

manual de instrucciones:

EL BEBÉ



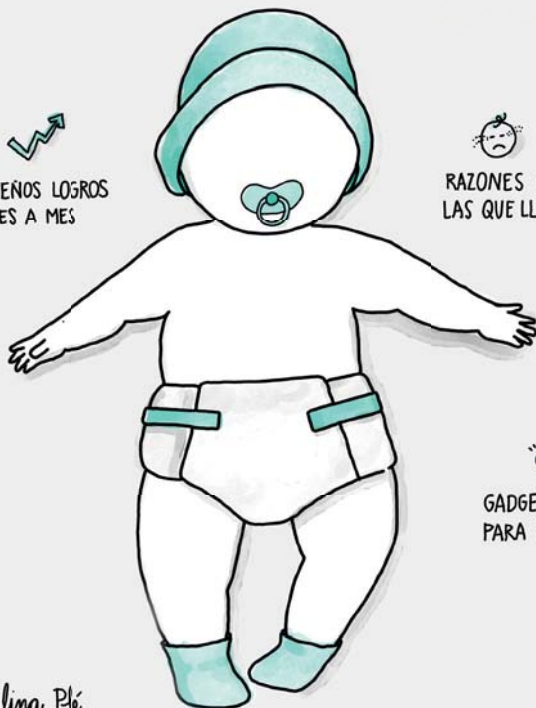
PEQUEÑOS LOGROS
MES A MES



RAZONES POR
LAS QUE LLORA



CÓMO CAMBIAR
PAÑALES



GADGETS ÚTILES
PARA SU CUIDADO

con ilustraciones de *Catalina Plé*.

manual de instrucciones:

EL BEBÉ

con ilustraciones de Catalina Plé.

zenith

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para el bebé; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico. Comuníquese cualquier duda que tenga al profesional sanitario que lo esté tratando.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: noviembre de 2017

© de las ilustraciones, Catalina Pérez López, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-17755-5

