

## De 0 días a 3 meses

### ¿Qué puedo esperar?

- Hasta los tres meses de edad, su bebé no podrá controlar muchos movimientos.
- Interactuará con usted desde su nacimiento.
- Gradualmente se volverá más fuerte, sonreirá, emitirá sonidos propios de una 'conversación de bebé' y realizará movimientos que demuestran alegría.
- Colocar a los bebés boca abajo cuando están despiertos les ayuda a aprender movimientos importantes.
- Hablarles y cantarles les ayuda a aprender a hablar.
- Al acudir cuando su bebé llora le demuestra que lo ama.
- Jugar con el niño le ayuda a aprender sobre su entorno.
- Revise la lista de consejos sobre seguridad para verificar que el bebé esté sano y salvo.

Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, generalmente a través de las mismas etapas o hitos y aproximadamente en el mismo orden.

Crecen y aprenden continuamente, pero no siempre lo hacen sobre patrones lineales. En ocasiones practican habilidades por cierto tiempo y parece que nunca fueran a avanzar. En otras, adquieren destrezas con mucha rapidez.

Lo importante es que el niño esté feliz, creciendo y progresando.

### Entienda a su niño

Comprender las habilidades que desarrolla su hijo y lo que puede hacer o no en cada etapa le ayudará a:

- mantener seguro al niño
- ayudarlo en su desarrollo
- entender su comportamiento
- lograr satisfacción y deleite al cuidarlo.

### Cuide a su niño

Su bebé necesita sentirse amado, protegido y a salvo.

Ayudarlo a que desarrolle una relación estrecha con las personas significativas en su vida es un paso positivo para lograrlo.

Además, intente evitar toda discusión familiar o violencia alrededor de él. Esto también ayudará a que su bebé se sienta protegido.

### Los movimientos del bebé

Hasta los tres meses de edad, la mayoría de los movimientos del bebé no son controlados.

Poseen movimientos reflejos, que utilizan para sobrevivir. Algunos de ellos son la succión, los estornudos y la deglución. Algunos movimientos reflejos – como extender los brazos, ponerse rígido y llorar cuando escuchan un ruido – desaparecen luego de un período corto de tiempo.

### Cuando tiene un mes

Al mes, la mayoría de los bebés:

- gira la cabeza y los ojos hacia la luz
- observa los rostros mientras se los alimenta o se les habla
- puede sonreír para demostrar agrado.

### De uno a tres meses

Entre el mes y los tres meses, la mayoría de los bebés:

- se vuelve más fuertes
- levanta la cabeza y la parte superior del torso y puede comenzar a usar las manos para apoyarse cuando están boca abajo

- muestra una percepción creciente de otras personas
- sonríe y hace gorgoritos para mostrar agrado
- hace gestos de alegría cuando espera situaciones placenteras, como la hora del baño a la de alimentarse.

### Poner al niño boca abajo

Aunque se le haya aconsejado hacer dormir al bebé boca arriba, para los bebés es muy importante permanecer algún tiempo boca abajo todos los días cuando están despiertos.

Esta posición ayudará al bebé a desarrollar movimientos y habilidades esenciales, como rodar, sentarse, gatear y cómo usar las manos.

Al principio esto puede hacerlo luego de la hora del baño cuando lo está secando o masajeando.

Si el niño llora o se le ve afligido:

- trate de ponerlo boca abajo por menos tiempo pero más a menudo
- distráigalo, háblele o use juguetes
- ¡persevere!

Más tarde – hacia los tres meses – el bebé deberá estar jugando mientras yace boca abajo cuando está despierto y usted está con él.

### El bebé y otras personas

#### Lenguaje

Los bebés adquieren destrezas para hablar y usar el lenguaje al escuchar los sonidos a su alrededor. Además, practican hacer ruidos.

Para ayudarlo a desarrollar el habla y el lenguaje, deberá aprovechar cada oportunidad que se presente para hablarle o cantarle. Un buen momento para esto es la hora del baño o cuando le cambia los pañales.

