



## **“NEWBORN CARE”**

Information on all aspects of new-baby care is provided here. Gives new parents an overview of their newborn's basic needs and helps them begin to bond with their new baby. Information covered includes: breastfeeding, formula feeding, bathing, diapering, umbilical cord care, dressing, sleeping, crying and comforting, baby health and safety. Helps viewers anticipate their newborn's needs and formulate questions to ask healthcare providers.



## **“EL CUIDADO DE SU RECIÉN NACIDO”**

Provee información sobre el cuidado del bebé en todos sus aspectos. Da a los padres una visión general sobre las necesidades básicas de su recién nacido y ayuda a comenzar a crear lazos afectivos con su nuevo bebé. La información que brinda incluye: lactancia, alimentación con fórmula, baño, pañales, cuidado del cordón umbilical, cambio de ropa, sueño, llanto y consuelo, salud y seguridad del bebé. Ayuda a los espectadores a anticipar las necesidades de su recién nacido y a formular preguntas para hacer a su médico.

## EL CUIDADO DE SU RECIÉN NACIDO

### MOLLY

Traerlo a casa por primera vez fue muy emocionante. Nuestra experiencia con el cuidado del bebé resultó más fácil porque contamos con información de antemano.

### MADRE NO IDENTIFICADA

El momento más abrumador fue cuando me di a mamar.

### MADRE NO IDENTIFICADA

Al principio, sentí temor. No sabía si podía mantenerse semejante responsabilidad.

### NARRADORA

Tener un bebé es una experiencia gratificante y feliz; y brindarle todos los cuidados necesarios será tu principal responsabilidad. Recuerda que mientras aún estás en el hospital, las enfermeras y los médicos son una fuente de información para enseñarte cuidarle tu bebé. Ellos te enseñarán a dar de mamar o te explicarán como cuidar de tu persona y de tu bebé. La mayoría de los hospitales cuentan con excelente literatura institucional que puedes llevar a casa.

Cuando vuelvas a casa, tendrás muchas tareas que formarán parte de tu rutina diaria del cuidado de bebé.

### CHRISTINE AVELAR

El día de que llegas a tu casa después del hospital es uno de los más emocionantes en tu vida. Estás llevando a casa a tu bebé por primera vez y hay muchas cosas nuevas que debes aprender. Lo más importante es aprender a alimentarlo, cambiarle los pañales, asearlo, bañarlo, y controlar las señales de infección.

### NARRADORA

Al comienzo, cuidar del bebé te puede parecer complicado y es posible que te sientas abrumada. No dudes en buscar ayuda.

### TIRZA GREER

La atención del recién nacido no le corresponde sólo a la mamá sino que la familia también debe comprometerse. Es un esfuerzo colectivo.

### NARRADORA

Al alimentar al bebé es uno de las partes más agradables de la paternidad. Algunas mamás elijarán a alimentar a sus bebés con fórmula, pero la mejor manera de crearlos efectivos y darles los mejores nutrientes es amamantar.

### AIMEE

¡Hola querido! Me gusta amamantar porque es una linda experiencia. Hay muchos mimos y el bebé recibe la nutrición que necesita.

### MOLLY

Me encanta poder alimentarlo con tanta facilidad. Él realmente disfruta de la comida y de estar cerca de mí.

**NARRADORA**

Amamantar tiene beneficios tanto para la mamá como para el bebé. Es posible que te lleve algunos días o semanas sentirte cómoda, pero una vez que lo logres, verás que no existe nada igual.

Amamantar es un beneficio maravilloso para las madres. Es la mejor fuente de nutrición para el bebé. La leche no sólo está siempre disponible y la temperatura ideal, sino que además contiene los nutrientes necesarios para el crecimiento de tu bebé.

**BETH LOVINELLI**

Amamantar es la mejor forma de alimentar al bebé porque aporta muchos beneficios para la salud ya que reduce la incidencia del asma, las alergias, la diabetes juvenil. Existen muchos beneficios para las mamás porque amamantar las hace menos propensas a la depresión posparto, disminuya sangrado posparto y la incidencia de cáncer de mama y ovario. Hay muchas razones para amamantar -por la salud de la mamá y porque la mejora alimentación para el bebé.

**ENFERMERA**

Ponga el brazo a su alrededor para sostenerlo. Ahora controlas que se prenda el pezón. Perfecto.

**NARRADORA**

La madre debe comenzar a alimentar a su bebé cuando aún está en el hospital. La primera leche que sale de las mamás se llama calostro. Es un fluido amarillo de fácil digestión que protege al bebé de las infecciones. Le proporcionará los nutrientes que necesita hasta que vaya la leche que ocurre tres o cuatro días después de nacer.

