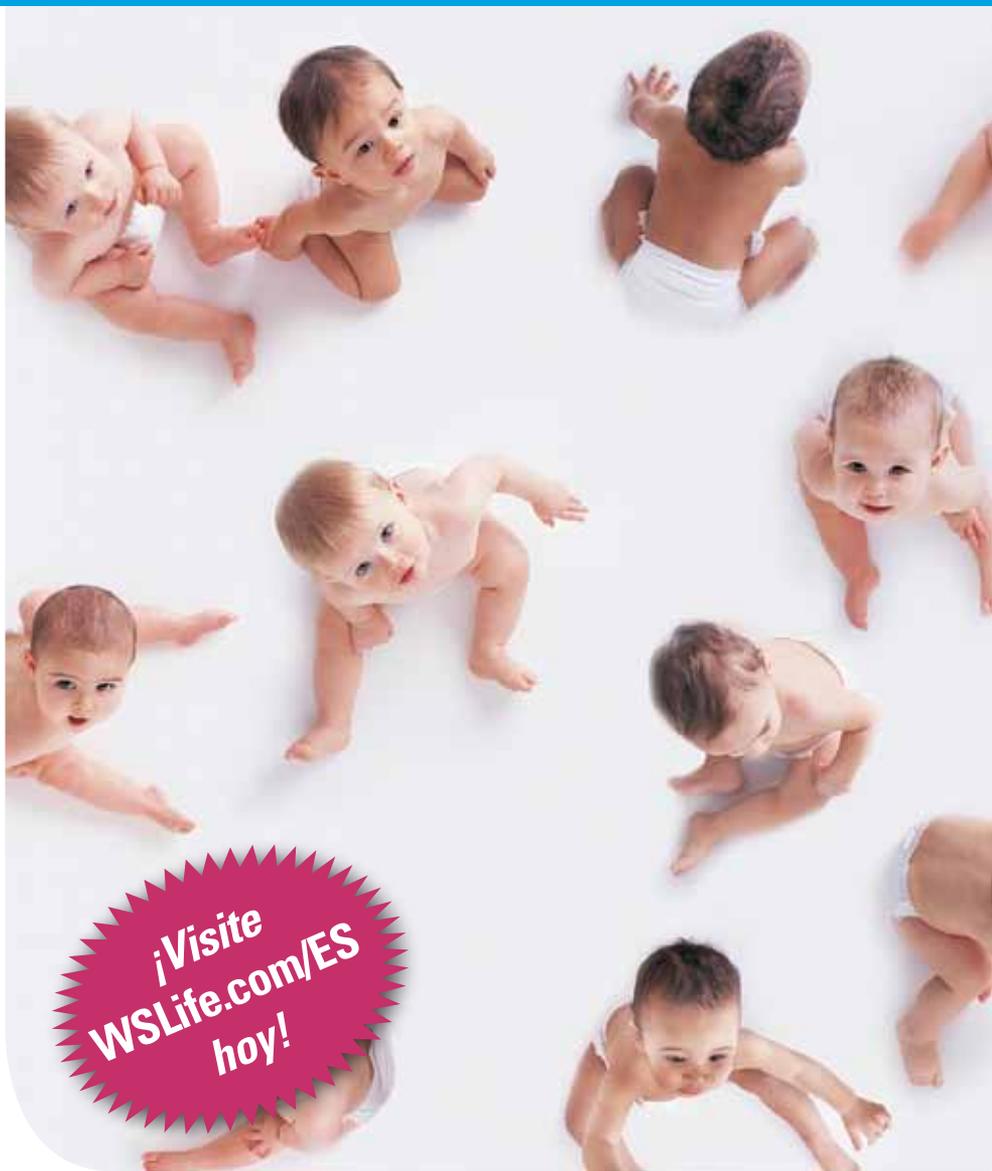


Creando una Familia



WSLife.com/es



Western & Southern Life

A member of Western & Southern Financial Group

¡Felicidades!

Ahora que se convertirá en padre, prepárese para mucho más que simplemente un bebé ya que se vienen reducidas horas de sueño, pero a la vez, muchísimas alegrías. Su hogar estará decorado en un estilo, mejor llamado “salpicado,” pero estará lleno de amor.

De la misma forma, prepárese para los cientos de recuerdos, pero también para los desórdenes acumulados en cada rincón (entienda que no hay que llorar sobre la leche derramada, ni sobre el puré de manzana o el pudín).

También, acostúmbrese a los miles de besos pegajosos que recibirá, al primer diente que cambiará para siempre la sonrisa de su pequeño y a su corazón lleno de orgullo cuando el bebé dé sus primeros pasos o formule sus primeras palabras.

En The Western and Southern Life Insurance Company, sabemos que convertirse en padre constituye uno de los mayores acontecimientos que se tiene en la vida y, por este motivo es que diseñamos este folleto como una guía útil mientras vive nuevas experiencias y emociones.



Western & Southern Life

A member of Western & Southern Financial Group



La elección del pediatra.....	1
Un embarazo saludable.....	6
Las necesidades del recién nacido.....	11
La seguridad y los cuidados del bebé.....	14
El desarrollo del bebé mes a mes.....	18
Sus finanzas.....	22
Western & Southern Life.....	25

“Confía en ti mismo, sabes
más de lo que tú crees.”

Dr. Benjamin Spock





Encontrar al doctor ideal

Una de las mejores cosas que los padres pueden hacer por su bebé es establecer una relación permanente con un pediatra en quien confíen y por el que muestren respeto. Sin embargo, encontrar uno no es tan sencillo como abrir la guía de teléfonos. Entonces, ¿cómo encontrar un médico con quien los padres y el bebé se sientan cómodos? Según las afirmaciones de Arlene Einsenberg, Heidi E. Murkoff y Sandee E. Hathway, en el libro *What to Expect the First Year* (“Lo que debe esperar el primer año”), las recomendaciones de aquellos en quienes usted confía sería la mejor forma de hacer una buena elección.

Entre los que debe consultar se encuentra el obstetra, el ginecólogo, la partera o el internista, sus amistades, los colegas, los consejeros de confianza de su iglesia o sinagoga y aquellos vecinos que tienen niños. También, es prudente solicitar recomendaciones únicamente de aquellos que comparten su estilo de vida, sus puntos de vista respecto a la paternidad ya que usted se sentirá más cómodo con un médico de confianza. Existen varias consideraciones que debe tomar en cuenta a la hora de escoger el médico para su bebé.

¿Un pediatra o un doctor en medicina familiar?

