

CÓMO PREPARAR A SU BEBÉ PARA LAS VISITAS MÉDICAS



Estimados padres y cuidadores:

Ir a lugares nuevos puede ser difícil para los bebés, especialmente el consultorio médico. Aunque los controles y visitas médicas ayudan a mantener a su bebé saludable, pueden ser difíciles para ambos. Esto puede ser aún más difícil si su bebé tiene alguna afección médica. Estas visitas pueden cambiar su rutina diaria y sentirse agobiantes (como si fuera demasiado o demasiado estresantes).

Los bebés crecen rápidamente y las visitas al médico son un buen momento para verificar cómo está su bebé y hacer preguntas. Es posible que se pregunte cosas como:

- “¿Mi bebé está creciendo bien?”
- “¿Cuándo puedo comenzar a darle alimentos sólidos?”
- “¿Mi bebé ya debería estar balbuceando?”
- “¿Cuándo dormirá mi bebé toda la noche?”
- “¿Necesitará mi bebé más tratamiento?”
- “¿Cómo hago para que mi bebé tome su medicamento todos los días?”
- “¿Afectará esta afección la forma en que se desarrolla mi bebé?”

Es normal tener muchas preguntas. Eso puede hacer que las visitas al médico se sientan estresantes. Debe saber que no está solo. El **equipo de Early Connections** tiene algunos consejos para ayudarles a usted y a su bebé a sentirse más tranquilos en las visitas médicas. ¡Está haciendo un gran trabajo!



¿Cómo puede prepararse?

- **Planifique con antelación.** Piense en cómo la visita podría cambiar el día de su bebé. ¿Afectará las horas de la siesta o de la alimentación? Trate de cambiar su horario si es necesario.
- **Traiga cosas adicionales.** Traiga pañales, biberones y toallitas húmedas adicionales, así como otros artículos que pueda necesitar en caso de que la visita dure más de lo previsto. ¡No olvide un refrigerio para usted!
- **Sepa qué esperar.** Averigüe de qué tipo de visita se trata. ¿Recibirá su bebé vacunas o algún otro tratamiento? Saber qué esperar le ayuda a prepararse.
- **Anote las preguntas.** Haga una lista o una nota de voz con las cosas que quiere preguntarle al médico. Asegúrese de agregar también preguntas de otros miembros de la familia.
- **Verifique sus sentimientos.** Si se siente nervioso, respire profundo para sentirse más tranquilo. Su bebé puede sentir sus emociones. Cuando usted se siente más tranquilo, él se siente más seguro.

¿Cómo puede preparar a su hijo?

- **Traiga artículos de confort.** Traiga la manta, el juguete o el chupete favorito de su bebé.
- **Hable sobre la visita con antelación.** Use palabras e imágenes sencillas para narrar (explicar) lo que está sucediendo. “Nos estamos vistiendo para ir al médico. Podemos ir a ver los peces cuando hayamos terminado”.



¿Cómo puede ayudar a su bebé después de la visita médica?

- Trate de no tener muchas actividades los días que tiene una visita. Esto le permitirá dedicar tiempo a volver a conectarse con su bebé. Hablen, acurríquense o jueguen de maneras que los hagan felices a ambos.

¿Cómo puede ayudar a su bebé durante las visitas médicas de emergencia?

A veces, no tiene tiempo para prepararse. Aun así, puede usar muchos de estos consejos. Cuídese y establezca un vínculo con su bebé para ayudarlo a sentirse seguro.

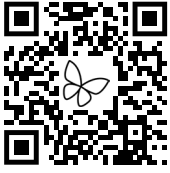
- **Mantenga la calma.** Tome respiraciones lentas y profundas para ayudarse a concentrarse.
- **Hable consigo mismo.** Dígase: "Estoy haciendo todo lo posible para ayudar a mi bebé a sentirse seguro".
- **Describa lo que está sucediendo.** Use palabras para describir lo que le está sucediendo a su cuerpo.
- **Hable sobre sus sentimientos y necesidades con un amigo o familiar de confianza.** Está bien necesitar apoyo y pedirlo.

¿Cómo puede ayudar a su bebé durante la visita médica?

- **Háblele o cántele a su bebé con voz suave.** Dígale lo que está sucediendo. Es posible que no comprenda las palabras, pero su voz le ayudará a sentirse seguro.
- **Narre la escena.** Describa la habitación y lo que está sucediendo.
 - Por ejemplo: "Estamos en el consultorio del doctor. Aquí hay otros bebés. Hace un poco de frío, pero papá tiene tu manta".
- **Alimente a su bebé antes o después del examen (si puede).** Los bebés se sienten más tranquilos si están cerca de usted durante la alimentación.
- **Sostenga o toque a su bebé durante la visita.** Use su voz y caricias suaves para tranquilizarlo.
- **Ofrézcale apoyo.** Hágale saber a su bebé que usted está ahí.
 - Dígale cosas como: "No te gustó que el médico mirara dentro de tu oído. ¡Está bien! Él solo está revisando para asegurarse de que estés saludable. Yo estoy aquí".
- **Relájense y establezcan contacto.** Es normal si su bebé llora. Respire profundamente para ayudarse a que ambos se sientan mejor. Una vez que su bebé se calme, tómese un momento para establecer contacto mediante caricias suaves, una sonrisa compartida o un movimiento juguetón.
- **Si su bebé necesita una inyección,** vea estos videos de Meg Foundation sobre cómo reducir el llanto y el dolor: [Recursos para bebés y niños pequeños \(de 0 a 2\)](#)
- **No sujete a su bebé con fuerza;** en su lugar, intente estas posiciones cómodas: [Guía para una posición cómoda](#)
- **Haga preguntas.** Si no está seguro de algo, asegúrese de hacer preguntas. Es importante que se vaya del consultorio habiendo comprendido las necesidades de su bebé y el plan para las próximas visitas.



¿Dónde puedo encontrar recursos en línea para obtener más apoyo?



Consejos de Meg Foundation

Infografía sobre comodidad para los bebés

<https://www.megfoundationforpain.org/creating-comfort-for-babies-infographic/>



Póster sobre posiciones cómodas

<https://www.megfoundationforpain.org/comfort-positioning-poster/>



Recursos para bebés/niños pequeños de 0 a 2

<https://www.megfoundationforpain.org/resources-for-babies-toddlers-0-2/>



Cómo preparar a su bebé para las visitas al médico: desafíos y consejos

Fuente: Ser padre

<https://www.beingtheparent.com/how-to-prepare-your-baby-for-doctors-visits-challenges-and-tips/>

¿Cuándo debería solicitar ayuda adicional?

La mayoría de los bebés se sienten mejor poco después de una visita al médico. Sin embargo, algunos bebés que necesitan muchos cuidados médicos podrían sentirse muy alterados y tener más dificultades para tranquilizarse.

Hable con su equipo de atención en los siguientes casos:

- El estrés de su bebé hace que resulte difícil obtener tratamiento médico
- usted se siente muy preocupado y esto comienza a afectar su vida diaria

Hay expertos que pueden ayudar (como especialistas en vida infantil, trabajadores sociales, expertos en salud mental infantil y psicólogos pediátricos). Ellos pueden ayudar a que las cosas sean más fáciles para usted y su bebé. Pídale a su equipo de atención una remisión para obtener más ayuda.



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

Escanee el código QR para obtener más recursos sobre la primera infancia de los expertos de CHLA