Control de bebé sano: 2 meses

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

Hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre la frecuencia con la que debe alimentar a su bebé si tiene problemas para aumentar de peso.

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. Hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre un suplemento de vitamina D.

No caliente la leche materna o la fórmula en un horno microondas. Puede quemar la boca de su bebé.

Vacunas

Vacunar a su bebé es una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger a su bebé de enfermedades graves y mantenerlo sano. Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), la mayoría de las vacunas infantiles tienen entre un 90% y un 99% de efectividad en la prevención de enfermedades. Tener a su bebé completamente vacunado también puede ayudar a reducir el riesgo de su bebé para el síndrome de muerte infantil súbita (SMIS). Hable con el proveedor de del cuidado de la salud de su bebé si tiene alguna pregunta o inquietud.

Chupetes y succión

Todos los bebés nacen con la necesidad de succionar. Si su bebé quiere succionar más allá de lo que le proporciona la lactancia materna o el biberón, un chupete puede ayudar. La AAP recomienda darle un chupete a su bebé a la hora de la siesta o antes de acostarse.

Baño y cuidado de la piel

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.

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 de 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: **Solo – 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.

El llanto de su bebe: 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, está cansado, frustrado o incluso se siente 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.

Por ejemplo: Un llanto por hambre puede ser breve y no ser agudo, mientras que un llanto por dolor puede ser un llanto repentino, largo y agudo.

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

Consejos y recordatorios de seguridad

ASIENTO PARA EL AUTOMÓVIL: ORIENTADO HACIA ATRÁS

Coloque siempre a su bebé en un asiento para el automóvil orientado hacia atrás aprobado. 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 de su 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 visitando **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 del humo permanecen en la ropa.
- Asegúrese de que los detectores de humo y monóxido de carbono de su casa funcionen. Asegúrese de que su plan de escape en caso de incendio incluya a 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 LOS 2 MESES, SU BEBÉ PUEDE COMENZAR A:

- Mantener la cabeza levantada y comenzar a empujar hacia arriba cuando está boca abajo
- Sonreír a las personas
- Llevar brevemente sus manos a la boca y chuparlas tratando de calmarse.
- Actuar aburrido, llorar y estar inquieto si la actividad no cambia.

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 del cuidado de la salud de su bebé sobre cualquier inquietud o pregunta que pueda tener.

¡Ayúdele 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” que duren aproximadamente de 3 a 5 minutos. Esto permitirá que su bebé practique levantar la cabeza.

LEER

¡Leerle a su bebé tiene muchos beneficios! La lectura puede tener un efecto duradero en el lenguaje, la lectura y escritura y las habilidades de lectura temprana. Elija libros con dibujos simples y colores brillantes. Puede señalar y nombrar objetos en las imágenes. Aunque su bebé no pueda entender las palabras, le encanta el sonido de su voz. Leer y mostrar imágenes a su bebé puede ayudar a desarrollar los músculos de sus ojos. Cuantas más palabras escuche su bebé con el tiempo, más palabras aprenderá eventualmente.

Cuándo llamar al proveedor del cuidado de la salud 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 lo puede consolar.
- Tiene dificultad para respirar
- Está decaído o lento
- No ha mojado el pañal durante más de 8 a 10 horas.
- No está tomando leche materna/fórmula

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 su 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.