Por lo general, ambos tipos de médicos cuentan con tres años de especialidad posterior a los estudios realizados en la escuela de medicina. Los pediatras tratan los problemas que aquejan a los niños y generalmente dedican años a estudiar subespecialidades como cardiología pediátrica o endocrinología pediátrica, mientras que los doctores en medicina familiar tienen una amplia residencia de tres años con enfoque en pediatría, medicina interna, psiquiatría y ginecología-obstetricia.

Tenga en cuenta que esta elección se trata, principalmente, de lo que usted prefiera. De acuerdo a What to Expect the First Year, la mayor ventaja de tener un pediatra es la gran familiaridad que logran los médicos con las situaciones comunes e inusuales en los niños; por lo que es más probable que tengan respuestas a algunas de las interrogantes de los padres primerizos. Por otro lado, contar con un doctor en medicina familiar tiene la ventaja de que toda la familia puede recibir atención médica del mismo doctor y, al mismo tiempo, le permite obtener un gran conocimiento de la situación de salud de toda la familia y reconocer las afecciones de los niños, en caso de que se vean afectados por esa situación.

¿Cuál de estos dos tipos de atención es el adecuado?

Le repetimos que se deje guiar por lo que usted prefiera. Las opciones disponibles sólo incluyen a los médicos independientes, las sociedades (dos médicos en un consultorio), los consultorios colectivos y los consultorios de enfermeros con práctica médica. A continuación, algunos factores que debe considerar: por un lado, los consultorios independientes o los consultorios de dos médicos garantizan que el mismo doctor atenderá a su niño cada vez, pero puede ser complicado





programar citas o visitas durante los fines de semana o los días de semana por la tarde y por otro, con los consultorios colectivos quizás no exista otra opción que diversos médicos atiendan a su niño a lo largo de varias visitas. Sin embargo, es posible que estos consultorios ofrezcan una cobertura de emergencia las 24 horas y visitas por las tardes y durante los fines de semana. Los enfermeros con práctica médica pueden laborar en cualquiera de los consultorios mencionados anteriormente. Estos enfermeros, quienes cuentan con grados de magíster, se encargan de los exámenes físicos generales de los niños y administran tratamiento a dolencias menores, dejando los casos más complejos a los médicos. Por lo general, estos enfermeros se encuentran en la capacidad de dedicar más tiempo a cada paciente.

Afiliación al hospital y reglamento del seguro médico

Como es natural, un gran médico no le será de utilidad si el consultorio no acepta su seguro médico. Por esta razón, le recomendamos escoger un médico afiliado a un hospital cercano y, de este modo, usted podrá acceder a los servicios de emergencia.

Certificaciones

Un título profesional de una prestigiosa institución puede causar una buena impresión, pero es aún más importante que el médico tenga una certificación de la Asociación Norteamericana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) o de la Junta Médica de Medicina Familiar (American Board of Family Practice). Si usted no viera ninguna de estas certificaciones al momento de su consulta, solicite que se los muestren.

Lugar y horario de atención

La conveniencia es muy importante. Un consultorio que esté ubicado en el otro lado de la ciudad o uno que atienda únicamente durante las mañanas le complicará las cosas.

Estilo, ambiente, decoración

¿Prefiere un médico que sea informal y fácil de tratar o uno formal y de pocas palabras? Sólo usted puede decidir lo más adecuado para usted y su bebé y lo mismo se aplica al ambiente médico, al trato de los empleados y al nivel de cortesía a través del teléfono; decidase por lo que usted considere es lo mejor. What to Expect the First Year recomienda realizar visitas a los consultorios médicos para que usted vea por sí mismo el ambiente, tenga idea del tiempo de espera promedio y escuche lo que los demás padres puedan decir.

Filosofía

El hecho de que un determinado médico sea bueno no garantiza que la relación médico-paciente lo sea también. Asegúrese de preguntar por la filosofía del médico acerca de temas importantes para usted, como la lactancia materna, la disciplina, las vacunas, la nutrición y los antibióticos. Si las ideas del médico difieren de la suya de forma radical, quizás sea mejor decidirse por otro.

Tras considerar estos puntos principales y las recomendaciones hechas por las amistades de confianza y los consejeros, comience las consultas prenatales con dos o tres médicos por quienes usted muestre preferencia. Estas consultas son bastante comunes y la mayoría de los consultorios las hacen gustosamente. No obstante, algunos médicos se encuentran tan ocupados que no las programan y, de acuerdo a, www.babyzone.com, esto podría indicar que el número excesivo de citas programadas o su desorganización impedirían que usted reciba la atención necesaria. Recuerde que mientras varios médicos ofrecen citas de forma gratuita a aquellos padres que se encuentran en busca del médico apropiado para sus bebés, algunos sí cobran sus honorarios. Por eso, no olvide preguntar en cada uno de los casos.

Es recomendable contar con un médico definitivo antes del octavo o noveno mes de embarazo. Si espera demasiado tiempo, es posible que su bebé no tenga un médico cuando nazca, lo que significa que las primeras visitas podrían darse con un médico que usted no consideraba entre sus primeras opciones. What to Expect the First Year le sugiere hacer una lista de preguntas antes de la consulta para asegurarse de que todas sus inquietudes sean atendidas.



Acumulando calorías

La frase “debes comer por dos” lleva una gran responsabilidad ya que su bebé necesita más nutrición que lo que un atracón de helados y de pepinillos encurtidos pueden ofrecerle. De hecho, consumir alimentos ricos en proteínas, vitaminas y en minerales es de gran importancia en estos momentos.

De acuerdo a www.webmd.com, las calorías que una mujer gestante necesita aumentan ligeramente, pero el consumo de vitaminas y de minerales es importante. Por eso, cada bocado cuenta. No obstante, una alimentación que consista en comida rápida y dulces de forma permanente no le suministrarán a su bebé lo que necesita.

La página webmed.com recomienda como guía, aumentar de 100 a 300 calorías por día comparado con antes de iniciar el embarazo. No olvide que la cantidad de calorías necesarias varía ampliamente ya que está sujeta al peso, la estatura y al nivel de ejercicio. Consulte con su médico las guías de nutrición durante el embarazo.

Como es evidente, los alimentos que consuma son fundamentales. La revista *Fit Pregnancy* le brinda consejos para que usted tome las decisiones adecuadas en cuanto a su nutrición. Los siguientes grupos alimenticios son fundamentales:

■ Carbohidratos complejos

Los frijoles, los vegetales y los granos deben conformar la base de su alimentación, según *Fit Pregnancy*. Los dos primeros suministran vitaminas, entre las que se incluyen el importantísimo ácido fólico, y también son ricos en fibra, que previene el estreñimiento, un efecto secundario común del embarazo. Asimismo, los granos integrales proporcionan todo; desde la fibra hasta el magnesio, la vitamina E, el cobre y el zinc. La mayoría de los granos son ricos en tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico y hierro (consulte las etiquetas.)