**CHRISTINE AVELAR**

Si es tu primer hijo, cuando intentas darle de mamar por primera vez, te recomiendo que busques a la enfermera y la pidas que te enseñe cómo debes colocarte para amamantar. Hay varias posiciones. Una es sostener al bebé entre los brazos contra el pecho. Otra es la pelota de fútbol y otro es sostenerlo en posición semi-sentada sobre el brazo opuesto. También puede hacerlo acostada. Les explicaremos todas las diferentes posiciones para amamantar.

**NARRADORA**

Luego de probar cada posición, encontrarás la más cómoda para ti y el bebé. Cualquiera sea la posición, es importante que tanto tú como tu bebé se sientan cómodos y relajados. Tal vez te resulte útil usar almohadas para apoyo. Cuando estás en una posición cómoda, estarás lista para que el bebé se prenda el pecho.

**ENFERMERA**

Coloca la mano por debajo. Coloca el pulgar bien para atrás, así Katie puede tomar todo el pezón con la boca.

**NARRADORA**

En este momento, el bebé sostiene el pecho entre la encía superior y la lengua y succiona el pezón y gran parte del areola para extraer la leche. Muchos bebés se prendan al pecho de inmediato.

**BETH LOVINELLI**

Una vez que el bebé se ha prendido bien, y eso significa que la boca está bien abierta, que se ha tomado con firmeza el pecho, está succionado y no sólo jugando.

**ENFERMERA**

Hazle cosquillas en el labio superior, espera que abra la boca y mete allí lo más que pueda. Muy bien.

**BETH LOVINELLI**

La mamá debe sentir un tironcito suave. Si la mamá siente un pellizco o una mordida, debe quitar al bebé de inmediato para que no le dañe el pezón y evitar que quede dolorido. La mamá siente que el bebé comienza a tragar y ese sonido nos da seguridad, porque esto significa que la leche está pasando del pecho a la barriga del bebé.

**ENFERMERA**

Es posible que el bebé tarde hasta 30 minutos en alimentarse. Deja que el bebé termine de alimentarse de un lado y después ofrécele el otro.

**BETH LOVINELLI**

Una vez que hayas terminado de alimentarlo, debes hacer que eructe. Para ello puede sostenerlo sobre tu hombro o sentarlo. Luego, envuélvelo y ayúdalo a relajarse para ir a dormir.

**CHRISTINE AVELAR**

Los bebés que toman el pecho lo hacen cada dos a tres horas, pero si tienen hambre antes, vuelve a amamantarlo. Si alimentas a tu bebé con sólo leche materna, no dejes que pase más de tres horas sin darle de mamar.

**NARRADORA**

Te hemos mostrado por qué amamantar es una experiencia tan gratificante. Al regresar, te mostraremos otras opciones para amamantar—el sacaleche y la fórmula para bebés.

**CAROL**

Para mí fue muy importante extraer mi leche para que mi bebé pudiera tomar leche materna en lugar de fórmula. Por suerte, tengo el tiempo para sacar leche y no tengo una excusa para no hacerlo.

**NARRADORA**

Otro método de alimentación es un dispositivo llamado sacaleche. Te permite extraer la leche y después transferirla a un biberón. Es muy útil para que las mamás que deben de volver al trabajo pueden seguir alimentando sus bebés con leche materna. Muchas mujeres se le extrae en el trabajo para poder continuar alimentándolo cuando vuelvan a casa. Esto puede ser una buena forma para que el papá se involucre.

**BETH LOVINELLI**

Extraerse leche mientras no estamos cerca del bebé es una manera de seguir conectadas a él. Pueden llevar una bolsa enfriadora pequeña al trabajo y luego a casa. La leche materna puede conservarse en el refrigerador entre cinco y siete días y en la congelador hasta tres a seis meses.

**NARRADORA**

Para aquellas mamás que han suspendido el amamantamiento del bebé o que no pudieran o decidieron no hacerlo, existe la fórmula. Muchos bebés se alimentan con fórmula en algún momento de su vida. Existen algunas cuestiones que debes conocer si eliges esta opción.

**CHRISTINE AVELAR**

Algunas mamás no pueden amamantar a sus bebés. Si éste es el caso, la alimentación con fórmula es una opción. Para conocer más acerca de la fórmula, deberías conversar con el pediatra para que te indique qué fórmula te recomienda. Las fórmulas vienen en tres tipos diferentes: listas para beber, en polvo, y en un concentrado líquido que debe diluirse en agua. Debes leer con cuidado las instrucciones de preparación de la fórmula concentrada y en polvo. Nunca calientes los biberones en el microondas porque podría quemarse el bebé. La manera más segura de calentar un biberón es calentando agua.

