

Cuando un bebé nace, su sistema inmunológico no es muy fuerte. Por lo tanto, si su hijo se enferma durante los primeros meses de vida, es más peligroso que si se enferma más tarde.

Formas para Prevenir Enfermedades en su Hijo

- Asista a sus citas de control del bebé: al asistir a todas sus citas de control del bebé, su proveedor médico puede controlar la salud y el crecimiento de su bebé y le alertará sobre las enfermedades estacionales que surgen en su área.
- Quédese en casa si es posible: Quedarse en casa durante los primeros meses realmente puede protegerlos, y cualquier visitante que entre a la casa debe lavarse las manos. Mantenga un desinfectante de manos junto a la puerta y anime a sus amigos y familiares que entren a lavarse las manos antes de tocar a su bebé recién nacido.
- Lávese las manos: Enseñe a su familia a lavarse las manos y cubrirse la boca y la nariz antes de estornudar o toser. Además, enséñeles a toser y estornudar en los codos o en los pañuelos faciales en lugar de las manos.^{1,2}
- Mantenga su casa tan libre de gérmenes como le sea posible: Cuando alguien más esté enfermo, limpie todas las superficies y manijas de las puertas.
- Obtenga la vacuna contra la gripe: Siempre mantenga a su hijo lejos de cualquiera que esté enfermo con la gripe.³

Cómo estimular el sistema inmunológico de su bebé

Antes de llamar a tu médico ante la primera señal de frente caliente, trata de evaluar el nivel de incomodidad de tu bebé. Si tu bebé está irritable y molesto entonces intenta lo siguiente:

- No Fumar
- Hacer siestas: Ayudan a tu bebé a tener suficiente descanso
- Amamantar
- Limitar la exposición: Mantenga a su bebé en casa los primeros tres meses de vida

Enfermarse es parte de la vida. La única ventaja es que cada enfermedad ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico. Tome algunas medidas preventivas supervisando a su bebé, manteniéndolo tan cómodo como sea posible cuando está enfermo o dolido, prestando atención a la deshidratación y la fiebre y consultando a su proveedor médico en cualquier momento que esté preocupada.⁴

Los Recursos Incluyen:

1. Centers for Disease Control, National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases, Division of Foodborne, Waterborne, and Environmental Diseases. CDC Features - Healthy Living - Wash Your Hands. Found at <https://www.cdc.gov/features/handwashing/index.html>, accessed 8/27/2018, updated April 2, 2018.
2. Williams, Glenda MD-Pediatrician. Interview.
3. Centers for Disease Control, Seasonal Influenza (Flu), About Flu, What Parents Need to Know, Protecting Against Influenza (Flu): Advice for Caregivers of Young Children. Found at <https://www.cdc.gov/flu/protect/infantcare.htm>, accessed 8/27/2018, updated February 8, 2018.
4. Sears, William MD, Sears, Martha, RN, The Baby Book, Revised and updated, Everything You Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two, Little Brown and Company, copyright 1992, 2003, 2013, Chapter 26, Keeping Your Baby Healthy
5. Caplan, Arthur Ph.D. Department of Medical Ethics and Health Policy at the University of Pennsylvania. "In praise of germs: Why common bugs are necessary for kids", NBC News, Vitals, Mar 26, 2012. Found at http://vitals.nbcnews.com/_news/2012/03/26/10857376-in-praise-of-germs-why-common-bugs-are-necessary-for-kids accessed 8/27/2018.