A continuación, le presentamos algunos alimentos a los que *Fit Pregnancy* denomina alimentos para la energía prenatal debido a que cada porción contiene una alta cantidad nutricional:

- frijoles negros
- pan integral
- avena
- espárragos
- leche
- batata
- carne magra
- jugo de naranja
- fresas

■ **Proteínas sin grasa**

La carne magra, el pollo, los huevos y los mariscos conforman fuentes de proteína, hierro, zinc y vitamina B12. Si usted es vegetariano, asegúrese de consultarle a su médico si usted está consumiendo la cantidad adecuada de proteínas de otras fuentes.

■ **Calcio**

Los nutricionistas afirman que muchas mujeres no consumen suficiente calcio en su alimentación y, por eso, el embarazo agrava este problema ya que el bebé, en constante crecimiento, ocupa las reservas de nutrientes de la madre. Los productos lácteos, en especial la leche, constituyen la mejor fuente de calcio ya que la vitamina D contribuye a que su organismo lo absorba.

■ **Frutas**

La mayoría de las frutas están cargadas de vitamina C, que ayuda a la absorción de hierro. De acuerdo a *Fit Pregnancy*, todas las frutas traen beneficios, pero las de mayor color son las mejores. Consuma todo un arcoiris de frutas.

■ **Agua y más agua**

Beba, por lo menos, ocho vasos de agua al día. No obstante, durante el embarazo mientras más agua ingiera, será mejor. La ingesta de líquidos lo ayudará a digerir y a prepararse para la lactancia materna cuando su organismo le exija más agua.

■ **Vitaminas prenatales**

Una alimentación saludable durante el embarazo es fundamental, pero la mayoría de médicos, aún prescriben vitaminas prenatales para compensar cualquier deficiencia, según *Focus on the Family Complete Book of Baby & Child Care* (Enfoque Familiar: Una guía completa de la atención y el cuidado del bebé.) Estas prescripciones se emiten como medida de precaución ya que ciertos nutrientes son esenciales para que el niño se mantenga sano. Sin embargo, el uso de vitaminas no compensa los hábitos alimenticios

inapropiados. Recuerde que debe conversar con su médico acerca del ácido fólico, el hierro y el calcio, considerados por varios expertos como los suplementos de mayor importancia.

Decidir el momento oportuno para comer y la cantidad adecuada varía de acuerdo a cada persona; considere a su médico y a los libros de nutrición básica como guías. En teoría y de acuerdo a webmd.com, usted debe consumir alimentos ligeros y bocadillos en varias ocasiones durante el día. No obstante, su bebé será quien tome las decisiones principales. Es decir, si su organismo le pide comer un platillo contundente y uno ligero, que así sea o quizás no le provoque comer en las mañanas, pero tiene un hambre extremo por las tardes. Simplemente, déjese llevar y permita que su organismo le diga lo que necesita.

La mejor forma de garantizar un buen comienzo es suministrar una alimentación balanceada y sana a su bebé, mientras éste se encuentre en su vientre.

Un buen estado de salud

Los ejercicios prenatales frecuentes pueden ser una de las mejores cosas que puede hacer por usted y su bebé. Sin embargo, no se trata de correr maratones, practicar boxeo o alpinismo. Esta carrera la ganará si toma las cosas con calma y el premio será un embarazo seguro y saludable.

El embarazo demanda nuevas exigencias a su organismo, desde un aumento de peso normal de 25-35 libras hasta una rigidez en los músculos, los ligamentos y en las articulaciones. De acuerdo a Complete Book of Baby & Child Care, el corazón tendrá un 50% más de volumen sanguíneo.

Un programa razonable de ejercicios realizado con frecuencia incrementa la estamina y el tono muscular, contribuyendo a que el organismo maneje estos cambios. Además, el ejercicio eleva el nivel de energía, mejora la calidad de sueño, reduce la hinchazón de las piernas y quizás reduzca los dolores lumbares; unos

La mayoría de libros sobre el embarazo aconsejan evitar los alimentos y las bebidas siguientes. Sin embargo, consulte con su médico con la debida anticipación:

- queso fresco (que puede contener la bacteria *Listeria*)
- carne, huevos o mariscos que se encuentren en estado crudo o poco cocidos
- cafeína
- alcohol
- peces de agua fresca (pueden contener contaminantes), prefiera los peces criados en granjas

Las guías para hacer ejercicios del Colegio Norteamericano de Obstetras y Ginecólogos son:

- Siempre consulte con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.
- Después de la veintava semana de embarazo, evite realizar ejercicios recostada ya que el flujo sanguíneo hacia el útero puede disminuir.
- Jamás realice ejercicios hasta llegar al cansancio extremo.
- No haga ejercicios si presenta fiebre o hay un clima húmedo y/o caluroso.
- Beba cantidades de agua adicionales durante los días que realice su rutina de ejercicios.
- Evite actividades que podrían originar la pérdida del equilibrio.
- Interrumpa la rutina de ejercicios y llame de inmediato a su médico si presenta dolor, hemorragia vaginal, mareos, dificultad para caminar o respirar, contracciones uterinas o una gran falta de aire.

grandes beneficios durante el embarazo.

Por eso, ahora más que nunca, es crucial consultar con su médico acerca de la rutina de ejercicios, sus limitaciones y las precauciones que deberá tomar. Su médico lo ayudará también a determinar la frecuencia y la intensidad de los ejercicios, así como las señales de alerta que le indican que está cruzando el límite.

Esta sección incluye pautas para los ejercicios, sugeridas en varios y reconocidos libros de paternidad y embarazo, revistas y sitios Web. Sin embargo y debido a que se tratan únicamente de guías, es muy importante que usted hable con su médico antes de comenzar alguna rutina de ejercicios mientras dure el embarazo. Si nunca ha realizado ejercicios con frecuencia, la mayoría de médicos y de libros relacionados con el embarazo coinciden en que está bien que inicie una rutina de ejercicios.

Eso sí, no olvide que no es el momento de intentar cambios rápidos y dramáticos en su estado físico. El objetivo es mantener el mayor nivel de estado físico consistente con el de una mujer antes de su estado gestante.