Depósito legal: B. 23.618 - 2017

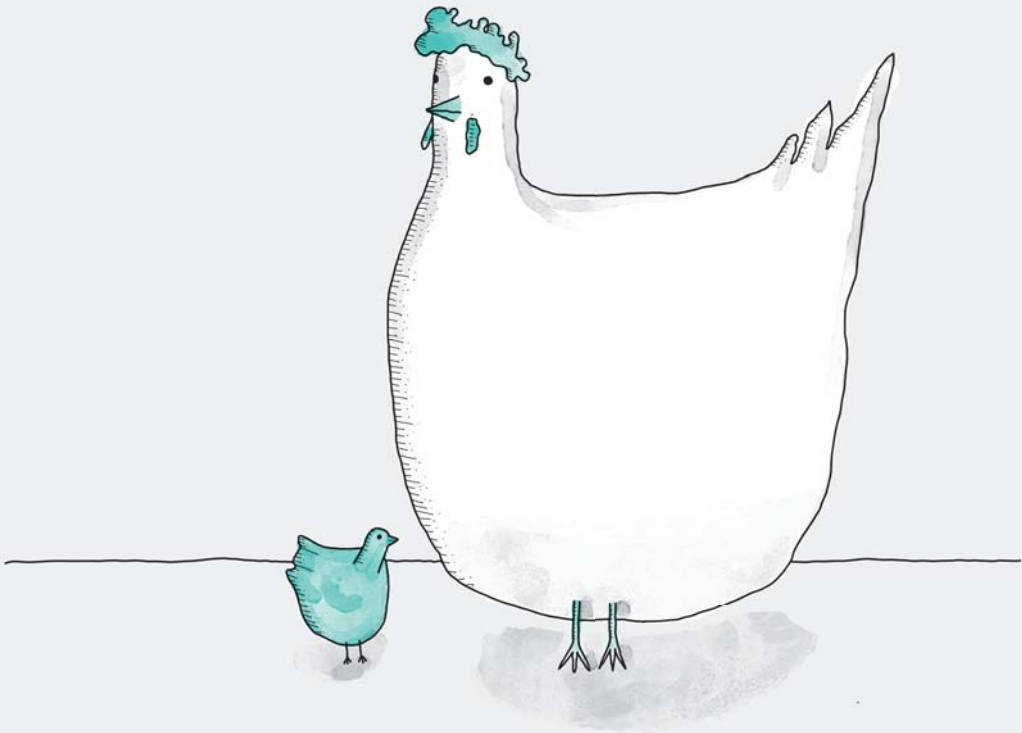
Fotocomposición: gama, sl

Impresión y encuadernación: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

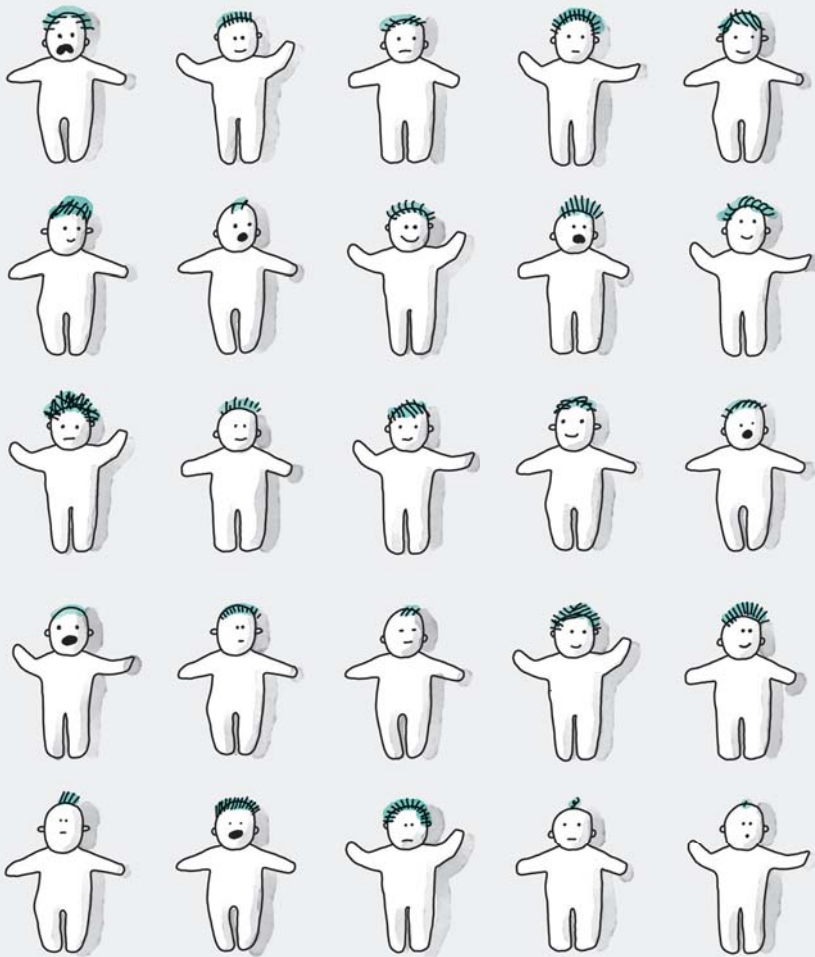
El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Si estás leyendo esto es que has tenido un hijo, así que ¡enhorabuena! Después de tantos meses de espera ¡ya ha llegado tu bebé! Deja que te ayudemos a interactuar con tu nuevo retoño.



Aviso: cada bebé es un mundo, así que no te preocupes si todos los contenidos de este libro no son aplicables al tuyo.

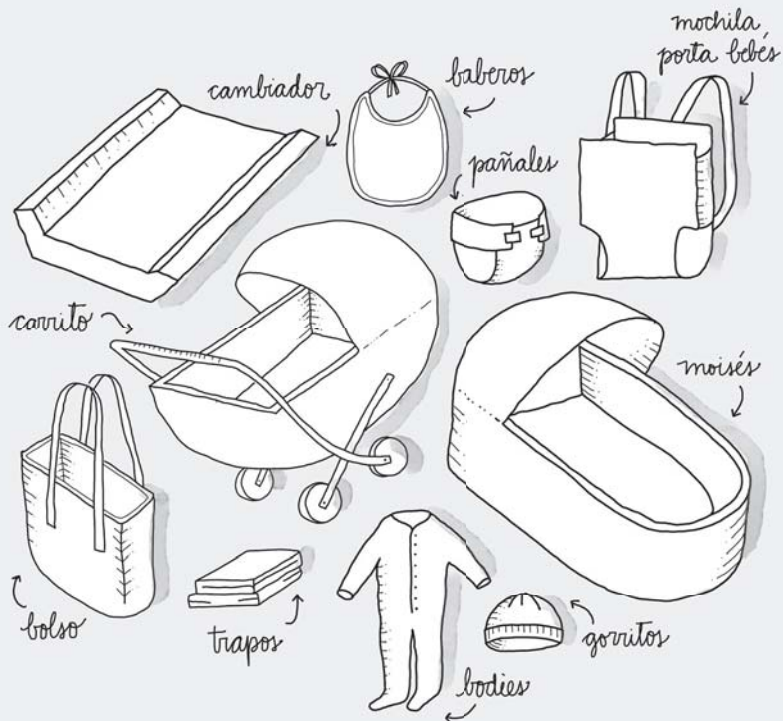
Tener un bebé es un trabajo a tiempo completo, que no te sepa mal pedir ayuda, tanto a profesionales como a familiares o amigos, con el tiempo te acostumbrarás a esta nueva situación en tu vida.



Un bebé no necesita muchas cosas a parte de comida y amor. Pero hay ciertos elementos que te serán muy útiles en casa. Si todavía no te has hecho con ellos, te dejamos una lista.