### NARRADORA

Intenta darle a tu bebé entre dos y tres onzas cada tres a cuatro horas. Deberás aumentar la cantidad a medida que el bebé crece. La primera vez que uses el biberón, debes esterilizarlo en agua hirviendo. Deberás enjuagar los biberones y las tetinas después de cada uso y lavarlos con agua caliente jabonosa. Un cepillo para biberones puede soltar la leche.

Otra tarea que deberás hacer es darle al bebé un baño tibio y reconfortante. Al regreso, hablaremos sobre la manera correcta de bañar y colocarle el pañal de bebé.

### AIMEE

La parte que más me gusta es el vínculo que se establece con el bebé y es necesario aprovechar toda oportunidad de diversión y el momento del baño puede ser muy divertido.

### NARRADORA

La hora del baño es el momento ideal para que tú y tu bebé se conozcan. Es un buen momento para que tu compañero u otro ayudante participe.

### CHRISTINE AVELAR

En lo que respecta al baño, recomendamos bañar al bebé más o menos cada dos o tres días. Los primeros baños serán de esponja hasta que caigan el cordón umbilical. Esto lleva generalmente entre siete y diez días.

### NARRADORA

Durante el baño de esponja, lava un área del cuerpo por vez. Para evitar que el bebé sienta frío, envuélvalo en una toalla o manta y sólo descubre el área que debes lavar. Pronto el bebé estará listo para el baño en la tina. Debes asegurarte de que el agua esté tibia pero no caliente. Para comprobar la temperatura del agua, puedes hacerla correr por el lado interno de tu muñeca. Antes de comenzar, es importante juntar toallas, paños, bolas de algodón, jabón suave, ropa limpia de bebé y cualquier otra cosa que te falte. Sostén con seguridad al bebé y ponlo en la tina con agua suficiente para mantenerlo calentito pero sin sumergirlo. Nunca dejes al bebé solo en la tina ni siquiera por un segundo. Empieza lavándole los ojos con agua limpia y una punta del paño, una bola de algodón con suavidad desde la nariz hacia arriba. No uses jabón cerca de la cara del bebé. Después, lávale la cara, el cuello, las orejas por fuera. Es importante no limpiar dentro de las orejas. Diviértete con el bebé. Es la mejor manera de hacer que le guste el baño. Dale un masaje en la cabeza con agua tibia. Después pones una pequeña cantidad de champú para bebés. Enjuagas con agua tibia antes de sacarlo. Con un paño limpio, le lavase el cuello, el pecho, la barriga, la espalda y las extremidades con jabón suave. Presta atención a la piel alrededor del cuello y debajo de los brazos y los genitales.

### TIRZA GREER

En las niñas, hay que limpiar hacia abajo y afuera. En los niños, especialmente si tienen circuncisión, hay que asegurarse de que la herida esté limpia y sanando bien.

### NARRADORA

Finalmente, envuelves al bebé en una toalla para que no pase frío. Una vez que esté limpio y enjuagado, levántalo y sácalo.

Bueno, ha llegado la hora del pañal.

La mayoría de los bebés se necesitan ocho a diez cambios por día. Si usas una mesa cambiadora, pon a mano todo lo necesario. Algunas mamás prefieren los pañales de tela, pero la mayoría usan pañales, toallitas desechables y vaselina si el bebé está paspado. Nunca dejes al bebé solo sin importar dónde lo estés cambiando. Quita el pañal sucio despegando lengüetas de la cintura y empujándolo hacia atrás

haciéndolo pasar entre las piernas. Usa un paño húmedo para limpiar los genitales de adelante hacia la cola del bebé. Ponle un pañal limpio, estirando la parte delantera hacia arriba entre las piernas. Pliegas los costados hacia el centro y lo ajustas con las lengüetas. No olvides alagar al bebé. Cambiar el pañal es un buen momento para limpiar el resto del cordón recién nacido y cuidar de las circuncisiones.

Intenta mantener el cordón umbilical seco. Si se ensucia, límpialo con jabón y agua tibia y sécalo a palmaditas, sin frotar. También puedes utilizar pañales especiales para cordón umbilical o simplemente doblar el pañal para evitar que éste lo roce.

Para cuidar del pene circuncidado, aplica ungüento sobre una gasa y colócalo sobre la punta del pene cuando cambias el pañal durante cuatro o cinco días hasta que deje de estar enrojecido.

Cuando regresamos, hablaremos de qué hacer cuando el bebé llora, la salud, y el bienestar de los bebés.

#### MADRE NO IDENTIFICADA

Generalmente confío en mi instinto, pero hay veces que llora y llora y me entran dudas.

#### NARRADORA

Siempre lleva un tiempo acostumbrarse al llanto de tu bebé. Es muy frustrante no saber qué quiere el bebé o qué lo está poniendo incómodo.

