

Examen de 2 a 4 semanas

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____



“Antes de amamantar a mi bebé la sostengo cerca de mi pecho”.

—Un miembro de Kaiser Permanente

Su bebé puede estar listo para . . .

- reaccionar ante los sonidos por medio de parpadeos, llanto, o por parecer sobresaltado
- mirar las caras y seguir un objeto con los ojos
- levantar la cabeza brevemente cuando se encuentra en el estómago
- dormir por 3 ó 4 horas a la vez
- mantenerse despierto por más de 1 hora a la vez

Alimentación

- La leche materna es el mejor alimento para su bebé.
- Déle el pecho a su bebé “según lo pida”. En otras palabras, 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 bebé de 2 a 3 onzas de fórmula cada 2 a 4 horas.
- No caliente en el microondas los biberones con leche materna o con leche de fórmula. La leche caliente puede quemar la boca de su 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 (también llamada “pertusis”) es una enfermedad contagiosa grave. La tos ferina puede hacer que los bebés dejen de respirar o que tosan tanto que no puedan respirar.
- Todos los adultos que tengan contacto directo con bebés menores de 12 meses deberían recibir la dosis de refuerzo “Tdap”, esto incluye a padres, abuelos, hermanos adolescentes y trabajadores de guarderías infantiles.
- No fume ni exponga a su bebé al humo del cigarrillo. El humo del tabaco aumenta el riesgo de que su bebé padezca Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS por sus siglas en inglés) o muerte de cuna, infecciones de oído, asma, resfríos y neumonía.
- Lávese siempre las manos antes de alimentar a su bebé y después de cambiarle los pañales.
- Mantenga a su bebé alejado de lugares con mucha gente o de personas enfermas.
- Mientras esté despierto su bebé necesita estar algún tiempo acostado boca abajo. Esta posición ayuda a prevenir deformación del cráneo (“cabeza plana”). Además, muévale la cabeza hacia un lado diferente cada vez que lo ponga a dormir o a descansar.
- Lo mejor para su bebé es evitar por completo la exposición solar. Use ropa protectora y busque la sombra. Es adecuado usar pro-

ectores solares de amplio espectro (con protección UVA y UVB) en pequeñas áreas del cuerpo, como la cara y el dorso de las manos.

- Elija un médico personal o enfermera especializada para su bebé.
- Los niños menores de 2 años no deberían mirar televisión ni videos. Mirar demasiada televisión puede afectar de manera negativa las primeras etapas del desarrollo del cerebro.

Seguridad

- **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. Las sillas que miran hacia atrás no se pueden usar en el asiento del pasajero con bolsas de aire laterales.
- **Evite el SIDS (muerte de cuna).** La posición más segura para que el bebé duerma es boca arriba (no de costado o boca abajo). Recuéstelo en su cuna sobre un colchón firme y plano.
- **Prevenga las quemaduras.** Baje la temperatura del calentador de agua a tibio o bajo (por debajo de 120°F). Revise la temperatura de la leche antes de dársela al bebé.
- **Evite las caídas.** Nunca deje a su bebé solo en la cama, el sofá o la mesa de cambiar pañales. Mantenga siempre una mano sobre su bebé.
- **No descuide 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

- Cargue y háblele a su bebé frecuentemente. Reserve un tiempo especial para sus niños mayores.
- Si su bebé esta vomitando, o no está comiendo bien, o si tiene una temperatura rectal de 100.4°F (38°C) o una temperatura axilar mayor de 99°F (37.2°C) puede que el bebé esté muy enfermo. Vea a un doctor inmediatamente.
- Nunca sacuda a su bebé. Sacudirlo o darle nalgadas puede causar lesiones serias e incluso la muerte.

Seguridad al dormir

Los bebés deben dormir cerca de sus mamás, en una cuna segura o en una cunita o moisés, pero no en la misma cama. Es seguro llevar el niño a su cama para darle de comer o consolarlo, pero póngalo de vuelta en su cuna o cunita cuando esté lista para volverse a dormir. Si tiene preguntas acerca de las camas compartidas, pregunte a su doctor o a su enfermera especialista.