Si no realiza ejercicios con frecuencia, una meta razonable sería una caminata de 30 minutos u otro tipo de acondicionamiento aeróbico ligero tres o cuatro veces a la semana, de acuerdo a Complete Book of Baby & Child Care. Si usted ya está en forma, es obvio que puede establecer metas más altas junto a los consejos de su médico. No obstante, la seguridad de la madre y la del niño siempre estarán por encima de las metas para lograr un estado físico.



Algunas extraordinarias rutinas de ejercicio incluyen caminatas, sesiones de natación, videos de ejercicios prenatales o clases de acondicionamiento físico (siempre trabaje con instructores profesionales en acondicionamiento prenatal) y bicicleta estacionaria.

Las rutinas no recomendables incluyen una gran cantidad de movimientos espasmódicos, saltos y movimientos de gran resistencia, un nivel de equilibrio que disminuye poco a poco y cualquier otro ejercicio que ponga en riesgo el vientre. Por ejemplo, el patinaje, la equitación y la práctica de surf no le ofrecen seguridad al peso adicional sin mencionar la torpeza que, a veces, viene con el embarazo. La práctica de buceo no es recomendable en ningún momento del embarazo.

La intensidad de los ejercicios depende del nivel de su estado físico, pero los médicos recomiendan que los ejercicios cardiovasculares sean de intensidad baja a moderada (un ritmo cardiaco de 55% a 70%, como máximo.) Un gran número de médicos aún sugieren que el ritmo cardiaco no sobrepase los 140 latidos por minuto (lpm), sin tomar en cuenta el nivel del estado físico que usted tenga. Según parenthoodweb.com, el Colegio Norteamericano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists) revocó la restricción de 140 lpm en 1994, pero varios médicos aún creen que es un límite razonable.

Como en cualquier rutina de ejercicios, beba bastante agua, pero especialmente cuando se encuentre en estado de gestación y evite la incomodidad que experimentará si hay un aumento de temperatura. Recuerde que realizar ejercicios no tiene por qué ser una tarea. Por el contrario, constituye una excelente forma para reducir el estrés, sentirse cómodo con el organismo, que atraviesa frecuentes y acelerados cambios, y disfrutar la compañía de amigos. Una rutina segura de ejercicios prenatales es una magnífica forma de garantizar que usted y su bebé tengan un buen comienzo.

“La mejor herencia que alguien puede dejar a sus hijos son unos minutos de su tiempo cada día.”

Orlando A. Bottista





¿Qué debo comprar para equipar todo lo que el bebé necesita?

La llegada de un recién nacido implica adquirir cosas nuevas y por cantidades: desde los biberones, las bañeras, los asientos de bebés para autos hasta la ropa; su pequeño necesitará más cosas de lo que usted jamás se imaginó. Le presentamos algunas sugerencias, que fueron seleccionadas de babycenter.com, cafemom.com y del libro *What to Expect When You're Expecting* (Lo que debes esperar cuando te encuentras en la dulce espera), así como algunos consejos de padres, respecto a ciertos artículos que probablemente deseará adquirir u obtener en su baby shower.

Imprescindibles

- asiento de bebé para auto (si fuera posible 2 para aquellas familias que tienen dos autos o simplemente como un asiento de bebé extra)
- cuna y colchón para bebé (consulte con su pediatra respecto a las normas de seguridad)
- pañales desechables o pañales de tela, impermeables y toallitas desechables
- ropa (ver lista detallada)
- ropa de hilo (ver lista detallada)
- biberones y fórmula, en caso de lactancia artificial (ver lista detallada)

Ropa

- 4 a 6 enterizos (camisetas que cubren y se ajustan por debajo del pañal)
- 4 a 6 pijamas enterizos
- 4 a 6 pares de medias o botitas
- 4 a 6 trajes elásticos (enterizos de manga corta para un clima templado y enterizos de manga larga con pies para un clima frío)
- gorro y mitones para un clima frío
- traje en forma de bolso para la nieve (combinación de un abrigo con una cobija en forma de bulto para un clima frío)

Ropa de hilo

- protector de colchón a prueba de agua
- 3 a 4 sábanas para la cuna o el moisés
- protector acolchado para cuna
- 4 a 6 cobijas
- 2 a 4 protectores de cuna a prueba de agua
- 2 a 4 toallas de felpa con capucha
- 2 a 4 toallitas para el aseo
- 6 a 12 pañales de tela para usarlas como toallitas para eructar

Artículos de tocador

- jabón líquido para el bebé (puede usarlo como jabón y champú)
- loción para bebés
- hisopos y bolas de algodón
- cortaúñas para bebés
- peine y cepillo para bebés
- bañera

Botiquín

- termómetro rectal
- aspirador nasal
- pomada para el sarpullido ocasionado por los pañales
- humidificador
- gotas de acetaminofén para niños (siempre consulte con su médico respecto al uso)
- gotero
- toallitas antisépticas
- vendas



Utensilios para la alimentación del bebé

■ En caso de lactancia materna

- extractor de leche materna
- por los menos, 2 sostenes maternos
- discos protectores de pezones
- por lo menos, 1 biberón y 1 chupón en caso de emergencia

■ En caso de lactancia artificial

- por lo menos, cuatro biberones de 4 onzas y ocho a diez biberones de 8 onzas con chupones
- cepillos para limpiar el biberón y el chupón
- fórmula de su elección (consulte con su médico)
- 2 a 4 baberos
- 2 a 4 paños para hacer eructar al bebé
- esterilizador de biberón (también puede hervir los biberones en la cocina)

Artículos que ofrecen comodidad

- cochecito para bebé
- monitor para bebés
- chupones
- mecedora
- columpio para bebés
- mesa para cambiar al bebé
- contenedores de pañales para evitar los malos olores
- asiento rebotador
- adornos para el cuarto del bebé
- cuna portátil/corral

¿Qué llevar en la bolsa para los pañales?

Quizás le parezca que son muchos artículos para llevar en la bolsa para los pañales, pero la Ley de Murphy es clara: si olvida algo en casa, lo necesitará cuando esté fuera de ella. Le presentamos algunos de los artículos principales para los bebés, según los padres experimentados y What to Expect When You're Expecting.

- pañales y toallitas adicionales
- cambiador para pañales plástico y portátil
- ungüento para el sarpullido ocasionado por los pañales
- por lo menos una muda de ropa
- babero
- comida y bocadillos
- fórmula y biberones esterilizados
- cobija
- anillos de dentición
- chupón
- paño para hacer eructar al bebé
- juguetes o libros

¿Qué necesitarán usted y el bebé en el hospital?