#### MARVIN WANG

Los bebés lloran porque ésa es la manera de hablar contigo. Todavía no tienen voz ni habilidad verbal alguna. Tienen necesidades básicas que deben satisfacer. Llorar es la manera de decirte cómo quieren satisfacer esas necesidades.

#### NARRADORA

Llorar es el único modo en que el bebé puede decirte lo que quiere. Los diferentes tipos de llantos pueden hacer un señal de alguna necesidad física.

#### MARVIN WANG

Los padres deberían pensar si tienen hambre, si hace mucho frío o demasiado calor. La ropa puede estar ajustada o tal vez demasiado suelta. Tal vez quiera sentirse más envuelto.

#### NARRADORA

Un bebé que llora puede sentirse incómodo. Cambia el pañal. El hambre puede ser el motivo del llanto. Intenta amamantarlo o darle el biberón. Se podía deber a gases. Hacerlo eructar podría hacerlo sentir mejor. Como los bebés a veces lloran porque están solos, intenta alzarlo y mecerlo.

#### AMY

Les digo a las mamás que cuando el bebé está llorando deberían tomarlo en brazos porque cuanto más lllore el bebé solo, más tiempo le llevará a calmarse.

#### BETH LOVINELLI

Los bebés lloran mucho y cuando las mamás sientan muy cansadas entre las hormonas y agotamiento, parece que lloran para enojarte. Si te sientes estresada, es necesario tener ayuda. Pasa al bebé a tu pareja, a una amiga. Ve a tomar un baño o acostarse un rato.

#### NARRADORA

Si has probado estas técnicas y todavía sigue llorando, habla con el pediatra para ver que no haya una razón médica. Es importante no sacudir al bebé, incluso una sacudida suave puede producir lesiones graves o la muerte. Recuerda, el llanto es una forma natural de comunicarse del bebé. Ten paciencia—el llanto no durará para siempre.

Hay algunas cosas que necesitas para mantener a tu bebé sano. Cuando pongas al bebé a dormir en una cuna, asegúrate de que duerma solo, boca arriba. Así se reduce el riesgo de muerte súbita. Por el peligro de asfixia, ninguna tela, artículo o ropa suelta, protectores de golpes o juguetes deberían estar en la cuna.

Llevar al bebé al pediatra para visitas de rutinas y vacunas es importante.

#### GRACE LEE

Las vacunas son una de las formas de prevención más eficaces que tenemos en los Estados Unidos. Protegen a tus niños de la muerte y de enfermedades graves. Es una de las cosas más sencillas para mantener sanos a nuestros hijos.

#### NARRADORA

Si tu bebé no se siente bien y se nota caliente cuando lo tocas, debes tomarle la temperatura. La Academia de Pediatría de los Estados Unidos recomienda el uso de termómetros digitales con niños. Puedes tomarle la temperatura al bebé primero en la axila. La temperatura rectal es preferible porque es más exacta. Algunos médicos podrían solicitar la temperatura rectal para poder determinar los pasos a seguir con su niño. Utiliza un paño mojado en alcohol para esterilizar el termómetro antes y después de tomar la temperatura. Antes de insertarlo, agrega un poco de vaselina. Usa una mano para mantener quieto al bebé y la otra para insertar el termómetro un centímetro dentro del recto. No inserta el termómetro muy profundo.

Otra manera de mantener la salud del bebé es el control de los gérmenes. Lávate siempre las manos antes de cuidar al bebé. Pida que los familiares hagan lo mismo antes de tocar al bebé. Es importante ser consciente de las cosas para mantener la seguridad del bebé.

Los padres nunca pueden dar por hecha la seguridad de sus niños. El cuidado de un bebé comienza con un hogar seguro.

#### CARRIE KELLY

La seguridad es la mayor prioridad. La mayoría de las lesiones suceden dentro del hogar. Es importante hacer que cada habitación sea lo más segura posible, ya sea el cuarto del bebé, la cocina, o sala de juegos. Debes mirar cada habitación desde la perspectiva del niño y eliminar todos los peligros. Deben poner puertas al principio y al fin de las escaleras. Deben mantener todo el veneno lejos de los niños, como productos de limpieza, medicinas, y cosméticos. Controla la seguridad eléctrica y enchufes. La seguridad del baño en lo que respecta al agua, lo que haya en los gabinetes, hay muchas puertas que tu niño no debería abrir. Una opción es un cobertor de picaporte. Yo uso una tapa de picaporte. Los padres deberían pensar en la seguridad desde el primer minuto en que traen el bebé del hospital.

#### ELISSA

Es la cosa más importante de mi vida. Si no la coloco bien en una silla del auto y tenemos un accidente, su vida corria peligro, y eso es muy grave.

