



**PEDIATRA  
AL RESCATE**

Díaz, Federico  
Pediatra al rescate: súper guía para acompañarte durante los primeros años de tu  
bebé / Federico Díaz. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2023.  
240 p.; 22 x 16 cm.  
ISBN 978-950-02-1415-5  
1. Paternidad. 2. Guías para Padres. I. Título.  
CDD 158.1

*Pediatra al rescate*

© Federico Díaz, 2023

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2023

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Mariel Pannunzio

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: María Florencia Videla

1ª edición: octubre de 2023

ISBN: 978-950-02-1415-5

Impreso en Printing Books,  
Mario Bravo 835, Avellaneda,  
provincia de Buenos Aires,  
en octubre 2023.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece  
la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley nº 11.723).*



Federico Diaz

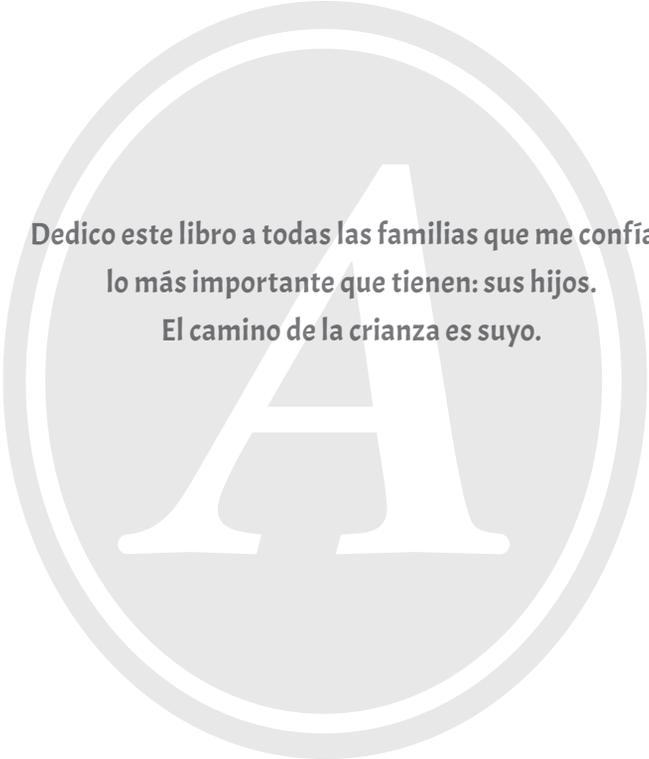
# PEDIATRA AL RESCATE

Súper guía para acompañarte durante  
los primeros años de tu bebé



 *Editorial El Ateneo*





**Dedico este libro a todas las familias que me confían  
lo más importante que tienen: sus hijos.  
El camino de la crianza es suyo.**



# Índice

## 11. Introducción

## 13. Parte 1: todo bebé es primerizo

14. Capítulo 1. *La llegada del bebé a casa*

21. Capítulo 2. *Cosas normales de un recién nacido*

## 31. Parte 2: lactancia materna exclusiva pero inclusiva

32. Capítulo 3. *Cómo acompañar a una mujer que da el pecho*

41. Capítulo 4. *Destete respetuoso*

## 51. Parte 3: ese pequeño cuerpo que habla

52. Capítulo 5. *Reflujo: los vomitadores felices*

59. Capítulo 6. *¡Qué loco lo ponen los cólicos!*



65. Capítulo 7. *Dime cómo tose y te diré qué tiene*  
70. Capítulo 8. *Mocosos: ¿qué hago con los mocos?*  
81. Capítulo 9. *Mi hijo tiene fiebre, ¿qué hago?*

## **91. Parte 4: preocupaciones —y algunas obsesiones— de padres**

92. Capítulo 10. *No le des tanto peso al peso de tu bebé*  
102. Capítulo 11. *Alimentación saludable*  
118. Capítulo 12. *Sueño seguro, pero no es seguro que duerma*  
129. Capítulo 13. *Mi bebé no habla*  
137. Capítulo 14. *¿Cómo duelen esos dientes!*  
143. Capítulo 15. *Dejar los pañales no es una imposición*

## **151. Parte 5: cada aprendizaje puede generar una crisis**

152. Capítulo 16. *Crisis de lactancia*  
159. Capítulo 17. *Crisis de angustia por separación*  
165. Capítulo 18. *Adolescencia temprana: “los terribles 2 años”*

## **173. Parte 6: crianza positiva**

174. Capítulo 19. *El “no” se dice y se hace*  
183. Capítulo 20. *Las pantallas encantan y espantan*  
192. Capítulo 21. *Chupete: ¿aliado o enemigo?*  
199. Capítulo 22. *A los celos, ¿cómo se los ayuda?*