- ropa para la madre y el bebé para el día del alta hospitalaria
- pantuflas y medias
- 2 camisones cómodos
- artículos de tocador
- cámara fotográfica, videocámara
- agenda telefónica para llamar a los parientes
- hidratante labial
- sostén maternal, si fuera necesario



La protección de su bebé

Apenas sepa que espera un bebé, debe empezar a protegerlo. Además de la alimentación y las guías para mantener un buen estado físico, le sugerimos otras cosas para proteger a su niño:

- Evite el exceso de caféina (consulte con el médico para saber los límites adecuados.)
- No fume y evite convertirse en fumador pasivo.
- Pídale a alguien que cambie la bandeja higiénica (el excremento de los gatos puede ser huésped de un parásito que causa toxoplasmosis, que, a su vez, puede originar aborto espontáneo o graves problemas de salud al recién nacido.)
- Evite determinados alimentos que pueden contener bacteria, como los mariscos y los quesos frescos.
- Sea prudente con el consumo de plantas medicinales. No haga uso de ellas sin antes tener la opinión de su médico.
- Tenga cuidado con los productos de limpieza (lea las etiquetas con atención y consulte con el médico, en caso de dudas.)
- Evite el exceso de temperatura (mantenga su distancia de las tinas y de los saunas.)
- Sea prudente con los medicamentos sin prescripción médica (siempre consulte con su médico.)
- Intente neutralizar el estrés en su vida diaria (es muy fácil decirlo, claro está.)

¿Y ahora qué?

Cuando lleve su bebé a casa por primera vez, es posible que mire a su alrededor y se diga “¿y ahora qué hago?, no sé cuidar a un bebé”. En este caso, le aconsejamos participar en una clase de atención y cuidado de bebés antes de que su bebé nazca. Estas clases, ofrecidas por varios hospitales, guarderías y a veces hasta proveedores de seguros médicos, pueden ofrecerle los conocimientos básicos.

Asimismo, converse con su pediatra, sus amistades y aquellos parientes que tengan hijos para obtener consejos. No se preocupe, los nervios son totalmente normales. A continuación, le damos algunos consejos para las inquietudes más comunes:

El cambio de pañales

Parece sencillo, pero los bebés pueden ser extremadamente inquietos e irritables. Lo más importante es que sujete bien al niño si usa una mesa para cambiar al bebé, la cama o el mostrador.

La tabla de peso que aparece en las bolsas de pañales desechables no siempre es de fiar. Por eso, verifique que los pañales no aprieten la parte superior de las piernas o que no queden demasiado sueltos al punto de que no sirvan. Siempre limpie al bebé desde adelante hacia atrás para evitar que la bacteria de los movimientos intestinales se extienda. No eche talco en el pañal. La Asociación Norteamericana de Pediatría no recomienda su uso porque las partículas transportadas por el aire pueden irritar la respiración.

El cuidado del cordón umbilical – una perspectiva nueva

Recientemente, los médicos y las parteras aconsejaban a los padres primerizos que aplicaran isopropanol a los muñones del cordón umbilical, pero los tiempos han cambiado. En 1998, una investigación realizada por Hamilton Health Sciences Corporation en Canadá determinó que los cordones sin tratamiento cicatrizaban en ocho días, mientras que aquellos humedecidos en alcohol demoraban diez días en caerse. Más importante aún, ninguno de los 1,800 recién nacidos de esta investigación desarrolló infección alguna. Si no está seguro si usar isopropanol o dejar que se seque de manera natural, consulte con el pediatra.

Mi bebé no deja de llorar

No hay nada de qué preocuparse. Aceptémoslo, ¡los bebés lloran todo el tiempo! A menos que su bebé se sienta mal (con fiebre y tomándose las orejas) intente las siguientes técnicas para darle consuelo: baños calientes, música suave, una cobija abrigada, uso de la aspiradora o un paseo en el auto.

Baños

Hasta que el cordón umbilical se caiga, bañe al bebé con una esponja en vez de colocarlo en una bañera. Cuando sea hora del baño, no olvide asegurarse de que el bebé tenga un buen apoyo y nunca lo deje solo, ni siquiera por un segundo.



De la misma forma, los bebés no necesitan que los bañen a diario ya que puede reseca la piel. Un baño cada tres o cuatro días está bien. Recuerde limpiar el área del pañal, además de otras áreas donde haya caído leche todos los días.

Primeros auxilios

Consulte con el pediatra de su niño para recibir pautas específicas de primeros auxilios para el bebé, además de revistas, libros y sitios Web, todos relacionadas con el cuidado de los bebés. También, es una buena idea tomar una clase de primeros auxilios para el bebé de donde pueda obtener consejos prácticos relacionados con atragantamiento, cortes, fiebre y otros problemas comunes con bebés.

No olvide tener estas cosas a mano todo el tiempo:

- los números telefónicos del médico, del centro de control de envenenamiento y del hospital local ubicado en una zona visible
- en caso de envenenamiento, jarabe de ipecacuana (nunca lo consuma antes de consultar con el centro de control de envenenamiento)
- termómetro para bebés y medicamentos para reducir la fiebre (siempre consulte con su médico)
- tabla de referencia rápida que incluye resucitación cardiopulmonar y la maniobra de Heimlich

Nuestro hogar, un lugar seguro

Es muy probable que haya hecho un gran esfuerzo en leer material relacionado con bebés y que esté abasteciéndose de todo lo que necesitará, pero es igualmente importante asegurarse de que el factor de riesgo en cada habitación de su casa esté neutralizado y es mejor hacerlo ahora que más adelante. A continuación, le damos algunos consejos para que en cada habitación esta seguridad se ponga en práctica, como lo sugiere la revista Child (El Niño) y otros sitios Web relacionados con la paternidad. También, le recomendamos consulte con el pediatra acerca de peligros comunes que puedan haber en casa y no olvide el sentido común.

■ La habitación del bebé

- Coloque protectores en los enchufes.
- No cuelgue los juguetes de la cuna con cintas o cordeles. Si tiene un móvil, siga las instrucciones de manera exacta respecto a la altura y retírelo apenas el bebé logre alcanzarlo.
- No utilice una cuna que se haya fabricado antes de 1989 y así se asegurará de que cumple con las normas de seguridad actuales. No olvide que el colchón debe ajustarse bien dentro de la cuna y así el bebé no quedará presionado entre los dos. Asimismo, las cunas deben tener tablillas de no más de 2 y 3/8 pulgadas de diferencia y sin tallados decorativos en la cabecera o en los pies.
- Jamás use una almohada o ropa de cama pesada en una cuna. Los bebés no disponen aún de la fuerza necesaria para levantar sus rostros cubiertos por ellas y podrían sofocarse.
- Ubique la cuna lejos de las ventanas, muebles a los que puedan treparse o de cualquier objeto que tenga cordones o cordeles (persianas, lámparas, etc.)
- No utilice calefactores eléctricos ya que constituyen la causa principal de quemaduras e incendios.