#### NARRADORA

El auto es otro lugar donde la seguridad debe ser una prioridad.

#### LORRIE WALKER

Es muy importante usar las sillas para autos con los bebés y niños hasta los ocho años.

#### NARRADORA

Al salir del hospital, hay que usar una silla que mire hacia atrás y que se coloque en el asiento posterior del automóvil. Hay una silla específica para cada etapa del crecimiento de tu niño.

### LORRIE WALKER

Para los bebés de dos kilos y medio se usa la silla de bebé que mira hacia atrás o uno convertible. La silla de bebé se usa desde el nacimiento hasta los 10 kilos. Una silla convertible se puede usar desde el dos y medio a casi 15 kilos mirando hacia atrás. En la sillas más grande, que tu niño usará cuando deje de usar la silla de bebé.

### NARRADORA

Es primordial para la seguridad de su bebé que las sillas para autos sean instaladas correctamente para que lo protejan en caso de accidente. Si no está seguro, haga que un profesional la revise. Siempre use una silla para auto cuando transporte a su bebé.

Convertirse en padres es una experiencia maravillosa, repleta de recompensas. Usar las técnicas descritas en este programa les ayudará a cuidar bien de su bebé.

## NEWBORN CARE

### WOMAN WITH SHORT BROWN HAIR

Bring him home for the first time was kind of exciting.

### WOMAN WITH WAVY BROWN HAIR

Our experience in newborn care was definitely made easier by getting information ahead of time.

### WOMAN WITH BROWN HAIR

The most overwhelming thing for me was the breastfeeding.

### WOMAN WITH GREEN SHIRT

I was scared at first, wondering whether or not we'd be able to handle this huge responsibility.

### NARRATOR

Having a baby is a rewarding and joyful experience. And taking proper care of your baby will be your new, number one responsibility. First, remember that while you're still in the hospital, the nurses and doctors are a great resource to help train you in what to expect when beginning your newborn care. They will give you great demonstrations on things like breastfeeding or ways to take care of yourself and your baby. Many hospitals have wonderful instructional literature that you can take home.

When you get home, there are a number of things you'll be doing that will become an important part of your newborn care routine.

### CHRISTINE AVELAR

When you come home from the hospital it is one of the most exciting days of your life. You're bringing home your baby for the first time and there's lots of new things that you need to learn. But, most importantly, you need to learn how to feed your baby, diaper your baby, clean your baby, bathe your baby and monitor for signs of infection.

### NARRATOR

In the beginning, caring for your baby will seem like a lot of work and it might feel a little bit overwhelming. Right from the start, seek help if you need to.

### TIRZA GREER

Newborn care, I think, is certainly not only that of the mother. I think it's a family involvement. It's really a collective effort.

### NARRATOR

Feeding your newborn is one of the most enjoyable and satisfying parts of parenthood. Some moms will choose to formula feed their babies. But, the preferred way to bond with your baby and give them all the best nutrients is breastfeeding.

## BREASTFEEDING

AIMEE

I like to breastfeed because I think it's a nice bonding experience. It's cuddle time and I know he's getting the nutrition that he needs.

MOLLY

I love that I'm able to give him a feed so easily. And yet, he seems to really love the nurturing and closeness to be with me.

NARRATOR

Breastfeeding has so many wonderful benefits for both mom and her baby. As with any new skill, it might take you a few days or weeks to be completely comfortable with it. But, when you do, it's like no other experience.

TIRZA GREER

Breastfeeding is a wonderful benefit for mom's because it's the best source of nutrition that's available for a baby. Not only do you have milk that's always available, it's always the right temperature. It has all nutrients in there that basically are necessary for growth and development for your baby.

BETH IOVINELLI

Breastfeeding is the best way to feed your baby for various reasons. There's multiple health benefits. It helps to reduce the incidence of asthma, allergies, Juvenile Diabetes. The list goes on and on. And there's many benefits for mom as well. Mom's who breastfeed are less apt to experience postpartum depression. It helps to control postpartum bleeding. There's decreases in breast and ovarian cancer. So there's many compelling reasons for mom to do it for her, as well as a choice that's great for the baby.

LYNN HIGGINS

And you're going to bring your arm around and hold her hiney. There. Now, watch her come in. That's perfect. And she did it.

NARRATOR

The best time for a mother to begin nursing her baby is in the hospital. The first milk that comes from the breast is called Colostrum. It is a thin, yellowish fluid that is easily digested and protects your baby from infection, but will provide the nutrition your newborn needs until your milk comes in 3-4 days after your child is born.

