

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITA MÉDICA DEL 2 MES

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.



### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como WIC y SNAP también pueden brindar información y asistencia.
- Encuentre formas de pasar tiempo con su pareja. Manténgase en contacto con su familia y amigos.
- Encuentre una guardería segura que le brinde amor a su bebé. Puede pedirnos ayuda.
- Sepa que es normal sentirse triste por dejar a su bebé con un cuidador o en una guardería.

### ✓ CÓMO SE SIENTE

- Cúidese para tener energía para cuidar a su bebé.
- Hable conmigo o llame para pedir ayuda si se siente triste o muy cansado durante más de algunos días.
- Encuentre pequeñas formas en las que sus otros hijos puedan ayudar con el bebé de manera segura, como traerle cosas que necesita o sostenerle la mano.
- Dedíquele un momento especial a cada niño para leer, hablar o hacer cosas juntos.

### ✓ ALIMENTAR AL BEBÉ

- Alimente al bebé solo con leche materna o leche maternizada fortificada con hierro hasta que tenga 6 meses de edad aproximadamente.
- Evite alimentar al bebé con comidas sólidas, jugo o agua hasta que tenga 6 meses de edad aproximadamente.
- Alimente a su bebé cuando vea señales de que tiene hambre. Busque señales como:
  - Se lleve la mano a la boca.
  - Se chupe el dedo, esté molesto o tenga reflejo de búsqueda.
- Deje de alimentarlo cuando vea señales de que su bebé está lleno. Algunos signos de que esto sucede son:
  - Se aparta.
  - Cierra la boca.
  - Relaja los brazos y manos.
- Haga eructar al bebé durante los descansos cuando lo amamanta.

#### Si lo amamanta

- Alimente a su bebé cuando él lo pida. Espere tener que amamantarlo entre 8 y 12 veces en 24 horas.
- Administre gotas de vitamina D a su bebé (400 IU por día).
- Continúe tomando las vitaminas prenatales con hierro.
- Consuma una dieta saludable.
- Extraiga leche y guarde leche materna. Avisenos si necesita ayuda.
  - Si usted se extrae la leche, asegúrese de almacenarla correctamente para que se mantenga segura para su bebé. Si tiene preguntas, consúltenos.

#### Si lo alimenta con leche maternizada

- Alimente a su bebé cuando él lo pida. Espere que coma entre 6 y 8 veces al día, o que tome entre 26 y 28 oz de leche maternizada por día.
- Asegúrese de preparar, calentar, y almacenar la leche maternizada de manera segura. Si necesita ayuda, consúltenos.
- Sujete al bebé de manera que puedan mirarse cuando lo alimenta.
- Siempre sujete el biberón. Nunca lo apoye en algo.

### ✓ SU BEBÉ EN CRECIMIENTO

- Tenga rutinas simples todos los días para bañarlo, alimentarlo, hacerlo dormir y jugar.
- Sostenga a su bebé, háblele, abrácelo, léale, cántele y juegue con él a menudo. Esto lo ayuda a conectarse y relacionarse con su bebé.
- Aprenda qué le gusta y qué no le gusta a su bebé.
- Establezca un horario para dormir siestas y para irse a dormir. Acuéstelo despierto, pero a punto de dormirse para que aprenda a dormirse solo.
- No tenga un televisor de fondo ni utilice un televisor u otros medios digitales para calmar a su bebé.
- Ponga a su bebé boca abajo para jugar durante poco tiempo. No lo deje solo cuando esté boca abajo ni deje que duerma así.
- Observe qué ayuda a calmar a su bebé, como un chupete, sus propios dedos o pulgar. Acariciarlo, hablarle, mecerlo o salir a caminar con él también puede funcionar.
- *Nunca golpee ni sacuda a su bebé.*

#### Recursos útiles:

Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITA MÉDICA DEL 2 MES: PADRES



## SEGURIDAD

- Utilice el asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Nunca coloque al bebé en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero.
- La seguridad del bebé depende de usted. Use siempre el cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro. Nunca conduzca después de consumir alcohol o drogas. Nunca envíe mensajes de texto ni hable por teléfono móvil mientras conduce.
- Siempre haga dormir al bebé sobre la espalda en su propia cuna, no en su cama.
  - El bebé debe dormir en su habitación hasta que tenga, al menos, 6 meses de edad.
  - Asegúrese de que la cuna o superficie para dormir del bebé cumpla con las pautas de seguridad más recientes.
- Si elige utilizar un corralito de red, consiga uno fabricado después del 28 de febrero de 2013.
- No se lo debe envolver después de los 2 meses de edad.
- Prevenga escaldaduras o quemaduras. No beba líquidos calientes mientras tenga a su bebé en brazos.
- Prevenga las quemaduras con el agua del grifo. Gradúe el calentador de agua para que la temperatura del grifo sea de 120 °F/49 °C o menor.
- Coloque una mano sobre el bebé cuando lo vista o lo cambie sobre el cambiador, el sofá o la cama.
- Nunca deje a su bebé solo en el agua de la bañera, incluso en un asiento o anillo de baño.

## QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 4 MES DEL BEBÉ

### Hablaremos sobre:

- Cuidar al bebé, a su familia y a usted
- Crear rutinas y pasar tiempo con su bebé
- Mantener los dientes saludables
- Alimentar al bebé
- Mantener al bebé seguro en la casa y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, 4th Edition*

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit, 2nd Edition*.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 2 Month Visit (Parents)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.