Recuerde que cuando el bebé tiene el chupete en la boca le es imposible practicar sonidos para el desarrollo posterior del habla.

#### Llanto

El llanto es un medio importante de comunicación de los bebés pequeños.

Siempre hay un motivo para que lloren. Estas razones incluyen:

- cansancio
- hambre
- dolor
- malestares, tales como estar mojado, acalorado o con frío
- ansiedades de los padres (que los bebés detectan de inmediato).

Cuando usted reacciona ante las necesidades de su niño, él entiende que se le ama y se basa en ello para establecer la confianza y el cariño.

#### Jugar y aprender

Los bebés aprenden de cada actividad que usted realiza con ellos, cuando les habla, les cambia los pañales, los baña, los alimenta o simplemente está con ellos en la misma habitación.

Para los bebés, jugar es aprender y practicar habilidades, tanto como explorar y descubrir su mundo y las personas que lo habitan.

Durante los tres primeros meses de vida aprenden a:

- sonreír, reír y hacer gorgoritos
- volverse hacia el lugar donde se origina un ruido
- mirar y seguir las cosas con los ojos
- alcanzar y tocar cosas con las manos.

### Juegos favoritos

En esta etapa los juegos favoritos para su bebé son:

- la atención de los padres y personas que los cuidan
- los móviles, las hojas o cortinas de colores vivos que se mecen con la brisa
- una variedad de sonidos para escuchar
- los sonajeros del cochecito u objetos colgantes que estimulan la coordinación de las manos y los ojos.

### Seguridad ante todo

A los niños les lleva muchos años aprender acerca de la seguridad y su bebé confía en que usted lo mantendrá sano y salvo.

Sin tener en cuenta la edad del bebé, esta lista de control le servirá para asegurarse de que él o ella esté a salvo ahora y a medida que crezca.

#### El cuidado de su hijo

- Nunca deje solo al bebé en el cambiador u otro mueble, en la bañera, en la piscina, en el auto o cerca de las mascotas de la familia.
- Sostenga al bebé mientras lo alimenta con biberón, no lo deje solo porque puede vomitar o inhalar leche.
- No caliente el biberón en el horno de microondas. La leche se calienta de manera irregular y arriesga quemarle la boca al niño.
- Nunca consuma bebidas calientes como té o café mientras tiene al niño en los brazos. Las quemaduras de agua y líquidos calientes pueden causar daño grave por cicatrices a los niños.
- Protéjalo del sol y el calor. Haga uso de elementos de protección solar, incluyendo bloqueador solar, prendas protectoras y sombrero. El Cancer Council Queensland mantiene información sobre protección solar; llame al 13 11 20.

#### Los juguetes

- Los juguetes deben ser seguros, durables y lavables. Si tiene juguetes de peluche recuerde que los bebés chupan el peluche y pueden tragárselo.
- Los juguetes no deberán tener:
  - cintas colgantes, cuerdas o elásticos largos
  - partes pequeñas o sueltas que el niño pueda romper o morder
  - campanillas que pueden extraerse
  - bordes filosos o en punta
  - sonajeros que puedan desarmarse
- Asegúrese de que los mordillos no puedan ser agujereados.
- Todos los juguetes de peluche deberán rellenarse con medias viejas, dacrón o poliéster. (Los niños se pueden tragar o introducir en el oído o la nariz la gomaespuma desmenuzada, los porotos y las cuentas.)

#### La ropa y los chupetes

- Si su bebé usa chupete, verifique que:
  - esté en buenas condiciones
  - no tenga cintas ni cadenas
  - tenga orificios en el soporte de plástico para quitarlo con facilidad en caso de emergencia
  - se use para calmar al bebé y no para hacerlo dormir.
- Quite cintas o ribetes sueltos de la ropa porque son cosas que pueden asfixiar a un bebé.
- Revise los mitones y escaupines para asegurarse que adentro no haya lazos ni hebras que puedan enredarse en los dedos del pie o de la mano del bebé ya que éstos pueden cortar la circulación.
- Vista al bebé con ropa de cama confeccionada con tela de difícil combustión o diseñada para reducir el riesgo de que se incendie.