Puede ayudar a que su bebé duerma con seguridad en una cuna siguiendo estas guías:

- Asegúrese de usar un colchón firme y plano que quede bien ajustado en los bordes de la cuna.
- Quite las esquinas decorativas si no están pegadas a la cuna. Éstas pueden aflojarse y causar atragantamiento. También apriete todas las tuercas, pernos y tornillos cada pocos meses y revise regularmente los soportes y los ganchos de la estructura de apoyo del colchón.
- No use cunas de baranda móvil.
- Asegúrese de que los espacios entre las tablillas de la cuna estén a menos de 23/8 pulgadas de separación.
- Es importante inspeccionar las cunas usadas cuidadosamente. Tenga en cuenta que puede que las cunas antiguas no cumplan con los requisitos actuales de seguridad.
- Verifique si han retirado del mercado la cuna de su hijo.

Para mayor información acerca de seguridad en las cunas, visite: cpsc.gov y haga clic en “ESPAÑOL”.

Hábitos seguros para dormir

Recuerde estas sugerencias importantes para mantener a su bebé seguro y caliente:

- Ponga siempre a dormir a su bebé en la espalda (no de lado ni en el estómago).
- 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.
- Piense en usar una pijama abrigada de una sola pieza en vez de una manta, sin más mantas.

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.

- Si usa una manta, coloque al bebé con sus pies a los pies de la cuna. Envuelva el colchón con una manta delgada que llegue sólo hasta el pecho del bebé.
- Asegúrese de que la cabeza de su bebé permanezca destapada durante el sueño.
- No amarre juguetes de un lado a otro de la cuna. Pueden asfixiar al bebé.

El uso de un chupón

Los bebés que duermen con chupones durante su primer año de vida pueden tener menos probabilidad de sufrir del SIDS (muerte de cuna). Piense en darle a su bebé un chupón durante la siesta y a la hora de acostarlo.

- Ofrezca el chupón cuando acueste a su bebé. Una vez que se duerma, no vuelva a meter el chupón en la boca de su bebé.
- Si su bebé no quiere el chupón, no lo obligue a usarlo.
- Los chupones no deben ser sumergidos en sustancias dulces ni untados con las mismas.

Información acerca del llanto

- Los bebés recién nacidos lloran entre 1 a 3 horas al día.
- A veces los bebés lloran por una razón (tal como por hambre, calor, frío, cansancio, aburrimiento, dolor o si tienen sucios los pañales).
- A veces los bebés lloran por razones desconocidas.
- Los bebés no lloran porque usted sea un mal padre o una mala madre o porque no le gusten sus padres.
- Ningún padre o madre puede consolar a su bebé cada vez que llora.

Cosas que puede hacer cuando su bebé llora

Si piensa que su bebé . . .

- tiene mucho calor o frío, cámbiele la ropa o las cobijas.
- tiene el pañal sucio o mojado, cámbieselo.
- tiene hambre, aliméntelo.
- tiene gases, trate de hacerlo eructar, particularmente si el bebé ha acabado de comer.
- siente pánico o está chillando, busque cuál es la causa del dolor (tal vez el imperdible del pañal esté abierto o puede que tenga

una pequeña herida alrededor de un dedo de la mano o del pie).

Recuerde que el contacto de piel a piel siempre puede ser una manera de calmar a su bebé.

Si su bebé continúa llorando, trate lo siguiente:

- mézalo en una silla mecedora
- acarícielo la cabeza o la espalda suavemente
- déle un chupón si el bebé quiere chupar pero no tiene hambre
- cántele o ponga música suave
- llévalo a caminar en la carriola o a pasear en auto
- mézalo en un columpio de cuerda
- envuélvalo en una manta
- déle un baño tibio de tina o tomen un baño juntos, sosteniéndolo cerca de su cuerpo
- busque la ayuda de algún familiar o amiga para que usted pueda descansar

Como último recurso

Trate de poner al bebé en su cuna y cierre la puerta. Vaya a otra habitación y espere a ver si se duerme. Si su bebé sigue llorando después de 15 minutos, cárguelo y pruebe de nuevo todas las sugerencias mencionadas anteriormente.

Para prepararse para su próxima cita:

Las inmunizaciones (vacunas) son una forma importante de proteger la salud de su hijo. Recibirá información sobre las vacunas de su bebé. Revísela cuidadosamente antes de su próxima visita y consúltenos sus preguntas.

Otros recursos

Sitios Web

- Kaiser Permanente kp.org/espanol
- Liga Internacional de la Leche lila.org/langespanol.html
- Información de Vacunas es.vaccines.gov

Contacte su Departamento o Centro de Educación para la Salud local.

Por favor, comparta
esta página con cualquier persona que esté a cargo de su hijo.



El próximo examen de su bebé es a los 2 meses de edad.



Su bebé recibirá inmunizaciones (vacunas) en la próxima visita.