■ El cuarto de baño

- Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños y colóquelos en frascos a prueba de niños.
- Coloque protectores en los enchufes y asegúrese de que tengan un interruptor de falla a tierra (GFCI, ground fault circuit interrupter). Entonces, la corriente se interrumpirá si un artefacto eléctrico cayera en el agua. Usted puede identificar si los interruptores del cuarto de baño son de falla a tierra si éstos tienen botones de prueba y de reencendido. Si no fuera el caso, contáctese con un electricista para realizar la instalación.
- Jamás deje al bebé en la bañera por su cuenta, ni siquiera “por un segundo”.
- Coloque figuras o un tapete antideslizantes en la bañera y una alfombrilla antideslizante en el suelo, junto a la bañera.
- Mantenga el calentador de agua que tenga en su hogar a 120 grados Fahrenheit o menos, para evitar quemarse. Si no está seguro de cómo probar el calentador de agua y reajustar la temperatura, consulte con un plomero.

■ La cocina

- No caliente los biberones en el microondas, ya que éstos crean espacios calientes dentro de los líquidos que pueden quemar al bebé.
- Nunca sostenga al bebé mientras cocine y no lo deje en una silla para bebés en el mostrador.
- Desconecte los artefactos eléctricos pequeños cuando no estén en uso.
- Mantenga todos los artículos de limpieza lejos del alcance de los niños.
- No permita que los niños pequeños se acerquen a la cocina cuando esté en funcionamiento.



■ Las escaleras

- Mantenga las escaleras libre de juguetes y de otros objetos.
- Utilice rejas de seguridad para alejar a los niños de las escaleras.
- Retire las alfombras ubicadas en el descansillo de la escalera

■ El resto de la casa

- Mantenga alejados los objetos pequeños de los niños. La mayoría de los padres experimentados comentan que cualquier objeto pequeño en diámetro que entre en un rollo de toallas de papel es lo suficientemente pequeño para que un niño se atragante.
- Preste atención a las normas respecto a la edad para embalar juguetes, chupones, ropa, etc.
- Revise la ropa en busca de botones sueltos, botones de presión o adornos que el bebé pudiera arrancar y llevarse a la boca.
- Instale rejas en todas las ventanas accesibles, con excepción de aquellas que se utilizan como salidas de emergencia. No se confíe de los mosquiteros para evitar que el bebé sufra una caída por desprendimiento de ventana.
- Amarre los cordones de las cortinas o de las persianas o aleje el exceso de los cordones.
- Jamás use pintura que contenga plomo entre sus componentes.
- Instale las alarmas de incendio, especialmente afuera de las habitaciones.
- Coloque protectores en todos los enchufes.

“Bebés:
lo más pequeño en lo que
decidí concentrar toda mi vida”

Terri Guillemets





Los grandes pasos de su pequeño

El primer año de su bebé será todo un torbellino en cuanto al desarrollo, con nuevos logros y cambios todos los meses. No olvide que cada niño es diferente y las pautas sugeridas aquí, en los libros y en las revistas son sólo eso, pautas. El pediatra de su niño será el experto en el progreso del pequeño. Considere que los avances en el desarrollo de los bebés prematuros tienen probabilidades de mostrar un poco de retraso.

Dicho eso, aquí tiene algunos de los numerosos momentos de desarrollo que puede esperar en el primer año de vida y que investigamos en varios sitios Web, entrevistas con padres y en lo que varios padres llaman la “Biblia”: What to Expect the First Year.

1 mes

Al cumplir un mes, el bebé:

- mantiene la cabeza erguida durante periodos cortos y, quizás, hasta la mueva de lado a lado
- explora sus extremidades, especialmente los pies y las manos
- logra calmarse a sí mismo, especialmente a través de la succión; los chupones pueden ayudar a que el bebé se tranquilice
- balbucea y produce sonidos
- reconoce al padre y a la madre, quizás hasta los mire fijamente inmovilizándose
- realiza un seguimiento visual (sostenga delante del bebé objetos simples y obsérvelo hacer ese movimiento)

2 meses

Al cumplir los 2 meses, el bebé:

- ofrece sus primeras y sinceras sonrisas (éstas no son provocadas por los gases, usted notará la diferencia)
- empieza a dormir por períodos prolongados (es poco común que el bebé duerma durante toda la noche, pero estos períodos deberán alargarse)
- prefiere los colores más complejos, los patrones geométricos (deje que el bebé toque y observe una variedad de objetos al día)
- desarrolla un poco de coordinación (los movimientos espasmódicos de los miembros superiores e inferiores se tornan más suaves)

3 meses

Al cumplir los 3 meses, el bebé:

- mantiene la cabeza fija mientras está echado y recostado sobre su vientre y, quizás, al sentarse con apoyo
- desarrolla patrones de sueño más frecuentes, quizás hasta duerma toda la noche (pero no se haga demasiadas ilusiones)
- muestra una clara predilección por la madre y el padre antes que a otras personas
- disfruta que alguien le lea cuentos (no es muy pronto para comenzar, de acuerdo a los expertos)
- disfruta la estimulación táctil (permítale el contacto con una variedad de materiales)

4 meses

Al cumplir los 4 meses, el bebé:

- come menos con frecuencia
- da vueltas, de adelante hacia atrás o viceversa
- alcanza los objetos
- comprende el papel del lenguaje, aunque no pueda producir palabras

5 meses

Al cumplir los cinco meses, el bebé:

- se sienta por sí solo durante unos momentos
- repite los sonidos preferidos o partes de las palabras
- muestra diferentes emociones, se ríe frente a los rostros que le causan gracia o estira sus brazos para que lo carguen
- comienza a comprender la relación causa-efecto (quizás deje caer un objeto repetidamente con el fin de verlo a usted levantarlo)



6 meses

Al cumplir los seis meses, el bebé:

- empieza a comer alimentos sólidos (consulte con su médico)
- da vueltas en cada dirección
- comprende cómo funciona el proceso de llamar la atención e intenta obtener la suya
- balbucea constantemente, repite una sílaba o palabra sin cesar
- utiliza los sentidos para explorar
- disfruta que le lean (la Sociedad Norteamericana de Pediatría recomienda que desde los seis meses los padres empiecen a leerle al bebé en voz alta todos los días)