#### La hora del baño

- Verifique siempre la temperatura del agua antes de sumergir al bebé en la bañera.
- Jamás lo deje solo durante el baño - ni siquiera un minuto.
- Los bebés no deben quedar al cuidado de niños mayores o adolescentes, sin importar cuán confiables parezcan.
- Observe que su casa cuente con un dispositivo que regule el funcionamiento adecuado del agua caliente y fije la temperatura correcta (50°C).

### Alimentos

Evite darle alimentos duros, como nueces, manzanas o zanahorias con los que pudiera asfixiarse.

Si desea obtener más información acerca de cómo alimentar a su hijo, consulte las fichas informativas sobre *Lactancia materna e Introducción de alimentos sólidos*.

#### Dentro de su hogar

- Para evitar las caídas, asegúrese de que su bebé esté bien amarrado en su silla, coche o silla alta. No use andadores. No se recomiendan ni son necesarios para bebés sanos y normales.
- Nunca deje solo al bebé en el cambiador
- Coloque a su hijo en un corralito por periodos cortos todos los días para ayudarlo a entender y aceptar límites de seguridad en el futuro.
- Use barreras de seguridad para las gradas, escaleras y habitaciones a las que no quiere que su niño entre y para mantenerlo alejado de la chimenea, la piscina y las estufas.
- Mantenga cerrada la puerta del baño para que el niño no pueda abrir las llaves de agua caliente.
- Revise los lugares donde su niño esté jugando para asegurarse que no haya objetos pequeños que se pueda meter en la boca y tragarse. El bebé se puede sofocar con broches, pilas, insectos muertos, botones, cuentas, nueces, monedas y otros objetos de ese tamaño.
- Revise que no haya en su casa nada donde el niño pueda ahogarse. Coloque el receptáculo de pañales en alto, fuera del alcance, con la tapa bien cerrada. Mantenga cerradas las puertas de los baños. Un niño se puede ahogar en 5cm de agua.
- Asegúrese de que las alacenas inferiores tengan pestillos a prueba de niños y los cajones, cerraduras que impidan el acceso a venenos, medicinas, productos de limpieza, cuchillos, tijeras y otros objetos afilados.
- Mantenga el cable de las teteras y planchas fuera del alcance de los niños. Use protector para la cocina y cables retráctiles de seguridad para impedir que los niños se echen encima alimentos y bebidas calientes al tirar de ellos. Coloque las manijas de las cacerolas hacia atrás en la cocina.
- Instale detectores de humo en toda la casa y reviselos regularmente. Estos van a proteger no sólo al bebé sino a toda la familia. Solicite más información al servicio de bomberos de su localidad.
- Los objetos peligrosos como calefactores, ventiladores y bebidas calientes, deberán estar fuera del alcance de los niños.
- Los muebles - como las mesas de centro - deben ser suficientemente firmes para que el niño pueda apoyarse en ellos para ponerse de pie.
- Supervise bien cualquier interacción entre su niño y los animales, especialmente perros. Asegúrese de no dejar jamás al niño sin supervisión cerca de los animales de la familia.
- Cuando el niño empiece a probar con la boca todo lo que le rodea, considere el peligro de envenenamiento. Instale en la cocina, en la lavandería y en el garage una alacena que se pueda cerrar con llave, para guardar allí los productos tóxicos. No vacie ni traspase químicos líquidos a otros envases (especialmente envases de comida o botellas de bebidas).
- Evite fumar cerca de su bebé. Mantenga los cigarrillos, encendedores, ceniceros y las colillas fuera del alcance de los niños. Los cigarrillos y las colillas son tóxicos para los niños.
- Verifique que su casa tenga el interruptor de seguridad correcto y funcionando, para evitar electrocución.
- Cubra todos los toma corrientes cuando no estén en uso.