ACCESORIOS

del bebé



La sociedad te dirá que necesitas muchas
cosas más que las de la página anterior:
¡no te dejes engañar!

¿sabes lo que
NO NECESITAS?



↪ el termómetro que te manda un SMS cuando el agua se enfría.

mes

1

mes

2



El bebé come
cada 2 o 3 horas
porque su estómago
es muy pequeño

El bebé empieza a
levantar la cabeza al
estar acostado boca abajo

fechas aproximadas, que no cunda el pánico si no

mes

3



Quizá llega la
primera sonrisa

coinciden con tu bebé y consulta con tu médico si tienes dudas.

Bienvenido al mundo de «las primeras veces».
Habrá momentos muy especiales: la primera vez que duerma, la primera vez que coma, la primera vez que sonría... Tómate tu tiempo para agradecer cada primera vez y no te agobies si no la has grabado en vídeo o tomado una foto, lo mejor es que la guardes en tu memoria.

¡El bebé acaba de guiñarme el ojo por primera vez!

Lo he grabado.

¡Te mando el vídeo!



Q W E R T Y U I O P
A S D F G H J K L Ñ
Z X C V B N M 

123



Al principio los bebés comen con mucha regularidad (cada dos o tres horas contando desde que empiezan, no desde que terminan) porque su estómago es muy pequeñito, así que es posible que parezca que prácticamente están comiendo todo el día.

oficina del bebé:

LUNES 1

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

7:00 comer

8:00 comer

9:00 comer

10:00 dormir

11:00 comer

12:00 comer

13:00 comer

14:00 comer

15:00 comer

16:00 dormir

17:00 comer

18:00 comer

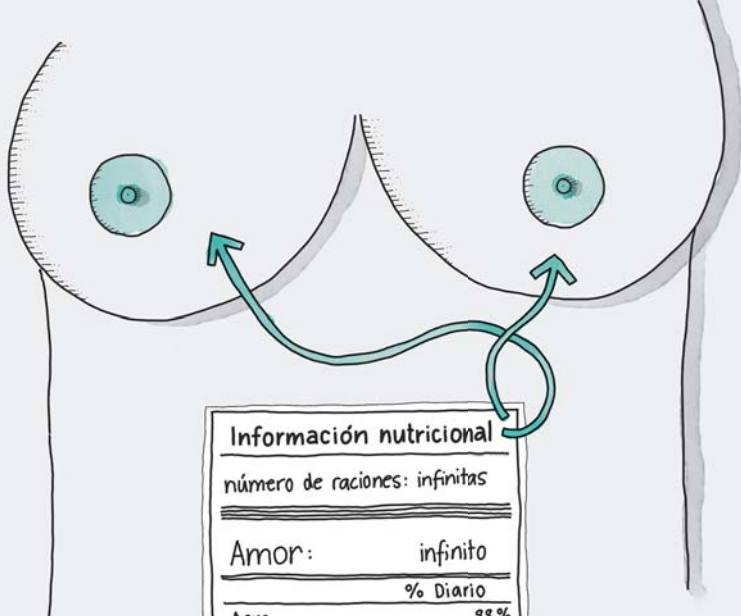
19:00 dormir

20:00 comer

Si la madre da el pecho, aquí tienes algunas
informaciones prácticas:

Para amamantar, la mejor posición es una
en que la madre esté cómoda. Hay que poner
el bebé barriga con barriga, llevar la boca
del bebé hacia el pezón hasta que se agarre
y evitar colocar la mano detrás de su cabeza,
sino más bien sujetarle el cuello. Al principio
es posible que el bebé se duerma, hay que
despertarlo haciéndole cosquillitas en
los pies o la espalda para que termine.

**La madre deberá seguir una dieta
equilibrada y evitar tomar alcohol,
drogas, tabaco, medicamentos y
restringir la cafeína o evitarla del todo.**



Información nutricional

número de raciones: infinitas

Amor: infinito

% Diario

Agua	88%
Hidratos de Carbono	7g
Proteínas	0.9g
Calorías	68g
Lípidos	4.2g
Paz	infinito
Cariño	infinito
Tranquilidad	infinito

Vitaminas C,D,E	6.4
Calcio	28
Hierro	0.04
Fósforo	14
Sodio	18

Small illegible text at the bottom of the label, possibly a barcode or manufacturer information.

Si el bebé se alimentará con biberones, aquí tienes algunas informaciones prácticas:

- Los biberones deben limpiarse bien antes de cada toma.
- Hay que preparar leche cada vez que toque una toma y no hay que guardar la que sobre.
- Procura que la temperatura sea la adecuada echando unas gotas en tu muñeca: no tiene que quemar.
- Coloca al bebé en posición bastante vertical, sujeta su cabeza y acércale la tetina a la boca.



Coloca el biberón de
manera que la
tetina SIEMPRE esté
llena para que el
bebé no ingiera
demasiado aire.