

Examen de 2 meses

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____



Su bebé puede estar listo para...

- balbucear, gorgotear y suspirar
- sonreír cuando usted le sonrío
- responder al sonido de voces
- levantarse con los brazos cuando está acostado en el estómago

Alimentación

- La leche materna es el mejor alimento para su bebé y toda la nutrición que necesita durante los primeros 6 meses de vida.
- Déle el pecho a su bebé “según lo pida”. Deje que su bebé decida cuándo y por cuánto tiempo alimentarse.
- Si sólo da el pecho, déle todos los días gotas de vitaminas infantiles que contengan vitamina D para que desarrolle huesos fuertes. Siga las instrucciones en el empaque. Continúe dando

las gotas hasta que destete al bebé y esté obteniendo suficiente vitamina D de la fórmula fortificada (antes de los 12 meses) o de la leche entera de vaca (después de los 12 meses).

- Si usted no da el pecho, use fórmula. Déle a su niño de 2 a 4 onzas cada 2 a 4 horas.
- No caliente los biberones en el horno de microondas. La leche caliente puede quemar la boca del bebé.
- Revise siempre la temperatura de la fórmula colocando unas cuantas gotas en su muñeca antes de alimentarlo.
- No le dé miel al bebé en su primer año de vida. La miel puede enfermar a su bebé.

Hábitos saludables

- Proteja a su bebé de la tos ferina. La tos ferina es una enfermedad contagiosa grave, que puede hacer que los niños dejen de respirar o tosan tanto que no puedan respirar. Asegúrese de ponerse la dosis de refuerzo de la vacuna Tdap (contra el tétanos, la difteria y la tos ferina) poco tiempo después del nacimiento de su bebé. Es seguro vacunarse mientras está amamantando.
- Todos los adultos que están en contacto con bebés menores de 12 meses de edad deben ponerse la dosis de refuerzo de la vacuna Tdap, esto incluye a los padres, abuelos hermanos adolescentes y a quienes los cuidan durante el día.
- No fume o exponga a su bebé al humo. El fumar aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés) o muerte de cuna, infecciones del oído, asma, gripes y neumonía.
- Salga a caminar con su bebé.
- Su bebé necesita pasar tiempo sobre su estómago cuando está despierto. Trate de darle apoyo con una toalla enrollada cuando esté en el suelo para ayudarle a que su cuello y sus brazos se fortalezcan. El “tiempo sobre el estómago”

también ayuda a prevenir deformidades de la cabeza (“cabeza plana”). También, voltee la cabeza de su bebé a un lado diferente cada vez que lo acueste a dormir o para una siesta.

- Lo mejor para su bebé es evitar por completo la exposición al sol. En el caso de que no haya un lugar con sombra o no tenga ropa para protegerlo del sol, use un filtro solar de amplio espectro (protección UVA y UVB) en las zonas más delicadas del cuerpo, como la cara y el dorso de las manos.
- Los niños menores de 2 años no deben ver televisión o videos, ya que esto puede afectar el desarrollo del cerebro.

Seguridad

- **Evite el SIDS (muerte de cuna).** Acueste a su bebé en la espalda (no de lado ni sobre su estómago). Acuéstelo en un colchón firme y plano en su propia cuna. Los bebés deben dormir cerca de sus mamás en una cuna segura, pero no en la misma cama. Si tiene preguntas acerca de compartir la cama con su bebé, hable con su doctor o con su enfermera especialista.
- **Recuerde la silla de auto.** Úsela cada vez que salga en auto. Instálela apropiadamente en el asiento trasero mirando hacia la parte de atrás del auto.
- **Evite las caídas.** No deje a su bebé solo en una cama, sofá o mesa.
- **Evite las quemaduras.** Baje la temperatura del calentador de agua a tibio o bajo (por debajo de 120°F). Revise siempre la temperatura del agua colocando unas cuantas gotas en su muñeca antes de poner al bebé en el agua. No beba líquidos calientes cuando esté cerca de su bebé.
- **Instale detectores de humo y de monóxido de carbono y revíselos con frecuencia.**
- **Escoja juguetes seguros.** (Ver más detalles a continuación).

- **Nunca deje solo a su hijo cuando haya un animal presente, incluso si es una mascota de la familia.** Aprenda a reconocer los signos de agresión de sus mascotas.

Consejos para padres

- Cárguelo, háblele y cántele a menudo a su bebé.
- Nunca deje a su bebé solo en casa, en un auto o en una bañera.
- Ayude a su bebé a desarrollar buenos hábitos de sueño. (Ver más detalles abajo en esta columna.)
- Nunca sacuda a su bebé. Sacudir o pegarle a su bebé puede causar lesiones graves e incluso la muerte.

Juguetes seguros

Escoja siempre juguetes que estén hechos para la edad de su bebé.