7 meses

Al cumplir los siete meses, el bebé:

- se sienta sin necesidad de apoyo
- comienza a dar pequeños saltos apoyándose en las rodillas
- toma objetos, los recoge con algún instrumento, se los pasa de una mano a otra, junta las manos para sostener una taza
- comienza a tener dientes, especialmente los dos incisivos centrales superiores y, luego, los dos incisivos laterales y observará que el bebé empieza a babear con frecuencia como señal de que la dentición comienza
- experimenta una ansiedad de separación, llora si usted abandona la habitación o si se despierta en medio de la noche
- entiende cómo se relacionan los objetos, quizás clasificando los juguetes de acuerdo al tamaño

8 meses

Al cumplir los ocho meses, el bebé:

- gatea, se escabulle y se arrastra a lo largo del suelo
- se levanta mientras se sostiene de los muebles, camina por toda la habitación de mueble en mueble
- deja caer los objetos y luego los lanza
- muestra emociones más marcadas, como lanzar un beso o reacciona cuando lo aplauden
- explora objetos, los golpea, los sacude, los deja caer, los lanza, los aprieta, los enrolla y los golpea

9 meses

Al cumplir los nueve meses, el bebé:

- intenta caminar, quizás hasta se anime a dar unos cuantos pasos por sí solo
- dobla las rodillas y se sienta desde la posición de pie
- muestra firmeza respecto a las cosas que le gustan y las que le disgustan
- disfruta colocando los objetos dentro de un contenedor para luego sacarlos
- reacciona cuando escucha su nombre ya que se detiene y mira a su alrededor
- comprende la palabra “no”

10 meses

Al cumplir los diez meses, el bebé:

- comprende palabras y frases simples
- muestra más agilidad en los dedos, recoge los objetos pequeños sin dificultad
- muestra una clara personalidad
- adquiere una gran movilidad, quizás camine

11 meses

Al cumplir los once meses, el bebé:

- come por sí solo una comida completa
- participa en “juegos paralelos”, disfruta jugar cerca de otros niños, pero no con ellos.
- decide ignorarlo a pesar de que comprende indicaciones sencillas y la palabra “no”
- contesta utilizando palabras o sonidos que suenan a palabras con total sentido

12 meses

Al cumplir los doce meses, el bebé:

- se alimenta por sí solo con una cuchara
- disfruta las actividades en las que utiliza grupos de músculos, como empujar y lanzar
- comienza a resistirse a tomar la siesta
- reacciona a preguntas y órdenes sencillas



Preguntas relacionadas con sus finanzas

Una de las mayores inquietudes de los padres primerizos o de los que esperan un bebé es cómo afrontarán todo económicamente. Educar un niño representa una responsabilidad enorme y económica. Sin embargo, no se desespere: es una práctica común desde hace siglos. No obstante, ha llegado la hora de evaluar sus finanzas, hacer los ajustes necesarios y pensar en lo que invertirá, en el seguro de vida y en el presupuesto. Los pañales, los juguetes, las bicicletas, los columpios, los vestidos para la fiesta de promoción... bueno, ya entendió de lo que se trata... definitivamente todo se multiplica.

No existe una fórmula mágica para crear un cuadro financiero seguro cuando hay hijos de por medio. De hecho, las mismas pautas generales que se aplicaron antes de tener un hijo las puede aplicar nuevamente. A continuación, algunas de las cosas más importantes que debe recordar, según nuestros expertos en economía, además de revistas nacionales y financieras:

- Viva dentro de sus posibilidades económicas. Los norteamericanos muestran cada vez más una gran dependencia de las tarjetas de crédito, permitiéndoles adquirir cosas que, en realidad, no podrían pagar. Evite comprar en exceso ya que contraería una enorme deuda gracias a estas tarjetas.
- Evalúe su cuadro financiero y haga un presupuesto razonable. En caso de que necesite asistencia, busque la orientación de un asesor financiero acreditado, de un profesional de seguro de Western & Southern Life o de una oficina de asesoramiento crediticio. Los representantes de Western & Southern Life disponen de un eficaz software para generar presupuestos y le permitirá ver su cuadro financiero con mayor claridad.

- Esfuércese en pagar un monto a cuenta de las tarjetas de crédito cuyos intereses sean los más altos y trate de eliminar todas las tarjetas de crédito, pero conserve una o dos, en caso de emergencia.
- Invierta el máximo permitido en su plan de ahorro para la jubilación, 401(k), en otros planes de aplazamiento fiscal o en la cuenta personal de jubilación Roth IRA.
- Disponga de un seguro adecuado para la protección de sus hijos, en caso de que usted adquiera alguna discapacidad, se imposibilite de trabajar o fallezca.
- Si no tiene un testamento, es importante que lo haga ahora. Si ya tiene un testamento, es conveniente revisarlo si tiene hijos.
- Esfuércese por acumular los gastos de subsistencia equivalentes al periodo de seis meses y dépositelos en una cuenta de ahorros, en caso de que pierda el trabajo o se imposibilite de trabajar temporalmente. Este objetivo demanda bastante esfuerzo, pero a la vez es algo que todos los asesores financieros recomiendan.
- Considere las deducciones de la nómina automáticas como una forma sencilla de recordar invertir en el plan de ahorros para la jubilación, en la cuenta de ahorros y en el seguro de vida.
- Si la empresa para la que trabaja ofrece cuentas de ahorros flexibles, considere utilizar una para los gastos de sus hijos. De acuerdo a la revista Parents (Padres), si una familia con un nivel de impuestos de 28 % usa esta alternativa, puede ahorrar hasta \$1,750 en impuestos al año.

La gran “E”: la educación

Pagar la educación superior de su hijo puede resultar una tarea de enormes proporciones. Mientras que muchos futuros padres creen que es demasiado pronto para siquiera pensar en eso, los expertos en finanzas afirman que, de hecho, nunca es demasiado pronto para empezar a hacerlo. Sin embargo, eso no significa que deba preocuparse: las posibilidades de que pueda pagar la educación superior de su hijo son muy grandes, especialmente con todas las oportunidades disponibles para complementar sus ahorros con préstamos y becas. La clave, según, la revista Parents es empezar con tiempo, mantener el compromiso y ser consistente.

