

Control de salud: 2 semanas

Durante las próximas semanas, su bebé empezará a conocer el mundo que lo rodea. Como padres, hay mucho que pueden 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 al bebé con leche de fórmula 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, 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 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 pronto al trabajo o la escuela, empiece a planear cómo puede continuar amantando. El personal de nuestra oficina le puede brindar ayuda.
- **Si está alimentando al 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 pone en la palma de la mano
- Estiran los brazos y las piernas cuando se les sorprende

Mantener a su bebé sano y seguro

Crear buenos hábitos mantiene a su bebé sano y seguro.

- **Vaya segura en el automóvil y cuando salga.**
 - Ponga a su 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 asiento 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 enfermedad grave. Si cree que su bebé está enfermo, tómese 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 lo ponga dentro de la cuna amortiguadores, cobijas sueltas o juguete de felpa.
- Su 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 a su bebé con una mano cuando le esté cambiado la ropa o los pañales.
- Mantenga los cordones, los hilos y los collares colgantes lejos de su 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 conociendo a usted.

- **Disfrute el tiempo con su bebé.**

- Gaste tiempo sosteniendo, acariciando, cantando y hablándole a su bebé. Guarde su teléfono para que se pueda concentrar en el bebé.
- 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 a su 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 niño sano será cuando el bebé tenga 1 o 2 meses de vida, esto depende del proveedor.

Fecha: _____ Hora: _____

Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



Si necesita ayuda con vivienda o alimentos, o si se siente insegura en casa, llame al 2-1-1 o consulte los servicios comunitarios en 211ut.org.



El *Period of PURPLE Crying* (*Período del llanto PURPLE*) 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 su 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.