Control de bebé sano: 2 a 4 semanas

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Alimentando a su bebé

Todo lo que su bebé necesita para alimentarse es leche materna o fórmula.

Lactancia materna	Cada 2 – 3 horas
Alimentación con fórmula (1½ onzas)	Cada 2 – 4 horas

A esta edad, deberá despertar a su bebé para alimentarlo si ha dormido durante más de 4 horas.

LACTANCIA MATERNA

- La Academia Americana de Pediatría recomienda exclusivamente la lactancia materna durante los primeros seis meses de vida del bebé y también recomienda que la lactancia materna continúe durante el primer año.
- Si está dando leche materna, hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre un suplemento de vitamina D.

ALIMENTACIÓN CON FÓRMULA

- Se puede administrar fórmula infantil fortificada con hierro en lugar de leche materna.
- No caliente la leche materna o la fórmula en un horno microondas. Puede quemar la boca de su bebé.
- Hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre un suplemento de vitamina D.

El llanto de su bebé: nunca lo sacuda

El llanto es un comportamiento completamente normal. El llanto también es la forma en que los bebés se comunican. El llanto de su bebé puede significar que tiene hambre, se siente cansado, frustrado o incluso solo. No tenga miedo de responder cuando su bebé llora, no lo malcriará. Cuando su bebé llora y usted responde de inmediato, su bebé aprenderá a confiar en usted. Los bebés que son cargados rápidamente cuando lloran durante los primeros 6 meses llorarán menos después.

Puede ser frustrante cuando su bebé no deja de llorar, especialmente si ha estado enfermo. Aproveche las ofertas de ayuda de familiares y amigos de confianza. Pero recuerde, no importa cuán cansada o molesta esté, incluso cuando haya intentado todo para que su bebé deje de llorar, **nunca debe sacudir a su bebé.** Si cree que su bebé ha sido sacudido o lastimado, llame a su proveedor del cuidado de la salud de inmediato.

- Consulte en **purplecrying.info** o llame al Centro Nacional del Síndrome del Bebé Sacudido (NCSBS) al 801-447-9360 para obtener más información.

Tiempo de dormir

Los bebés no tienen ciclos de sueño regulares hasta aproximadamente los 6 meses de edad. Como recordatorio, su bebé **siempre** debe dormir boca arriba, durante las siestas y por la noche hasta que tenga al menos 1 año de edad. Para reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita (SMIS), siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.

Recuerde el "ABC" de la seguridad del sueño de los bebés:
Aparte - Boca arriba - Cuna

Durante los primeros 6 a 12 meses de vida, ponga a su bebé a dormir en la habitación suya, solo en una cuna o moisés separado, cerca de su cama. No se recomienda que los bebés compartan la cama. Esto puede ayudar a disminuir el riesgo de SMIS hasta en un 50%.

No pantallas digitales para los bebés

Es muy importante para el desarrollo del cerebro y las conexiones saludables entre padres e hijos que los bebés menores de 18 meses **no pasen ningún tiempo frente a la pantalla.**

Incluso si su bebé no está mirando directamente a una pantalla digital como un teléfono celular, computadora o tableta, las luces y los sonidos pueden seguir causando angustia y problemas para dormir. Forme un vínculo con su bebé guardando el teléfono.

¡Color del popó!

El popó (caca) de su bebé puede ser de un arcoíris de colores, incluidos amarillo, verde o café. En general, los bebés que son amamantados tienden a defecar más que los que son alimentados con fórmula. A medida que su bebé crece, defecará menos. Si el popó de su bebé se vuelve más ralo o si su bebé defeca más de lo que come, llame al proveedor del cuidado de la salud de su bebé.

Baño

A su recién nacido solo dele baños de esponja hasta que se caiga el cordón umbilical, lo que generalmente sucede cuando su bebé tiene 1 o 2 semanas de edad.

3 baños a la semana durante el primer año del bebé pueden ser suficientes. Bañarlo con más frecuencia puede secar la piel de su bebé. Nunca deje a su bebé solo cuando lo bañe; incluso una pulgada de agua puede ser mortal para su bebé.