CHRISTINE AVELAR

If you're attempting to breastfeed for the first time as a new mom, the best advice is to grab your postpartum nurse and have her give you a hand in assistance with positioning for your first time breastfeeding your baby. There's several positions that we can use in teaching a mom how to breastfeed. There's a cradle hold, a football hold and a cross cradle hold. We can also teach mom how to breastfeed while lying down. And we'll work with mom on all these different positions used to breastfeed.

NARRATOR

After experimenting with these different positions, you will find the one that works best for you and for your baby. Whatever position you choose, it is important both you and your baby are comfortable and relaxed. You may find that it helps to use pillows for support. When you're comfortably in position, you're ready to have your baby latch on.

LYNN HIGGINS

Put your hand underneath like mine. Match my thumb. Way back so that Katie can get all this in her mouth. Perfect.

NARRATOR

This is when your baby holds the breast between the upper gum and the tongue and sucks on the nipple and much of the areola to draw out the milk. Many babies find the nipple easily and latch onto the breast right away.

BETH IOVINELLI

Once your baby's latched on – and a good latch means that the baby's mouth is open wide, she has a firm grip on the breast, she's pulling, she's not just nuzzling. Let's just sneak his hand down there. Tickle that upper lip. Wait for him to open. And then tuck as much in there as possible. Beautiful. Wonderful.

BETH IOVINELLI

So she wants to feel a nice tug. Nothing that's uncomfortable. If the mom feels pinching or biting, she needs to remove the baby quickly so that she doesn't do any damage to the nipple to prevent soreness. Mom may hear some swallowing and that's very reassuring for the mom to hear that drinking sound, because that means that the milk is being transferred from the breast into the baby's belly.

NARRATOR

After latching on, a newborn can take up to 30 minutes to feed. Allow the baby to finish nursing on one side and then offer the second side at each feeding.

BETH IOVINELLI

Once you're done with the feeding, you want to burp the baby. You can hold the baby up on your shoulder to burp her, or sit her up and gently burp her. And then swaddle the baby, and then help her settle down to go to sleep.

CHRISTINE AVELAR

In general, most breastfed baby's feed approximately every 2-3 hours. But, if you do see hunger cues earlier than that, please act on them. You do not want to let your breastfed baby go more than three hours without feeding.

NARRATOR

We've just shown you why breastfeeding is such a rewarding experience. When we come back, we'll show you some other feeding options. Breast pumping and formula feeding.

**BREAST PUMPING**

### CAROL

It was important for me to pump, that my baby had breast milk, rather than formula. I'm lucky enough that I have the time available to pump. So, really, there's no excuse why I shouldn't.

### NARRATOR

Another method of feeding your newborn when breast feeding all the time isn't an option, is to use what's called a breast pump. A pump allows you to express your breast milk and then transfer it to a bottle to feed your baby. Pumping is a great way for back to work mom's to continue to give their newborns the nourishment of breast milk. Many women will pump at work when they are away from their baby. But, will still nurse their baby when they get home. Pumping can also be a good way to get dad involved in feeding your newborn.

### BETH IOVINELLI

One of the wonderful things about pumping your milk while you're away from the baby is your way to stay connected with the baby. Storing breast milk is pretty easy. For mom's that are pumping and are going to be at work, they can just bring a small cooler bag and transport it home and put it in the refrigerator. Breast milk can be in the refrigerator for 5-7 days and in the freezer for 3-6 months.

## FORMULA FEEDING

### NARRATOR

For many mom's, for one reason or another, are finished breastfeeding, or who were not able to or choose not to breast feed, there is the option to feed your baby with formula. Many baby's are formula fed at one time or another. There are some things you need to be aware of when you make that choice.

### CHRISTINE AVELAR

Sometimes it's not possible for a mom to breast feed. And if that's the case, formula feeding is an option. With regards to formula feeding, you might want to have a conversation with your pediatrician as to what formula he or she recommends that your baby use. Formulas come in three different formulations. They come in a ready prepared form. They come in a powder and a liquid concentrate that needs to be diluted with water. You need to be very careful to read the product instructions with regards to preparation of the power and the concentrated formula. Never microwave a baby's bottle, because it can sometimes cause warm spots in the bottle that can potentially burn your baby. The way to reheat a baby's bottle safely is to use warm water.

### NARRATOR

Feeding times for a formula fed baby varies. Try feeding your baby about 2-3 ounces of formula every 3-4 hours. You will need to increase the amount of formula as your baby grows. The first time you use the bottle, sterilize it in boiling water. And after that, be sure to always rinse the bottles and nipples after every use and then wash them in hot, soapy water. Using a bottle brush can help loosen milk that sticks. The next task you'll be finding yourself doing quite a bit is giving the baby a warm, comforting bath. When we come back, the proper way to bathe and diaper baby.