### En el patio

- Nunca deje solo al niño cerca de una piscina – ni tan sólo por un minuto.
- Verifique que afuera haya lugares de juego seguros y con sombra. Dichos lugares deberán estar cercados para impedir el acceso a piscinas, spas, a la calle y las entradas para autos. En propiedades rurales, se deberá aislar el área de juego de los niños con cercos especiales que impidan el acceso a diques y canales.
- Verifique frecuentemente que las áreas de juego estén libres de objetos que pueden dañar a su hijo, como por ejemplo:
  - herramientas de jardín
  - ramas sobresalientes u otros objetos punzantes
  - todo acceso a agua que no esté cercado
  - fertilizantes o productos químicos para el jardín
  - productos químicos para la piscina
  - plantas venenosas o que provoquen irritaciones
  - hongos y setas venenosas.

### Salidas

- Antes de retroceder con el auto cerciéndose de dónde se encuentra su niño.
- Cada vez que su bebé viaje en auto, deberá hacerlo en una cápsula para bebés o una butaca con amarras que tenga la etiqueta de aprobación de las regulaciones de seguridad. Para mayor información sobre estos puntos dirija su consulta a la estación de ambulancias de su área o a Kidsafe Queensland, llamando al (07) 3854 1829.
- A fin de evitar caídas, verifique que el niño esté bien sujeto cuando se encuentre en el carro del supermercado o el coche de paseo. Esté siempre a su lado.
- Nunca deje al bebé solo en el auto cuando vaya de compras - ni siquiera un minuto.

### Para que duerma seguro

Cuatro medidas importantes que puede tomar para que el bebé duerma seguro en su primer año y se reduzca el riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS):

1. Desde que nazca, colóquelo boca arriba para dormir, jamás boca abajo o de costado.
2. Cuide que la cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas mientras duerme.
3. No exponga al niño al humo de cigarrillo, ni en el embarazo ni después de nacido.
4. Téngale una cuna segura con un colchón libre de riesgo, ropa de cama adecuada y un lugar seguro donde pueda dormir.

Cuando compre una cuna para su bebé, busque una que tenga el sello de la Norma Australiana de Seguridad para cunas (AS 2172).

Usar muebles de segunda mano para el niño puede crear situaciones peligrosas - cuando reciba muebles usados de amigos o parientes siempre cotéjelos contra las normas de seguridad vigentes. Nunca compre muebles usados para su niño.

Para ver una guía completa de muebles seguros para cuartos de niños, consulte [www.consumer.gov.au](http://www.consumer.gov.au), y busque la publicación 'Keeping Baby Safe' (Cómo mantener seguro al bebé).



### La cuna del bebé

El lugar más seguro para que su bebé duerma hasta los 12 meses de edad es al lado de su cama, en una cuna.

Para que el niño duerma seguro:

- coloque los pies del bebé en un extremo de la cuna
- asegúrese de que la cuna se ciña las normas australianas de seguridad
- ajuste bien la ropa de cama para que no quede floja
- mantenga las colchas, cubrecamas, edredones, almohadas y chichoneras fuera de la cuna
- use un colchón firme y limpio que se ajuste bien a la cuna.

### Recuerde...

La única manera de mantener sano y salvo a su niño es vigilarlo de cerca.

### Para mayor información

Si desea más información acerca del desarrollo de su niño o está preocupada por él, hable con la enfermera de salud infantil o su médico. También puede solicitar libros sobre desarrollo del niño en la biblioteca local.

Comuníquese con SIDS and Kids llamando al 1300 308 307o visite la página web [www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org).

### Agradecimientos

Esta ficha descriptiva es el resultado de la colaboración y el esfuerzo de muchos profesionales de la salud de Queensland. Apreciamos enormemente la ayuda brindada para preparar el contenido.