Alcanzar logros y actividades

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. Hacer un seguimiento del desarrollo de su bebé es importante. Su trabajo es ayudar a su bebé a aprender cosas nuevas cuando esté listo.

A LAS 2-4 SEMANAS, SU BEBÉ PUEDE COMENZAR A:

- Sonreír a las personas
- Hacer ruidos de "arrullos"
- Tener diferentes llantos para diferentes necesidades.
- Mover la cabeza de un lado a otro mientras está acostado boca abajo
- Desarrollar algo de control de la cabeza, pero aún se necesita mucho apoyo

Si su bebé nació antes de lo esperado, alcanzar los logros de su bebé puede estar un poco “fuera de programación”. Hable con el proveedor de atención médica de su bebé sobre cualquier inquietud o pregunta que pueda tener.

¡Usted también importa!

CUIDANDO DE SÍ MISMA

No es inusual experimentar emociones fuertes después del nacimiento de un bebé. Si sigue sintiéndose triste ansiosa y deprimida después de unas pocas semanas, hable con su proveedor del cuidado de la salud. La depresión posparto puede ocurrir en cualquier momento durante el primer año. Si alguna vez tiene ganas de hacerle daño a su bebé o a usted misma, llame a su proveedor del cuidado de la salud de inmediato.

Descanse lo suficiente durante los primeros meses después del nacimiento de su bebé. Aproveche las ofertas de ayuda de familiares y amigos de confianza.

Cuándo llamar al médico de su bebé

El proveedor del cuidado de la salud de su bebé siempre está disponible si tiene preguntas o inquietudes. Llame a su clínica Avera si su bebé:

- Tiene una temperatura de 100.4 grados Fahrenheit o más
- Llora mucho más de lo normal o no se le puede consolar.
- Tiene dificultad para respirar
- Está sin fuerzas o lento
- No ha mojado el pañal durante más de 8 a 10 horas.
- No está tomando leche materna/fórmula

Consejos y recordatorios de seguridad

ASIENTO PARA EL AUTOMÓVIL: ORIENTADO HACIA ATRÁS

Coloque siempre a su bebé en un asiento para el automóvil aprobado orientado hacia atrás. Puede averiguar si su asiento para el automóvil está aprobado en el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras en **nhtsa.gov/therightseat.**

UNA CUNA SIN NADA ES LO MEJOR

Lo mejor es una cuna sin nada, ya que crea un entorno seguro para su bebé duerma. Su bebé pasará gran parte del tiempo durmiendo, por lo que la habitación del bebé debe ser la habitación más segura de la casa. Asegúrese de que su cuna cumpla con los estándares de seguridad y no haya sido retirada del mercado. Puede obtener más información en **cpsc.gov/safesleep**.

SEGURIDAD DEL HOGAR

- Ajuste la temperatura de su calentador de agua doméstico a no más de 120 grados Fahrenheit para evitar quemaduras a su bebé. Evite cocinar o beber líquidos calientes mientras carga a su bebé.
- No permita que la gente fume cerca de su bebé. Recuerde, los químicos de humo permanecen en la ropa.
- Asegúrese de que los detectores de humo y de monóxido de carbono de su casa funcionen. Asegúrese de que su plan de escape en caso de incendio incluya a su bebé.

¡Ayude a su bebé a aprender y crecer!

A medida que su bebé crece y se desarrolla, hay muchas cosas que puede hacer para ayudarlo a tener un buen comienzo en la vida y ganar independencia.

CONTACTO PIEL CON PIEL

Tenga contacto piel con piel con su bebé. Tener contacto físico puede mejorar el desarrollo físico, emocional y mental de su bebé. Dedique tiempo a sostenerlo, hablarle y cantarle a su bebé sin distracciones. Forme un vínculo con su bebé guardando su teléfono.

TIEMPO BOCA ABAJO

Cada día, dedique de 2 a 3 sesiones de “tiempo boca abajo” durante aproximadamente 3 a 5 minutos cada una. De esa manera, su bebé puede practicar levantar la cabeza.

La misión de Avera es tener un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades proporcionando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con la oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Copyright 2021 El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no pretende sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor del cuidado de la salud.

20-PEDS-23853-ML