Aquí le damos unos cuantos consejos sobre cómo ahorrar dinero para la educación superior:

- Comience desde el nacimiento de su hijo. Haga una contribución mensual al plan de ahorros para los estudios superiores. Incluso, la suma de \$50 al mes, invertidos de manera prudente y consistente, contribuirán en gran medida al fondo de estudios superiores.
- Una gran cantidad de padres invierten los ahorros de estudios a nombre de su hijo con el fin de tomar ventaja de los privilegios fiscales. No obstante,



ésta no siempre es la mejor idea ya que depende del cuadro financiero y de los objetivos a alcanzar. Consulte con un asesor financiero o con libros de asesoría financiera antes de invertir dinero a nombre de su hijo.

- Invierta los ahorros con determinación. Tiene 18 años para generar ingresos de su inversión, por lo que debe asegurarse de incluir varias reservas, las que históricamente muestran ganancias más altas de las que mostrarían otros medios alternativos.

Sin embargo, no rechace los otros productos más seguros: las cuentas de ahorros, los bonos y los productos con garantía de por vida

- No deje de cumplir con las contribuciones al plan de ahorros para la jubilación y al plan Roth IRA. Recuerde también que debe pensar en su futuro.
- No invierta demasiado cada mes para que usted pueda disfrutar su vida. Establezca metas que no sean demasiado altas de alcanzar.

A continuación, unas herramientas eficaces a utilizar en la inversión para los ahorros de los estudios superiores, según las revistas Parents y Child:

IRA Educación (EIRA, Education IRA)

Se trata de un plan de ahorros para los estudios superiores exonerado de impuestos, en el que su dinero se invierte en un fondo mutuo. Si se retira el dinero y no lo usa con fines educativos, deberá pagar las multas correspondientes.

Plan de gastos de enseñanza prepago del estado

Estos planes patrocinados por el estado permiten a los residentes locales prepagar los gastos de estudios superiores de su hijo al adquirir un contrato o “unidades” de educación. Los impuestos federales de este dinero se difieren hasta que su hijo asista a la universidad, cuando se imponga a una tasa baja (generalmente 15%). Estos planes le permiten fijar los montos a las tasas actuales.

Las reglas varían según el estado. Si desea obtener mayor información, visite la Red de Planes de Ahorros para Estudios Superiores de la Asociación Nacional de Tesoreros del Estado (College Savings Plans Network of the National Association of State Treasurers) en la página nast.org.

Cuenta de custodia (UGMA/UTMA)

Son cuentas de ahorro gravables, por lo general en fondos mutuos y se aperturan a nombre del niño bajo la Ley Uniforme de Donaciones a Menores (UGMA; Uniform Gifts to Minors Act) o la Ley Uniforme de Transferencias a Menores (UTMA, Uniform Transfers to Minors Act.) Debido a que numerosas reglas entran en juego, debe asegurarse de consultar con su asesor financiero. Una desventaja es que el dinero pasa a nombre de su hijo al cumplir éste 18 o 21 años de edad.

Bonos de ahorro de las series EE y la serie I

Estos títulos emitidos por el gobierno se adquirieron por la mitad de sus valores nominales y usted pagará los impuestos correspondientes cuando los canjee por dinero, pero si los utiliza para fines educativos, no tendrá que pagar dichos impuestos. Es una forma extremadamente segura de invertir, pero es posible que el interés ganado sea mucho más bajo que con las técnicas más agresivas, como las acciones. Son unas opciones muy buenas para aquellas familias que no están en la capacidad de ahorrar mucho para la educación superior hasta que el niño sea mayor ya que no implican ningún riesgo.



¿Cómo podemos ayudar a su familia?

En Western & Southern Life, estamos consciente del torbellino de emociones que significa convertirse en padre. Además de escoger un pediatra y darle a su bebé un hogar lleno de amor, debe formar una base financiera sólida y un futuro seguro para su familia. Estos deseos representan todo lo que los padres desean lograr para sus hijos y en esa tarea estamos trabajando por más de un siglo.

Una de las mejores cosas que tenemos para ofrecer a los padres primerizos es un sentido de seguridad: somos reconocidos en la industria por nuestras excepcionales calificaciones, además de una experiencia considerable, podemos ayudarle a evaluar su situación financiera y no sólo con sus necesidades de seguro de vida.

A nadie le gusta pensar en enfermarse seriamente o resultar herido como un medio para apoyar a su familia o, peor aún, en no poder compartir, especialmente en unos momentos tan agradables como éstos. Gracias a una protección de seguro adecuada, no tendrá que pensar en ninguna de estas cosas. Tenga la certeza de que, si sus hijos necesitaran la cobertura, siempre estará a su disposición y, luego, olvídense y disfrute de su bebé.

Otra forma excelente de darle a su familia un sentido de seguridad es adquirir un seguro de vida para el bebé.

¿Cuál es el beneficio de todo esto?

Nuestros planes de seguro de vida ofrecen la oportunidad de acumular un valor efectivo con impuestos diferidos. Una póliza de seguro de vida adquirida mientras el bebé esté pequeño puede acumular un valor efectivo que puede utilizarse para la educación superior. Estas pólizas también podrían pagar dividendos, que pueden ayudar mientras transcurre el tiempo y crear una sólida base financiera.

Las primas de los seguros de por vida son más económicas para los menores que para los adultos. Por lo tanto, comprar una póliza para un menor “fija” las tasas de las primas a un precio que se puede pagar, las que se mantendrán de por vida, sin tomar en cuenta la situación médica en un futuro. La protección de un seguro es un regalo que usted le puede dar a su hijo ahora, pero también es uno que lo beneficiará para siempre.





Lo ayudaremos a tomar la decisión correcta.

Trabajaremos junto con usted para revisar su plan financiero e identificaremos lo que necesita, como protección hipotecaria, un fondo educativo, un plan de jubilación y protección de sobrevivencia.

Nuestros representantes lo ayudarán a evaluar su situación especial y le brindarán recomendaciones sinceras y claras adaptadas a sus necesidades específicas. Además, nuestro sitio Web (wslife.com/es) es un recurso excelente.

Ofrece herramientas muy útiles, incluyendo varias calculadoras financieras e información acerca de las soluciones para planear la jubilación, necesidades de sobrevivencia y otros.

Nuevamente, queremos expresarle nuestras felicitaciones en este gran momento de su vida. Esperamos que este folleto lo ayude con algunas de las interrogantes que los padres que esperan un hijo tienen. Le agradecemos por permitir que Western & Southern Life comparta este momento al entregarle esta información. Asimismo, esperamos que usted decida que nuestra familia comparta con la vida de su nueva familia al brindarle seguridad financiera.

WSLife.com/es



Western & Southern Life

A member of Western & Southern Financial Group

400 Broadway
Cincinnati, OH 45202-3341
(877) 881-8432