205. Capítulo 23. *Si libre me muevo, aprendo algo nuevo*

214. Capítulo 24. *Respeto del cuerpo*

**223. Anexo: ¿cuántas cosas pueden pasar en 1 segundo?**

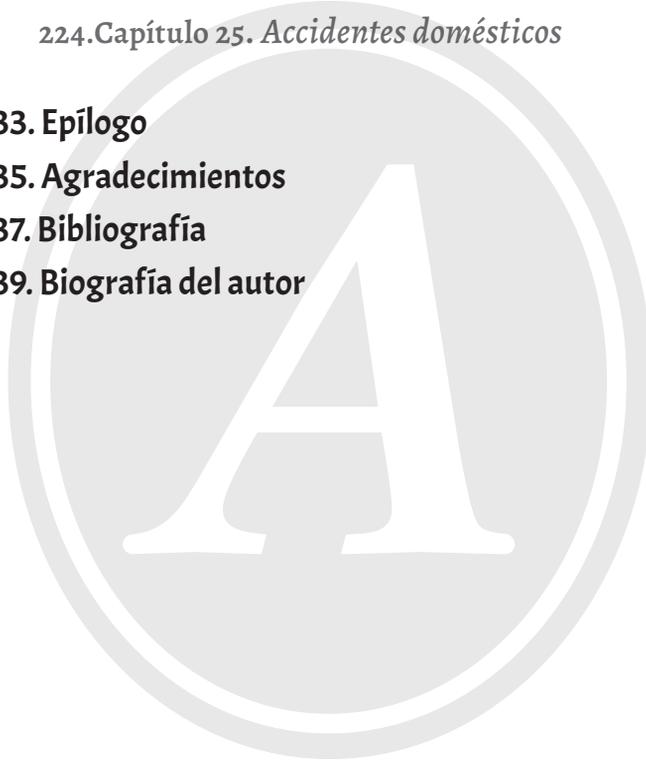
224. Capítulo 25. *Accidentes domésticos*

**233. Epílogo**

**235. Agradecimientos**

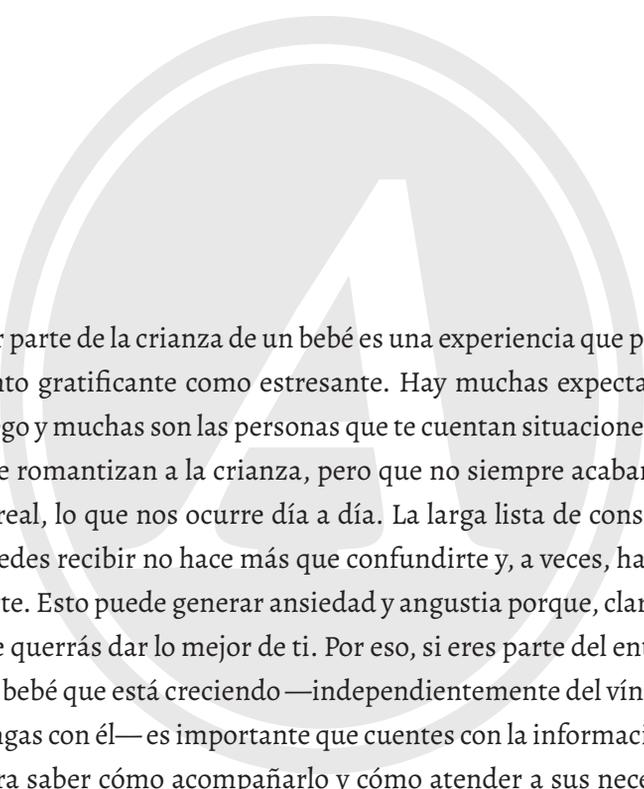
**237. Bibliografía**

**239. Biografía del autor**





# Introducción



Ser parte de la crianza de un bebé es una experiencia que puede ser tanto gratificante como estresante. Hay muchas expectativas en juego y muchas son las personas que te cuentan situaciones ideales que romantizan a la crianza, pero que no siempre acaban siendo lo real, lo que nos ocurre día a día. La larga lista de consejos que puedes recibir no hace más que confundirte y, a veces, hasta alterarte. Esto puede generar ansiedad y angustia porque, claro, siempre querrás dar lo mejor de ti. Por eso, si eres parte del entorno de un bebé que está creciendo—independientemente del vínculo que tengas con él— es importante que cuentes con la información justa para saber cómo acompañarlo y cómo atender a sus necesidades en cada etapa.

En este libro, mi intención es acompañarte con información valiosa, actualizada y fácil de entender. No es solo tu bebé quien está creciendo y desarrollándose, también tú lo estás haciendo como madre, padre o persona que ejerce las tareas de cuidado.



