



Su hijo a los dos meses

PÁGINA 1 DE 2 | NOMBRE DEL NIÑO: _____ | FECHA: _____

LAS MEDIDAS DE HOY

Circunferencia de la cabeza: _____ centímetros (_____ percentil)

Altura: _____ pulgadas (_____ percentil)

Peso: _____ libras _____ onzas (_____ percentil)

VACUNAS: DPT (difteria, tos ferina y tétanos) / Hib (haemophilus influenzae) / polio; hepatitis B, neumocócica conjugada, rotavirus

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre
- Mayor irritabilidad o molestia
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección
- Más regurgitaciones o heces más blandas

De ser necesario, puede darle acetaminofén (Tylenol) a su bebé. Pregunte a su médico cuál es la dosis correcta. Comuníquese con su médico si los síntomas de su bebé son graves o duran más de 48 horas.

Próxima visita: A la edad de cuatro meses

NUTRICIÓN

Los bebés de esta edad obtienen toda la nutrición que necesitan de la leche materna o de la leche maternizada. Trate de amamantar lo más que pueda durante el mayor tiempo posible. Aquí encontrará algunos datos y consejos sobre la alimentación de su bebé.

- Es posible que los bebés que se amamantan se alimenten entre cinco y ocho veces al día.
- Los bebés que se alimentan con biberón pueden tomar de tres a seis onzas cada vez, y pueden alimentarse entre cinco y ocho veces al día.
- La alimentación nocturna es normal a esta edad.
- Si su bebé solo toma leche materna o toma menos de 32 onzas de leche maternizada cada día, debe tomar 400 unidades internacionales (UI) diarias de vitamina D. Puede comprar la vitamina D sin receta. Pregunte a su médico si desea información más detallada.
- No deje a su bebé con el biberón apoyado en la boca.
- No alimente a su bebé con comida sólida ni agregue cereal a sus biberones.
- No le dé miel a su bebé.

DESARROLLO

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su bebé hace lo siguiente:

- Le sonríe y emite gorjeos
- Voltea la cabeza hacia la dirección de donde proviene su voz
- Sigue un objeto con los ojos
- Levanta la cabeza cuando está acostado sobre el abdomen
- Tiene un mejor control de la cabeza
- Toma brevemente una sonaja

A esta edad, todavía son normales los accesos de llanto inexplicables y los cólicos. Tenga paciencia, esto mejorará durante el mes o dos meses siguientes. Envolver en mantas, mecer o abrazar a su bebé puede tranquilizarlo. Intente darle un chupón. Recuerde pedir la ayuda de amigos y familiares cuando la necesite.



Sutter Health
With You. For Life.

Su hijo a los dos meses

PÁGINA 2 DE 2

SEGURIDAD

- Jamás sacuda a su bebé.
- Coloque el calentador de agua a 120 grados Fahrenheit para no quemar a su bebé.
- Siempre ponga a dormir a su bebé sobre la espalda. Los bebés deben dormir en un colchón firme, cubiertos con una sábana ajustable. Mantenga los cojines, protectores, mantas y juguetes alejados de su bebé mientras duerme.
- Siempre coloque a su bebé en un asiento para automóvil que esté orientado hacia atrás en el asiento trasero. Si desea más información sobre los asientos para automóvil o para encontrar una oficina de inspección de asientos para automóvil en su área, visite el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration): nhtsa.gov.
- Jamás deje a su bebé solo en un automóvil, en la bañera o en superficies altas.
- No cocine ni beba líquidos calientes mientras sostiene a su bebé.
- No permita que las personas fumen cerca de su bebé.
- Nunca ate chupones ni ponga joyas alrededor del cuello de su bebé.
- Asegúrese de que los juguetes de su bebé no tengan bordes con filo y que no se puedan romper. Los juguetes deben tener por lo menos una pulgada y media de ancho, porque su bebé podría asfixiarse con ellos si fueran más pequeños. Mantenga los globos y las bolsas plásticas alejados de su bebé: son peligrosos y podrían asfixiarlo.
- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.
- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)** o visite ndvh.org.
- Coloque un papel con el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) en su refrigerador: **1-800-222-1222**.

ENFOQUE EN LA FAMILIA

- La depresión posparto puede darse en cualquier momento durante el primer año. Si bien la depresión posparto es común durante las primeras semanas, normalmente se resuelve sola. Si las madres se sienten tristes, ansiosas o deprimidas luego de las primeras semanas, deberán buscar ayuda y hablar con su médico. Puede encontrar más información en línea en postpartum.net.
- Los hermanos y hermanas mayores pueden sentir celos del nuevo bebé. Pasar más tiempo a solas con sus hijos mayores puede ayudar.
- Trate de apartar tiempo para estar a solas con su pareja. Cuidar de ustedes les permitirá cuidar mejor de su familia.

PROMOVER EL DESARROLLO

- Hable, lea y cántele a su bebé.
- Ponga música para su bebé.
- Cargue y abrace a su bebé con frecuencia.
- Acueste a su bebé sobre el abdomen mientras juega.
- Establezca una rutina para ir a dormir.
- No permita que su bebé vea televisión ni videos para bebés.

CUÁNDO LLAMAR AL CONSULTORIO DE SU MÉDICO

Llame a su médico si tiene preguntas sobre su bebé o si:

- tiene una temperatura rectal de 100.4 grados o más;
- llora mucho más de lo normal o si no se le puede consolar;
- tiene problemas para respirar;
- se muestra débil o lento.

RECURSOS ADICIONALES

- Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics): aap.org; Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians) aafp.org; información sobre vacunas: immunize.org, cdc.gov/vaccines, vaccine.chop.edu, familydoctor.org y vaccineinformation.org
- Bibliografía sugerida:
 - *Baby 411: Clear Answers & Smart Advice for Your Baby's First Year* de Ari Brown, M.D., y Denise Fields
 - *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age Five* de la Academia Estadounidense de Pediatría, Stephen Shelov, M.D.
 - *The Happiest Baby on the Block* de Harvey Karp
 - *Healthy Sleep Habits, Happy Child* de Marc Weissbluth
 - *Infants and Mothers: Differences in Development* de T. Berry Brazelton, M.D.
 - *What to Expect the First Year* de H. Mukoff
 - *Your Baby and Child: From Birth to Age Five* de Penelope Leach
 - *Mother Nurture* de Rick Hanson, Jan Hanson y Ricki Polycove
- Otros libros se encuentran disponibles en aap.org/bookstore.