## BATHING/DIAPERING

**AIMEE**

I think my favorite part is just bonding with him. I think you need to take every opportunity to bond and make things fun. And bathing is one of those things that it can be fun.

**BATHING YOUR BABY****NARRATOR**

Bath time is a good time for you and your baby to get to know each other. It's also a good time for your partner or other helpers to take part in caring for the new baby.

**AIMEE**

With regards to bathing, we recommend that a baby is bathed just about every 2-3 days or so. The first few baths that the baby will have at home will be sponge baths, until the baby's umbilical cord falls off. And that's generally around 7-10 days.

**NARRATOR**

During a sponge bath, start by bathing the baby one area at a time. To avoid giving your baby a chill, keep baby wrapped in a towel or blanket, exposing only parts being actively washed. Soon, the baby will be ready for a tub bath. Before you start the bath, make sure that the water is comfortable for your baby. Warm, but not too hot. You can test it by running the water on the inside of your wrist. Also, before you begin, it's important to gather towels, washcloths, cotton balls, mild soap, clean baby clothes and any other items that you'll need. Support the baby securely and drop them gently into the basin with enough water to keep them warm. But, do not immerse them. Never leave your baby alone in the tub, not even for a second. Start by washing your baby's eyes using clear water and a corner of the washcloth or a cotton ball. Wipe gently from the nose outward. Do not use soap near the baby's face. Next, wash your baby's face, neck and outer ears. It is important not to clean any further into the ears. Do not use Q-tips. Don't forget, have fun with the baby. It's a great way for her to relax and begin her love affair with bath time. Next, wash the baby's hair. Gently massage the top of the baby's head with warm water. Then apply a small amount of mild soap or baby shampoo. Rinse again with warm water before drying. Using a clean washcloth, wash the neck, chest, tummy, back and extremities with mild soap. Pay attention to the folds of skin around the neck and underarms and the genital areas.

**TIRZA GREER**

It's very important to know that with girls, you want to wipe down and away. And, for little boys, especially if they have been circumcised, you just want to make sure that the wound is cleaned and healing very well.

**NARRATOR**

Finally, wrap your newborn in a towel when you are done with the bath to keep warm. Be sure not to use baby lotion and powder. They are not necessary and can irritate a baby's skin and lungs. After the baby is clean and rinsed, lift her gently into a towel and dry her thoroughly. Okay. Now, it's time to diaper the baby.

**DIAPERING YOUR BABY**

### NARRATOR

Believe it or not, diapering is a great time to be with your baby. Most baby's will need changing 8-10 times a day. If you're using a changing table, organize all of your supplies within easy reach. Some mom's prefer cloth diapers. But, most will use a clean, disposable diaper and wipes. And an ointment or petroleum jelly if the baby has a rash. Again, never leave the baby alone wherever you decide to change her. Remove the soiled, wet diaper by releasing the tabs at the waste and remove by swiping the diaper back through the legs. Use a damp wipe to clean the genital area from front to back, towards the baby's buttocks. This may take several wipes to get thoroughly clean. But, it will help prevent uncomfortable diaper rash from forming. Put a clean diaper on the baby by pulling the front up between the legs. Hold it in place while you fold the sides in toward the center and fasten with the tabs. Don't forget to praise the baby.

### NARRATOR

Diaper changing is also a good time to clean your newborn's umbilical stump, as well as to care for your newborn's circumcised penis.

Try to keep the umbilical cord stump dry. If it does get soiled, clean it with soap and warm water and pat dry. You can also use special umbilical cord diapers or simply fold down your diaper to keep the stump from rubbing.

### NARRATOR

To care for your son's circumcised penis, apply ointment on a gauze pad and place over the tip of the penis at each diaper change for 4-5 days until the redness subsides. When we come back, we'll discuss what to do with a crying baby and other issues that relate to your baby's health and wellness.

## CRYING BABY

### AMY

Most of the time I trust my instincts. But, there are times when she's crying and crying and I have my doubts.

### NARRATOR

It always takes a while to get used to the sound of your baby crying. It can be incredibly frustrating not knowing what your baby really wants or why they seem so uncomfortable.

### DR. MARVIN WANG

Babies cry because that is their means of talking to you. They don't have voices or have any verbal ability at this point. So, they have very basic needs for which they need fulfilled. And crying is their means of telling you how they want those needs fulfilled.

### NARRATOR

Because crying is really the only way your newborn can communicate their desires to you, different cries can be a signal for something baby physically needs.

**DR. MARVIN WANG**

Things that parents should think about are whether they are hungry, whether or not they're cold or too hot. Their clothing may be too tight or maybe even too loose. That they do, maybe, want to be swaddled.