Para eso, te propongo abordar desde la llegada del bebé a casa y su crecimiento, la lactancia y la alimentación, pasando por las distintas etapas del desarrollo hasta los 3 años, las pautas para el manejo de enfermedades y diferentes crisis, hasta cómo manejar todas esas preocupaciones que no te dejan dormir. ¡Como ves, no falta nada! En cada capítulo, a modo de conclusión, contarás con un resumen práctico de las ideas principales. Te será muy sencillo encontrar la información.

Cada vez que acabes de leer una sección, sentirás que ya te has apropiado de los mejores y más prácticos recursos para acompañar la crianza de tu bebé y reducir el estrés que la mala —o la falta de— información puede generar.

Frente a una experiencia tan novedosa e incierta como lo es la maternidad y la paternidad, es normal y esperable que tengas miedo y dudas. A veces puedes llegar a pensar que no estás lista o listo para hacerlo. Sin embargo, déjame decirte que contar con información hace la diferencia y es el modo de superarte y de que puedas atravesar la crianza con la mayor tranquilidad posible. *Pediatra al rescate* te guiará durante todo el proceso.

¡Vamos, te acompaño!

Parte 1:

# todo bebé es primerizo



## Capítulo 1

# La llegada del bebé a casa



Muchas veces en mis redes sociales he recibido mensajes como este:

.....

*“Hola, doc. Le quería consultar sobre un tema que me genera muchas dudas. Hace una semana nació mi bebé, Luca, y con mi esposo estamos muy felices por su llegada, pero la verdad es que también estamos aún un poco desorientados. Por un lado, queremos compartir este momento con nuestra familia y amistades, pero, por el otro, no sabemos cuándo es el mejor momento para que Luca vea a tanta gente, ¿qué opina usted?”.*

.....



Quisiera hablarte sobre la llegada más deseada: la del bebé recién nacido a casa. Seguramente, si te encuentras atravesando el puerperio o si ya has pasado por esta etapa, sabrás lo hermoso y lo difícil que es vivir esos primeros días. Pues, claro, todo es nuevo y el cambio es importante, muchos son los miedos y debes adaptarte a una nueva realidad mientras intentas hacer todo lo mejor posible. En efecto, esto genera diversas emociones: la más profunda de las alegrías, pero también una gran sensación de debilidad, de quiebre, de llanto, de dudas y ansiedad, porque, como ya he dicho, los primeros días son de adaptación a un gran cambio mientras la vida sigue su curso. Y todo esto que a ti te sucede, ¡a tu recién nacido también le ocurre!

### **El llanto como forma de comunicarse**

**Es normal que tu bebé llore varias veces al día. Ha pasado de estar en el útero a estar en contacto con otros estímulos, por lo que se siente indefenso y con miedo. Por ello, busca volver a ese lugar que le recuerda su vida intrauterina: tus brazos, tu pecho, tus latidos, tu voz.**

Puede que a veces te preguntes si es normal que un bebé llore, y la respuesta es sí, porque es la única forma que tiene de captar la atención de su cuidador o cuidadora, madre, padre o de quien lo cobije en sus brazos. Es un instinto de supervivencia. Si siente estrés o necesita algo, va a llorar ya que es la única manera de que se atienda su necesidad.

En ocasiones, esa necesidad es emocional, pero otras veces es de higiene, hambre, incomodidad, calor, frío, etc. Cada vez que el bebé necesite de tu atención, te lo hará saber con su llanto.



## **Todo bebé es primerizo**

**No se trata solo de una mamá o un papá primerizo, todo bebé es primerizo. También puede haber hermanas o hermanos primerizos. Es decir, toda la familia se está adaptando a muchas transformaciones y a una nueva rutina.**

Entonces, en este contexto, no solo hay que pensar en cuál es el mejor momento para visitar a un bebé recién nacido, sino que también hay que tener en cuenta a esa familia que está atravesando días de cambios y de distintas emociones y necesidades. Te aseguro que, muchas veces, un “¿Necesitas que te ayude con algo?” es más reconfortante que un “¿Cuándo podemos ir a visitar a Luca?”.

## **Las primeras visitas al bebé recién nacido**

Ahora bien, tú y tu familia se encuentran con ganas de recibir visitas y pueden hacerlo, ¿cuál sería la forma más adecuada?

En principio, quisiera contarte que toda infección dentro de los primeros 3 meses de vida, y especialmente durante el primer mes, se debe considerar muy riesgosa y tiene muchas posibilidades de internación. Por ello, teniendo en cuenta que la mayoría de las infecciones se transmiten a través de alguien enfermo o que tenga síntomas de infección, como mocos, estornudos, tos o fiebre, cuanto menos contacto estrecho tenga tu bebé con varias personas en simultáneo, mejor. Ten presente que hay algo que se denomina “período de incubación”, que es un momento en el cual la persona puede transmitir la enfermedad aunque no tenga nin-



gún síntoma. Tampoco debes permitir que fumen antes de estar en contacto con tu bebé (¡ni durante!) ya que esto es altamente dañino para sus vías respiratorias.

