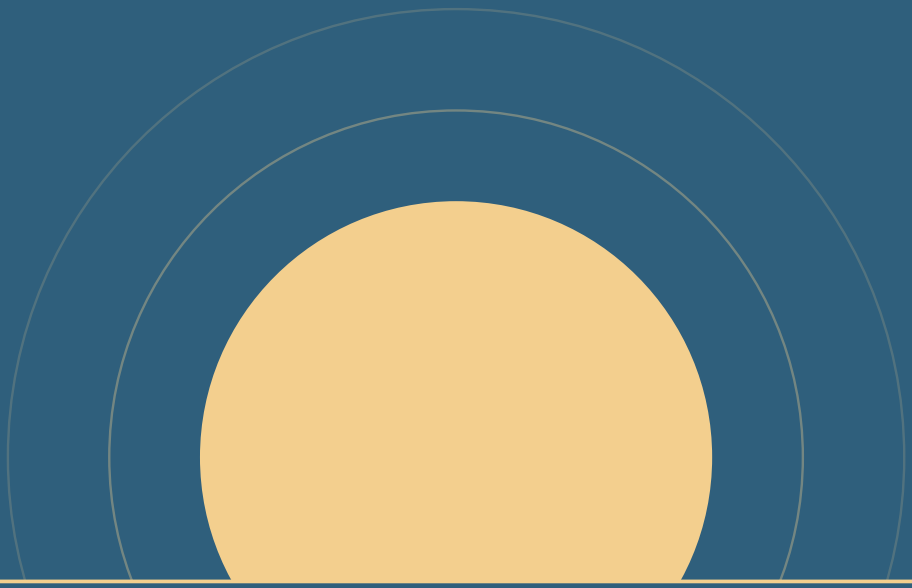
Mamavela

Las 12 primeras semanas de su bebé

Tomas, llanto, pañales, sueño y revisiones del recién nacido, semana a semana durante tres meses.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Antes de empezar 3

- Cómo está organizado este libro 3
- Un apunte sobre las palabras 4
- Su tarjeta de contactos 5

Antes de empezar

Bienvenida. Si está leyendo estas líneas con un bebé dormido sobre el pecho, un café que se ha quedado frío al alcance de la mano y un ojo puesto en el reloj, es usted exactamente la persona para la que se escribió este libro.

Las doce primeras semanas con un recién nacido se suelen describir como una nebulosa. Son también, sin hacer ruido, una época en la que aprende muchísimo: cómo le dice su bebé que tiene hambre, cómo pesa un pañal bien mojado, cómo bañar un cuerpecito resbaladizo sin que le tiemblen las manos, cuándo un llanto es normal y cuándo conviene coger el teléfono. Casi todo eso ya está escrito en alguna parte, por los organismos que marcan las pautas: en España, el Ministerio de Sanidad, la Asociación Española de Pediatría (AEP), los pediatras de atención primaria de la AEPap y los servicios de salud de las comunidades autónomas; en México, la Secretaría de Salud, el IMSS, la Ley General de Salud y la Norma Oficial Mexicana NOM-007; y fuera, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Academia Americana de Pediatría (AAP), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (CDC) o el servicio de salud británico (NHS). El problema es que esa información está repartida en cientos de páginas, escritas para públicos distintos y actualizadas en fechas distintas.

Este libro la reúne en un solo lugar, tranquilo y ordenado. Cada cifra procede de un organismo público de salud, de una sociedad científica o de un estudio publicado en una revista con revisión por pares, abiertos y comprobados el 13 de octubre de 2026. La lista completa, con las direcciones web, está en la bibliografía, al final. El texto sirve a la vez en España, en México y en el resto de Latinoamérica. Cuando la norma o el sistema cambian de un país a otro, lo verá en recuadros separados, **En España** y **En México**, para que siga el sistema en el que vive. Si vive en otro país de Latinoamérica, las pautas de cuidado son las mismas; para los trámites, las revisiones y las vacunas, siga las de su ministerio o secretaría de salud.

> **Este libro informa, no diagnostica.**
>
> No puede explorar a su bebé y nada de lo que contiene sustituye a su pediatra, a la enfermera de pediatría, a su matrona, a su médico de familia o al equipo del hospital. Si algo de su bebé le preocupa, confíe en esa sensación y llame. En una emergencia: **112** en España, **911** en México y, en otro país, el número de emergencias de su país. En estas páginas no encontrará nunca dosis de medicamentos: pregunte siempre a un profesional sanitario.

