

¿Cómo puedo ayudar a mi bebé?

- ✓ Asegúrese de que su bebé tenga chequeos regulares con el médico.
- ✓ Hable con su doctor sobre sus planes de alimentación para su bebé.
- ✓ Dele a su bebé mucha atención, especialmente a su lenguaje corporal y sus señales.



Los cuidadores necesitan cuidado también.

Cúidese.

Pida ayuda si se siente abrumado o cansado. Es importante controlar su estrés y mantenerse saludable.

Recursos

Aquí hay algunos lugares con los que puede ponerse en contacto para obtener más información y apoyo para usted y su bebé:

Tri-Counties Regional Center:
Ofrece apoyo si su hijo está experimentando retrasos o patrones anormales en las áreas de comunicación, lenguaje, habilidades motoras, resolución de problemas o comportamiento social.

Para Santa Maria: **(805)922-4640**
Para Santa Barbara: **(805)962-7881**

CALM:

Proporciona recursos y orientación para los padres que cuidan a los niños con problemas de conducta.

Para el norte del condado: **(805)614-9160**
Para el sur del condado: **(805)965-2376**

Alpha Resource Center:

Ayuda con servicios para familias que tienen niños con discapacidades del desarrollo o aquellos que pueden estar en riesgo.

Para ayuda en cualquier parte del condado:
1(877)414-6227

Condado de Santa Barbara
Departamento de Salud Pública
Programa de Salud Materna, Infantil,
y del Adolescente
1-800-288-8145

Financiado por el Departamento de Salud Pública del Estado de California, División de Salud Maternal, Niños y Adolescentes.

Cuidado de bebés expuestos a sustancias en el útero



Para los cuidadores de bebés expuestos a drogas, alcohol o tabaco

Cuidando al bebé

Cuidar de cualquier bebé nuevo puede ser un momento emocionante.

Es importante saber que su bebé puede tener algunos desafíos adicionales.

Su bebé necesitará cuidado y atención extra.



Pruebe estos consejos para asegurarse de que su bebé se sienta tranquilo:

- ◆ Use una voz calmada y suave
- ◆ Mantenga las luces bajas
- ◆ Evite ruidos fuertes, como la televisión o la música
- ◆ Mantenga la misma rutina, establezca un horario para comer y dormir.
- ◆ Si es posible, limite el número de cuidadores para el bebé

Descubra como manejar los desafíos comunes que su bebe puede estar experimentando

Si su bebé está...	Intente esto...	Por qué funciona
Difícil de calmar o teniendo dificultad para dormir	Envuelva a su bebé Asegúrese de colocar a su bebé boca arriba cuando lo ponga a dormir. Asegúrese de no envolverlo demasiado apretado y que su bebé aún pueda mover sus caderas. Arrulle o meza a su bebé con movimiento rítmico Meza a su bebé suavemente—tenga cuidado de no sacudirlo. Masaje infantil Trate de masajear a su bebé con toques suaves y relajantes. Bañe a su bebe Use agua tibia y luego aplique ligeramente loción a su bebé.	Envolver al bebé en una cobija le ayuda a controlar sus movimientos y ofrece comodidad. Es importante parar de envolver al bebé antes de que empiece a darse vueltas. Esto sucede alrededor de los 2 meses de edad. Los bebés pueden ser consolados con movimientos consistentes y rítmicos. Un masaje puede ayudar a su bebé a sentirse relajado y tranquilo. El agua tibia y su toque suave
Llorando mucho	Responda rápidamente Preste atención al llanto de su bebé para averiguar sus necesidades. Puede necesitar comida, un cambio de pañal, o tiene mucho frío o calor.	Puede crear confianza y ayudar a su bebé a sentirse seguro al prestarle mucha atención, especialmente cuando está llorando.
Teniendo problemas de alimentación	Si está alimentando con un biberón, use un chupete Esto guía a su bebé a formar un patrón de succión más organizado.	Los bebés expuestos al uso de sustancias pueden tener dificultades con sus habilidades motoras finas. Esto puede dificultar amamantarlos o alimentarlos con biberón.