

## Control de salud: 2 semanas

*Durante las próximas semanas, su bebé empezará a conocer el mundo que lo rodea. Como padre o madre, hay mucho que puede hacer para mantener a su niño saludable y que crezca sano. Nosotros, como proveedores de atención médica, estamos aquí para ayudar. Este folleto le ayudará a recordar cosas importantes para hacer en casa.*

### La alimentación de su bebé

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Si no está amamantando, alimente a su bebé con leche de fórmula fortificada con hierro.

- **Espera a que pasen los primeros 4 a 6 meses para darle a su bebé agua, jugo u otros alimentos.** Espere 1 año antes de darle miel, porque puede producir botulismo en los bebés.
- **Alimente a su bebé cada vez que este tenga hambre.** Algunas señales de que su bebé tiene hambre incluyen chupar o buscar, llevarse las manos a la boca y llorar. Déle palmaditas suaves a su bebé para que eructe entre las sesiones de alimentación.
- **Si necesita despertar a su bebé para que coma, intente darle unas palmaditas suaves, o bien, desvístalo o cámbiele el pañal.**
- **Si está amamantando:**
  - Siga tomando sus vitaminas prenatales.
  - Déle a su bebé gotas de vitamina D, de acuerdo con las recomendaciones de su proveedor de atención médica.
  - Si planea volver al trabajo o la escuela pronto, empiece a planear cómo puede continuar amantando. El personal de nuestra oficina le puede brindar ayuda.
- **Si está alimentando a su bebé con leche de fórmula:**
  - Su bebé debe alimentarse cerca de 6 a 8 veces al día, y debe recibir de 2 a 5 onzas (60 a 148 mL aprox.) cada vez.
  - Para ayudar a que su bebé se desarrolle y para evitar que se ahogue, sosténgalo de tal forma que ambos puedan verse a los ojos.
  - Siga las instrucciones del envase de la leche de fórmula para prepararla, calentarla y almacenarla de manera segura. No caliente la leche de fórmula en el horno microondas.



*A las 2 semanas, la mayoría de los bebés:*

- Se acuestan en posición de esgrimista (como se ve en la foto)
- Buscan o succionan el seno o biberón
- Sujetan un dedo que se le ponga en la palma de la mano
- Estiran los brazos y las piernas cuando se les sorprende

### Mantener al bebé sano y seguro

Crear buenos hábitos mantiene a su bebé sano y seguro.

- **Vaya segura en el automóvil y cuando salga.**
  - Ponga al bebé en un asiento de bebé en el medio del asiento trasero del automóvil, mirando hacia atrás. Nunca ponga la silla de su 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 su bebé le distrae, oríllese.
  - **Nunca lo deje solo en el automóvil.**
  - Evite cargar a su bebé en un canguro hasta que este tenga buen control de su cabeza.

• **Evite las enfermedades.**

- Lávese las manos con frecuencia.
- Durante los 3 primeros meses, la fiebre puede ser una señal de una enfermedad grave. Si cree que su bebé está enfermo, tómelo la temperatura rectal. **Si la temperatura es de 100.4°F (38°C), o más, llame a nuestra oficina inmediatamente.**
- Asegúrese de que usted y las personas que cuidan de su bebé tengan sus vacunas al día, en especial las vacunas contra la pertusis (tos ferina) y la gripe.
- Proteja a su bebé del humo del cigarrillo y del vapor del cigarrillo electrónico.

• **Proteja a su bebé cuando está en casa.**

- Cuando su bebé tenga que dormir acuéstelo de espalda, sobre una superficie firme. No le ponga dentro de la cuna amortiguadores, cobijas sueltas o juguete de felpa.
- El bebé debe dormir en una cuna en la habitación con usted, no en su cama. Utilice una cuna con barrotes que tengan una separación de 2 3/8 pulgadas y mantenga los lados de la cuna levantados.
- Si utiliza un corral, asegúrese de que el tejido de la malla sea de menos de 1/4 de pulgada (6.35 mm).
- Siempre sostenga al bebé con una mano cuando le esté cambiado la ropa o los pañales.
- Mantenga los cordones, los hilos y los collares colgantes lejos del bebé.
- Mantenga los números de emergencia a la mano y aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP).

## Ayudar a su bebé a crecer

A medida que conoce a su bebé, él también le está conociéndola a usted.

• **Disfrute el tiempo con su bebé.**

- Pase tiempo sosteniendo, acariciando, cantando y hablándole a su bebé. Guarde su teléfono para que se pueda concentrar en él.
- El llanto puede aumentar cuando su bebé tenga 4 a 8 semanas de vida. Para tranquilizar a su bebé intente tocarlo suavemente, mecerlo o envolverlo. También puede intentar hablarle o cantarle suavemente.
- Cree rutinas sencillas para el baño, la alimentación, el sueño y el juego de su bebé.

• **Nunca sacuda al bebé.** Si se siente abrumada, ponga a su bebé en un lugar seguro y pida ayuda.

• **Cúidese y cuide a su familia.**

- Asegúrese de ir al control médico del posparto cuando el bebé tenga 6 semanas de vida.
- Pruebe crear rutinas que funcionen para toda la familia. Déle a sus otros niños formas de ayudar.
- Pídale a su familia que le ayude para tener un poco de tiempo para usted o para estar a solas con su pareja.
- Si se siente poco interesada en hacer cosas, o se siente deprimida o desesperanzada, llámé a su médico o a nuestras oficinas.



### Cita de seguimiento

El próximo control de salud será cuando su bebé tenga 1 o 2 meses de edad, esto depende del proveedor.

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



Si necesita ayuda con vivienda o alimentos, o se siente insegura en casa, llame al 2-1-1 o visite [211ut.org](http://211ut.org) para conocer los servicios comunitarios.



El *Period of PURPLE Crying* (*Período púrpura del llanto*) es una nueva forma de ayudarles a los padres a entender este periodo. Visite [purplecrying.info](http://purplecrying.info)



### ¿Cuándo debo llamar?

Llame a nuestras oficinas si el bebé:

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

Well Check: 2 weeks

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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.