Cómo está organizado este libro

Los once primeros capítulos son de consulta. Léalos en el orden que quiera y vuelva a ellos cuando surja una pregunta a las tres de la madrugada. El capítulo 12 es el corazón práctico del libro: doce páginas semanales, cada una con una nota breve sobre cómo suele ser esa semana, las citas que suelen caer en ese momento, una lista para marcar y un diario para apuntar tomas, pañales y sueño.

Muchas familias cuentan que apuntarlo todo fue lo más útil que hicieron en las primeras semanas, porque convierte un preocupado «creo que hoy ha comido poco» en una respuesta clara que puede enseñar a la enfermera o al pediatra.

El capítulo 13 reúne páginas para rellenar: preguntas para las citas, registro de síntomas, vitaminas y medicamentos que le hayan indicado, primeras veces que no quiere olvidar. Imprímalas, déjelas junto al cambiador, escriba encima: están hechas para eso.

Un apunte sobre las palabras

Este libro es para todas las familias. Da el pecho, da el biberón o combina las dos cosas: cada manera de alimentar a su bebé se trata con la misma seriedad. Ha dado a luz por parto vaginal o por cesárea, cría a su bebé sola, en pareja, con otra mamá, lo ha adoptado o llegó tras un tratamiento de reproducción asistida: este libro también es suyo. Cuando una información solo afecta a quien ha dado a luz (la recuperación del parto o la lactancia, por ejemplo), lo decimos con sencillez. Llamamos «la otra persona progenitora» o «su pareja» al padre, a la otra madre o a quien comparte con usted la crianza.

El español de España y el de México no siempre usan las mismas palabras en la habitación del bebé. La primera vez que aparece una palabra que cambia, verá las dos; después usaremos casi siempre una sola. Este pequeño glosario le sirve de referencia:

En España	En México	Qué es
Chupete	Chupón	Lo que el bebé succiona entre tomas
Biberón	Mamila (mamadera en otros países)	Botella para la leche
Leche de fórmula, leche de inicio	Fórmula, fórmula de inicio	Preparado para lactantes
Cuna, moisés	Cuna, moisés	Donde duerme el bebé
Saco de dormir	Saco de dormir (sleeping)	Sustituye a la manta
Matrona	Partera, enfermera obstetra	Profesional del parto y del posparto
Pediatra y enfermera de pediatría	Pediatra, médico familiar	Siguen la salud del bebé
Centro de salud	Unidad de Medicina Familiar (IMSS), clínica del ISSSTE o centro de salud	Atención primaria
Guardería	Guardería, estancia infantil	Cuidado diurno
Cochecito, carrito	Carriola	Para pasear
Silla de coche	Silla para auto, autoasiento	Sistema de retención infantil
Caca, deposición	Popó	Las heces
Pis	Pipí	La orina

Su tarjeta de contactos

Rellénela ahora, mientras tiene una mano libre. Se lo agradecerá más adelante.

Contacto	España	México
Emergencias	112	911
Intoxicaciones	91 562 04 20 (Servicio de Información Toxicológica, 24 h)	911 o urgencias; centro toxicológico de su estado: _____
Salud mental, crisis	024 (24 h, gratuita)	Línea de la Vida 800 911 2000 (24 h)
Centro de salud o unidad médica		
Pediatra o médico familiar		
Enfermera de pediatría		
Matrona o partera		
Urgencias del hospital		
Grupo de apoyo a la lactancia		
Farmacia		
Persona de confianza, de día y de noche		

El 112 atiende emergencias en toda España y en el resto de la Unión Europea. El 024 es la Línea de atención a la conducta suicida del Ministerio de Sanidad: gratuita, confidencial, abierta las 24 horas, también para familiares y allegados. El Servicio de Información Toxicológica del Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses atiende al público las 24 horas. En México, el 911 es el número de emergencias y la Línea de la Vida, de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA), atiende las 24 horas, todos los días del año. Si su bebé no respira, está inconsciente o convulsiona, llame primero al 112 o al 911.

Nombre y apellidos del bebé:

Fecha y hora de nacimiento:

Peso al nacer, longitud, perímetro de la cabeza:

Grupo sanguíneo (si lo sabe) y alergias en la familia:

Número de la tarjeta sanitaria (España) o de afiliación y CURP (México): ____ ____ ____

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 81 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/las-12-primeras-semanas-del-bebe/

Pago único, PDF al instante.