- No use juguetes que tengan un ancho menor de 1 5/8 de pulgada (4.1 centímetros) o juguetes que tengan partes pequeñas que se puedan quitar. Estos juguetes se pueden tragar y causar asfixia.
- Revise si los animales de peluche y los muñecos tienen los ojos o las narices sueltos. Quite todas las cintas.
- No use juguetes con cordeles, cuerdas o collares y no cuelgue juguetes con cordeles de un lado a otro de la cuna. Éstos se pueden enredar en el cuello de su bebé y asfixiarlo.
- No use juguetes con esquinas afiladas o puntiagudas.
- No use juguetes viejos que tengan pintura. Puede que contengan plomo.

La prevención de problemas de sueño

- Cuando su bebé se siente adormilado colóquelo en la cuna. Algunos bebés lloran antes de quedarse dormidos y de 15 a 20 minutos de quejas es normal.
- No deje que su bebé duerma por más de 3 horas seguidas durante el día. Las siestas largas pueden interferir con el sueño del bebé durante la noche.
- Anime a su bebé para que pase más tiempo despierto durante el día, jagan-

do con él activamente por la tarde y temprano por la noche.

- Alimente a su bebé justo antes de la hora de acostarse. Si le da el pecho, aumente el tiempo de alimentación. Esto ayudará a que el bebé duerma más y a que nose despierte antes de tiempo a causa del hambre.
- Haga que la alimentación en medio de la noche sea breve y más aburrida. Deje las luces apagadas, no hable o juegue.
- No cambie los pañales del bebé durante la noche, a menos que estén sucios o si su bebé tiene un salpullido debido al pañal.

Seguridad al dormir

- Evite el SIDS (muerte de cuna): Acueste a su bebé sobre su espalda (no de lado ni sobre su estómago). Acuéstelo en un colchón firme y plano.
- Mantenga fuera de la cuna los juguetes blandos y la ropa de cama suelta. No use almohadas, almohadillas que rodean la cuna, edredones, colchas de piel de borrego, animales de peluche ni otros objetos suaves en la cuna.
- No use cunas de baranda móvil. Revise las cunas usadas con cuidado para asegurarse de que cumplan con los estándares actuales de seguridad.
- Evite sobrecalentar la habitación donde duerme el bebé.
- No fume ni exponga a su bebé al humo. El fumar aumenta el riesgo de SIDS (muerte de cuna).
- Es posible que los bebés que duermen con chupones durante el primer año de vida tengan menos probabilidades de sufrir SIDS (muerte de cuna).
- Ofrezcale un chupón cuando acueste al bebé a dormir. Una vez que se haya dormido, no vuelva a meter el chupón en la boca del bebé.
- Si su bebé no quiere un chupón, no le obligue a aceptarlo.
- Los chupones no deben ser metidos en dulce ni untados con nada dulce.

Regresar al trabajo

¿Puedo todavía dar el pecho después de regresar al trabajo?

La leche materna es la mejor fuente de alimentación para el bebé. Es bueno darle el pecho a su bebé durante su primer año de vida. Tenga en cuenta algunas de las maneras en que las mujeres que trabajan continúan dando el pecho:

- Extienda la ausencia por maternidad para tener más tiempo para establecer bien la alimentación con el pecho.
- Déle el pecho a su bebé una o más veces durante el día laboral si está cerca de su bebé.
- Trabaje en casa, reduzca sus horas de trabajo a medio tiempo o ensaye primero con un horario flexible.
- Dé el pecho antes de salir para el trabajo y al regresar a casa.
- Extráigase leche en el trabajo, usualmente cada 3 ó 4 horas en un área privada (habitación de lactancia o oficina).
- Refrigere la leche o use un enfriador pequeño portátil y hielo en bolsa para mantener la leche fría hasta que llegue a casa.
- Escoja una proveedora de cuidado que la apoye con dar el pecho.

Cómo encontrar buen cuidado de niños

Los siguientes recursos le pueden ayudar a escoger un cuidado de niños seguro y de alta calidad.

- Puede llamar a “TrustLine”, un registro de California de proveedores de cuidado infantil en casa cuyos antecedentes han sido revisados. (1-800-822-8490; www.trustline.org/name.htm).
- Su agencia local de recursos de cuidado de niños y referencia (R&R) ofrece una gran cantidad de información. Llame al 1-800-KIDS-793 o visite www.rnnetwork.org (en inglés). *(Dependiendo de su ingreso, el estado puede proporcionar ayuda para pagar por el cuidado infantil.)*

Por favor, comparta esta información con cualquier persona que cuide de su niño.



El próximo examen de su bebé es a los 4 meses de edad.



En la próxima visita, se recomienda aplicar las vacunas.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.