**NARRATOR**

A crying baby may be feeling uncomfortable. Change your newborn's diaper. Hunger could be a reason why your newborn is crying. Try nursing your baby or offering a bottle to your baby. Gas bubbles might also be a cause, so burp the baby to help relieve the discomfort. Since babies sometimes cry because they're lonely, you might try picking them up and walking them.

**AMY**

I would tell mom's when their baby is crying, you should really pick the baby up. Because, the longer baby cries by itself, the longer it's going to take the baby to calm down.

**BETH IOVINELLI**

Babies do cry a lot, and when new mom's are feeling very tired and hormonal and overwhelmed, sometimes the crying can feel like it's starting to get to you. If you're feeling stressed, it's important to have some support. Hand the baby off to your partner or to a friend who's there and go take a bath or go take a walk or go lay down for a little while.

**NARRATOR**

If you have tried the techniques that we have discussed and your baby continues to cry, talk with your pediatrician to be sure there is no medical cause for the crying. It is important that you do not shake a baby. Even a gentle shaking can result in severe injury or death. Remember, crying is a natural way the baby is communicating to you. So, be patient and know that the crying won't last forever.

**KEEPING BABY WELL****NARRATOR**

There are some key things you need to keep your baby health and well. When you put your baby to sleep in a crib, make sure they sleep alone on their back, which we know helps reduce the risk of SIDS. Because of the danger of suffocation, all pieces of loose fabric should not be in their bed. Including bumpers, toys and other loose articles of clothing. Taking your child to the pediatrician for routine well visits are all important to your baby's health.

**GRACE LEE**

Vaccinations are one of the most effective preventive interventions we have available in the US. They protect your children against death, against severe disease and its complications. It's one of the easiest things out there available that we can do to keep our children healthy.

**NARRATOR**

If your baby isn't feeling well and feels warm to the touch, you need to check your newborn's temperature. The American Academy of Pediatrics recommends using a digital thermometer in homes with children. You can screen your baby's temperature first by placing it under their arm. However, the rectal temperature is preferred because it is more accurate. Many physicians may ask for a rectal temperature to help determine next steps with your child. To begin, use an

alcohol wipe to sterilize the end of the thermometer before and after taking your child's temperature. Before inserting, add some petroleum jelly. Use one hand to hold your baby still and the other to insert the thermometer about a quarter to a half inch into the rectum. It is important not to insert the thermometer too far. Another important way to keep your baby healthy is germ control. Always wash your hands before caring for your newborn. Do not be afraid to ask family members and friends to do the same before you hand your child to them. It's also important to be aware of all the things you need to consider to keep your baby safe.

### **KEEPING THE BABY SAFE**

#### **NARRATOR**

One of the things parents can never take for granted is the safety of their children. Newborn care begins with a safe home.

#### **CARRIE KELLY**

Safety is a top priority. Most of the injuries that happen for children and babies happen within the home. And it's where you spend most of your time. So, it's important to make each room as safe as possible for the child. Whether it be the child's room, the kitchen, the playroom – you want to look at each room from the child's perspective and eliminate as many hazards as possible. Parents need to think about having gates at the top and bottom of the stairs. They want to keep any potential poisons out of reach, such as cleaning supplies, medicines, cosmetics. Look at electrical safety. Look at outlets. Look at potential falls, whether you need gates or window guards. Look at bath safety and look at the bathroom in terms of water and what you have in the cabinets. There are many doors you want to keep your child away from. One option is a doorknob cover. I use something called a top of door lock. Parents should be thinking about safety from the minute they bring their baby home from the hospital.

### **CAR SEAT SAFETY**

#### **ELISSA**

She's the most precious thing in my life. If she's not correctly installed in her car seat, if we were ever in a crash, her life can be in danger. And that's serious.

#### **NARRATOR**

The car is another place where safety needs to come first.

#### **LORRIE WALKER**

Car seats are really important to use for infants and children ages up through 8.

#### **NARRATOR**

As soon as your baby leaves the hospital, you'll be required to use a rear facing car seat positioned in the back seat of the car. There is a specific car seat for every stage of your child's growth and development.

#### **LORRIE WALKER**

For those baby's that are 5 pounds or more, they will use what's called an infant seat, which faces rear, or a convertible seat, which can be used rear facing. And the infant seat generally goes from birth to about 20 pounds. A convertible seat generally will go from 5 to about 30

pounds rear facing. And that's the bigger seat that your child will move into once they finish in the infant seat.

**NARRATOR**

It's critical for your baby's safety that car seats are installed properly to protect your baby in an accident. If you aren't sure, get your seat checked by a trained professional. Always use a car seat when transporting your baby.

Becoming a new parent is a wonderful and challenging experience filled with many rewards. Using the techniques discussed in this program will help you to learn to take good care of your baby.