**Lo recomendable, entonces, es que las visitas sean de a grupos reducidos, en ambientes ventilados y que no todas las personas lo tomen en brazos y le den besos.** Y algo fundamental: preguntarle siempre a quien esté alzando al bebé si desea descansar o si te permite que tomes al bebé en brazos, que lo beses o le tomes una foto.

### **Contacto con los miembros de la familia**

Si alguna de las personas que conviven con el bebé presenta algún signo o síntoma de infección, lo aconsejable es reducir el contacto estrecho lo más que se pueda, usar tapabocas, higienizar las manos y ventilar las habitaciones.

Si eres la madre y realizas lactancia materna exclusiva, mantén el contacto para amamantar a menos que tu salud no te lo permita. Sin embargo, siempre es bueno contar con un banco de leche para que, llegado el caso, puedas descansar y tu bebé siga tomando tu leche por otro medio y persona a cargo.

En el caso de que algún miembro conviviente fume cigarrillo o use vaporizador, esto no debe realizarse en presencia del bebé, ni dentro del hogar ni cerca de ventanas abiertas. Al ingresar, esa persona debe enjuagarse la boca, lavarse las manos y el cabello, y cambiarse la prenda de vestir superior, ya que las partículas de humo quedan en estos sitios y, al tomar en brazos al bebé, pueden irritarlo y afectarle las vías respiratorias.



**Si hay niños enfermos, es más difícil limitar el contacto, pero no por eso hay que dejar que toquen o besen al bebé libremente. Permitan, en forma controlada y con las manos lavadas, un contacto amoroso y necesario para ellos.**

### **Salidas al exterior**

Otra pregunta recurrente es si se puede salir a pasear con un recién nacido. Si el paseo consiste en salir a dar una vuelta al aire libre sin exposición directa al sol, sí, se puede. Quedan descartados los lugares cerrados, con mucho ruido o con muchas personas.

### **¿Qué se le puede obsequiar?**

Si se trata de ropa, recuerda que debe ser de algodón y de color blanco o de colores claros, sin estampas de goma, ya que estas no permiten la ventilación de la piel y las tinturas pueden irritarla.

Evita los juguetes tipo peluches, ya que en su pelaje puede haber ácaros y otras partículas que generan alergias y cuadros respiratorios.

En el caso de regalar un chupete, estos deben portar una cinta y un abrojo o gancho para prenderlo a la ropa del bebé, ya que sostenerlo mediante cadenas o cordones que se coloquen alrededor del cuello pueden generar accidentes por asfixia. Además, la cadena plástica se puede romper al ser tironeada y el bebé se puede llevar los eslabones a la boca y ahogarse.

Los gorros no deben ser muy largos. Si para dejar descubierto el rostro del bebé hay que doblarlo mucho, en caso de que se desacomode puede generar sofocamiento y ahogo.



Por último, en la cuna solo debe estar tu bebé sobre un colchón rígido y la sábana o manta que lo abrigue. Aunque sean un regalo, no coloques muñecos, chichoneras, almohadas ni ningún otro elemento de decoración ya que pueden ocasionar sofocamiento durante el sueño.

### **El respeto, ante todo**

Por último, este mensaje es para las visitas. Por favor, respetemos el momento en el que la familia nos pida que nos retiremos. En el caso de que no lo hagan, consultémosles si consideran que la visita ha sido suficiente y, antes de irnos, ofrezcamos ayuda para ordenar o limpiar, ya que sabemos que esto muchas veces deja de ser una prioridad en tiempos de cambios para una familia primeriza.

#### **Información pediátrica al instante**

- ◆ Al igual que la madre o el padre primerizo, el bebé también siente miedo, angustia y ansiedad.
- ◆ El mejor momento para realizar una visita es cuando el entorno del bebé dé el visto bueno.
- ◆ Antes del primer mes de vida, evitar reuniones en lugares cerrados con grupos numerosos (la cantidad de personas dependerá del tamaño del lugar).



- ◆ No pasar de brazo en brazo a un bebé recién nacido ni darle besos.
- ◆ Se puede salir a pasear con un recién nacido siempre y cuando no le dé el sol en forma directa.
- ◆ Antes de alzar a un bebé, siempre pedirle permiso a quien lo tenga al bebé en brazos, a menos que seas la madre o el padre.
- ◆ Antes de realizar una visita, preguntarle a la familia si necesita algo. De todas formas, ¡siempre se necesita algo cuando hay un recién nacido!
- ◆ No concurrir a la visita si se tiene algún signo o síntoma de infección, ni fumar antes o durante la estancia con el bebé.
- ◆ Respetar el momento de partir, no sin antes preguntarle a la familia si necesita ayuda con el orden y la limpieza.