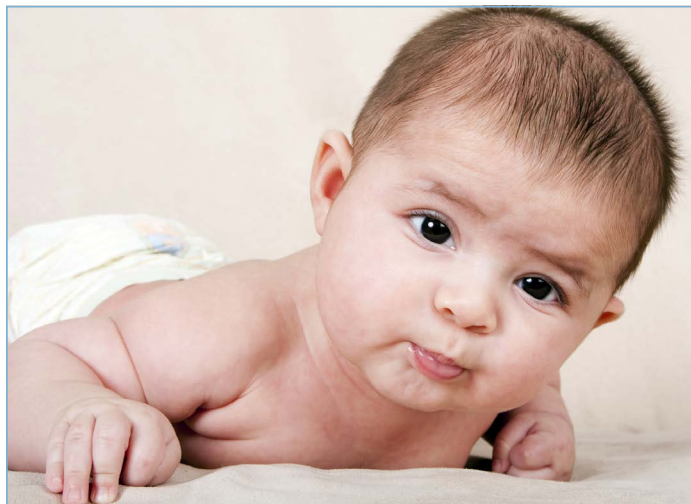


# Control de salud: 2 meses

Su bebé se está empezando a estar más interesando por el mundo que lo rodea. Su cara, su voz y su sonrisa son los más interesante. A medida que habla con su bebé, él ya empieza a aprender los sonidos de su lenguaje.

## La alimentación del bebé

- **Aliméntelo únicamente con leche materna o una formula fortificada con hierro.** Espere a que pasen los primeros 4 a 6 meses para darle agua, jugo u otros alimentos. Espere 1 año antes de darle miel, la cual puede producirle al bebé una enfermedad grave conocida como botulismo.
- **Ofrézcale alimentación al bebé cuando tenga hambre.** Déle palmaditas suaves al bebé para que eructe entre las sesiones de alimentación.
- **En esta etapa, el bebé puede estar escupiendo y babeando más.** Esto es normal.
- **El bebé debe mojar varios pañales al día.** Puede que haya menos pañales sucios ahora, pero las heces deben seguir siendo suaves y amarillas o verdes.
- **Si está amamantando:**
  - Siga tomando sus vitaminas prenatales.
  - Déle al bebé gotas de vitamina D, de acuerdo con las recomendaciones del proveedor de atención médica.
  - Si planea volver al trabajo o la escuela pronto, empiece a planear cómo puede extraerse y almacenar la leche materna. Nuestra oficina le puede ayudar.
- **Si está alimentando con fórmula:**
  - Para ayudarle en el desarrollo del bebé y para evitar que se asfixie, sosténgalo de tal forma que puedan verse a los ojos.
  - Siga las instrucciones en el recipiente para preparar, calentar y almacenar la fórmula de manera segura. No caliente la formula en el horno microondas.



A los 2 meses de vida, la mayoría de los bebés pueden:

- Sostener su cabeza y empezar a levantarse cuando se les acuesta sobre la barriguita.
- Poner atención a las caras y empezar a sonreír y hacer sonidos a la gente.
- Voltear su cabeza hacia los sonidos y empezar a seguir cosas con sus ojos

Para obtener información detallada sobre metas a alcanzar, visite [cdc.gov/actearly](https://www.cdc.gov/actearly), o llame al 1-800-CDC-INFO.

## Mantener al bebé sano y seguro

- **Asegúrese de que el bebé reciba las inmunizaciones recomendadas.** Las inmunizaciones son una de las maneras más importantes para prevenir enfermedades. Asegúrese de seguir el horario recomendado de inmunizaciones. Atrasar las vacunas pone al bebé en riesgo de contraer enfermedades, discapacidad e incluso la muerte.

- **Evite las enfermedades.**

- Lávese las manos con frecuencia.
- Hasta que el bebé tenga 3 meses de vida, una fiebre puede ser una señal de enfermedad grave. **Si la temperatura es mayor que 100.4°F (38°C), llámenos a nuestra oficina inmediatamente.**

- **Vaya segura en el automóvil**

- Ponga al bebé en un asiento de bebé en el medio del asiento trasero del automóvil, mirando hacia atrás. Nunca ponga la silla del bebé en un puesto con bolsa de aire.
- No conduzca mientras esté distraída. Nunca beba, utilice drogas, escriba textos o use su celular cuando esté conduciendo. Si el bebé le distrae, orillese.
- Para evitar lesiones o muerte a causa del calor, nunca lo deje sólo en el automóvil.

- **Esté segura en casa y en otros lugares**

- A la hora de dormir, siempre acueste al bebé de espalda sobre una superficie firme. El bebé debe dormir en la misma habitación con usted, pero no en su cama.
- El bebé puede empezar a voltearse pronto. Siempre sostenga al bebé con una mano cuando le esté cambiando la ropa o los pañales, o si el bebé está sobre una superficie elevada.
- Si utiliza un corral, asegúrese de que el tejido de la malla sea de menos de ¼ de pulgada (6.35 mm).
- Nunca deje al bebé solo en el baño, ni por un segundo. Mantenga el calentador del agua por debajo de 120°F (48.8°C).
- **Nunca sacuda al bebé.** Si se siente molesta, ponga al bebé en un lugar seguro y pida ayuda.

### **Mi cita de seguimiento**

Su próxima cita de control de niño sano será cuando el bebé tenga 4 meses de vida.

Date/Time: \_\_\_\_\_

## **Ayude al bebé a crecer**

Puede estar saliendo y moviéndose más, y estar tratando de controlar más cosas. Asegúrese de dejar a un lado otras tareas y de detenerse a jugar con el bebé.

- **Disfrute de su tiempo con el bebé**

- Déle al bebé juguetes suaves de colores brillantes y con música, o sonajeros para que sostenga.
- Ponga al bebé sobre su barriga para jugar. Permanezca cerca del bebé, donde lo pueda ver permanentemente.
- Pase tiempo sosteniendo, acariciando, cantando y hablándole al bebé. Repita los sonidos que hace el bebé. Guarde su teléfono para que se pueda concentrar en el bebé.

- **Cuídese**

- Recuerde que cuidarse usted misma, le ayuda a cuidar mejor del bebé. Trate de pasar algún tiempo a solas con su pareja y con amigos.
- Si va a volver al trabajo o a la escuela, empiece a planear esta transición. Busque una guardería segura y amoroso. Nuestra oficina le puede sugerir algunos recursos.

- **Cuide de su familia**

- Trate de pasar algunos momentos especiales a solas con cada uno de los niños y con su pareja.
- Déle a sus otros niños formas pequeñas y seguras de ayudar con el bebé.

### **¿Cuándo debería llamar a mi médico?**

Llame a nuestra oficina si:

- Tiene una temperatura de 100.4°F (38°C) o más
- Si está muy flácido, come poco o a usted le cuesta trabajo despertarlo
- No ha mojado al menos 2 pañales en 24 horas.

Well Check: 2 months

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013–2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org) FSLW003S - 08/23 (Last reviewed -08/23) (Spanish translation by CommGap)