

La mejor oportunidad para su bebé



Manual del embarazo
y el cuidado del bebé

 Perinatal
Services BC
Provincial Health Services Authority

 BRITISH
COLUMBIA
7^a edición

Información de contacto de mi equipo

Pareja: _____

Teléfono celular: _____

Equipo de apoyo médico

Nombre/Cargo

Información de contacto

Equipo de apoyo personal

Nombre/Cargo

Información de contacto



Introducción

Bienvenidos a la 7ª edición de *La mejor oportunidad para su bebé: Manual para padres sobre el embarazo y el cuidado del bebé*, publicado por el Gobierno de la Colombia Británica.

La primera edición de *La mejor oportunidad para su bebé* se publicó en 1979 para conmemorar el Año del Niño. En esta edición le proporcionamos información actualizada basada en pruebas actuales, guiada por las experiencias de la vida real de los padres y cuidadores de niños. También hemos actualizado el libro para reflejar la increíble diversidad de familias que existen en la Colombia Británica.

Las alegrías y los desafíos de ser padres están influenciados por muchas cosas, incluyendo nuestras experiencias de la infancia, nuestras familias y nuestra cultura. Al mismo tiempo, cada uno de nosotros tiene la oportunidad de crear su propio camino como padre. Esperamos que este libro le proporcione recursos que le ayuden a crear el viaje que imagina para usted y su familia.

La mejor oportunidad para su bebé tiene como objetivo ofrecer información general sobre el embarazo y la crianza de los hijos, con un enfoque en garantizar la salud y el bienestar tanto de usted como de su bebé. También brinda información sobre cómo acceder a apoyo adicional, en caso de que lo necesite.

Desde luego, cada embarazo y cada familia es única, y como padres aprendemos sobre la marcha. Al usar *La mejor oportunidad para su bebé*, recuerde que ningún padre es perfecto. Su presencia amorosa, no su perfección, es uno de los mayores regalos que puede darle a su bebé.

La mejor oportunidad para su bebé es el primero de dos libros sobre el embarazo y el desarrollo de la infancia temprana que el Gobierno de la Colombia Británica pone a su disposición. El segundo libro, *Los primeros pasos del niño pequeño: Una guía para criar a su hijo de 6 a 36 meses* trata sobre el desarrollo, la nutrición, la salud, la crianza y la seguridad de los niños pequeños. Ambos libros se pueden obtener mediante las unidades de salud pública y por internet en healthlinkbc.ca.

La 7ª edición de *La mejor oportunidad para su bebé* sigue alineada con el criterio de la Iniciativa a Favor del Bebé (IAB). La IAB es un programa mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de UNICEF para aumentar el apoyo de los hospitales y las comunidades para el fomento, el apoyo y la protección de la lactancia materna. Los criterios establecidos para la designación de hospitales, instalaciones de maternidad y comunidades "amigas del bebé" esbozan los cuidados materno-infantiles basados en pruebas y apoyan a todas las familias.

Este libro se actualiza cada dos años. Si tiene sugerencias para la próxima edición, por favor envíenos un correo electrónico a healthlinkbc@gov.bc.ca.

Cómo utilizar este manual

La mejor oportunidad para su bebé se divide en seis secciones principales:

La Sección 1, **El embarazo**, trata sobre usted y su bebé en desarrollo durante cada trimestre

La Sección 2, **El parto**, le brinda la información necesaria para ayudarle a prepararse para el trabajo de parto y el nacimiento.

La Sección 3, **La vida con su bebé**, contiene información práctica que le ayudará a prepararse para cuidar de su recién nacido.

La Sección 4, **El cuidado de su bebé**, detalla todo, desde el cambio de pañales hasta el sueño y el llanto, con un enfoque en mantener a su bebé seguro y saludable.

La Sección 5, **El desarrollo del bebé**, brinda información sobre los acontecimientos importantes típicos y cómo puede apoyar el desarrollo de su bebé en todas las áreas, desde su cerebro y sus habilidades lingüísticas hasta su crecimiento físico, social y emocional.

La Sección 6, **La alimentación de su bebé**, cubre las necesidades nutricionales de su bebé y contiene amplia información sobre la lactancia materna y consejos útiles sobre la introducción de alimentos sólidos.

Es posible que note que a lo largo del libro a veces nos referimos a su bebé como *ella*, otras veces como *él*. En casi todos los casos, la misma información se aplica a todos los bebés, independientemente del sexo.

¿Necesita información sobre los servicios y apoyos disponibles para ayudarles a usted y a su familia a prosperar?

Podrá encontrarla en la sección de **Recursos**.

¿Le interesa obtener información sobre alimentación saludable?

Consulte la [Guía alimentaria de Canadá](#), recientemente actualizada.

¿Desea hablar con un profesional de la salud en persona?

Llame a **HealthLink BC**, un servicio gratuito invaluable del Gobierno de la Colombia Británica. **Llame gratis al 8-1-1**, o al 7-1-1 para las personas sordas o con problemas de audición. Los servicios están disponibles en 130 idiomas, las 24 horas del día. Hable con una enfermera certificada (a cualquier hora), un farmacéutico (por la noche, de 5 pm a 9 am), o un dietista registrado o un profesional del ejercicio calificado (9 am a 5 pm, de lunes a viernes).

¿Desea información rápida? Refiérase a los encuadrados de color.

A lo largo de esta guía, encontrará encuadrados en una variedad de colores. Estos tendrán información esencial que le ayudará a orientarse durante su embarazo y la vida como una nueva madre —todo, desde consejos de alimentación saludable hasta cómo hacer para ahorrar dinero—.

Los recuadros de **¿Qué es...?** explican las palabras e ideas clave en términos fáciles de entender.

Los recuadros **“Inténtalo”** sugieren los primeros pasos sencillos que puede dar para sentirse cómoda con cada nuevo aspecto del embarazo y de la crianza de sus hijos.

El recuadro **Idea clave** resume la información que no se puede perder de la sección.

Los recuadros de **Apoyo** sugieren formas en las que su equipo de apoyo puede involucrarse.

Los recuadros **¿Sabía usted?** ofrecen información interna útil que puede ayudar a mejorar su comprensión.

Los recuadros **Historias de familias** muestran las experiencias de otros futuros y nuevos padres.

Los recuadros **¿Cómo?** ayudan a dominar las tareas prácticas de la crianza de los hijos, dividiéndolas en pasos fáciles de seguir.



Los recuadros de **Consejos financieros** comparten consejos sobre cómo ahorrar dinero en todo, desde los suplementos prenatales hasta el cuidado de los niños.



Los recuadros de **Construcción de cerebros** ofrecen ideas simples para estimular el desarrollo del cerebro de su hijo a través de las actividades diarias.



Los recuadros **Advertencia** llaman su atención a cosas comunes que pueden ser inseguras para su hijo.



Los recuadros **Peligro** alertan de los peligros que pueden suponer un grave riesgo para su hijo.



Medical Emergency ayudan a reconocer si una situación requiere ayuda médica inmediata.



Los recuadros de **Busque atención** indica las cosas que justifican una llamada a su proveedor de asistencia médica o a HealthLink BC.

El cuerpo

A lo largo de “La mejor posibilidad para su bebé” encontrará referencias a varias partes del cuerpo. En lo posible, hemos tratado de usar términos fáciles de entender. Sin embargo, en algunos casos se utiliza el nombre más formal. Si encuentra una palabra de la que no está segura, use estas ilustraciones como referencia.

