

Revisión de niño sano: 2 meses

El bebé está empezando a tener más interés por el mundo que le rodea. El rostro, la voz y la sonrisa de usted son lo más interesante de todo. Conforme usted habla al bebé, él está empezando a aprender los sonidos del lenguaje de usted.

La alimentación del bebé

- Alimente al bebé sólo con leche materna o con fórmula (leche artificial o maternizada) enriquecida con hierro. No dé al bebé agua, jugo ni otros alimentos sino hasta que tenga de 4 a 6 meses. No dé al bebé miel por el primero año.
- Alimente al bebé cada vez que él tenga hambre. Haga eructar al bebé durante pausas naturales de la alimentación.
- Ahora el bebé tal vez esté regurgitando y babeando más. Esto es normal.
- El bebé debe mojar varios pañales al día. Ahora el bebé quizá defecue menos veces, pero las heces aún deben ser blandas y de color amarillo o verdoso.
- Si usted está amamantando
 - Siga tomando sus vitaminas prenatales.
 - Dé al bebé vitamina D en gotas según le indique su médico.
 - Si tiene previsto volver al trabajo o a la escuela pronto, empiece a planear cómo puede extraer leche materna con un tiraleches y almacenarla. Puede obtener ayuda en nuestro consultorio.
- Si está alimentando al bebé con fórmula
 - Sostenga al bebé en sus brazos de modo que puedan verse el uno al otro a los ojos. No apoye el biberón.
 - Siga las instrucciones que vienen en la lata para preparar, calentar y almacenar la fórmula de manera segura. No caliente la fórmula en un horno de microondas.



HITOS DEL DESARROLLO A los 2 meses de edad, la mayoría de los bebés pueden hacer lo siguiente:

- Sostener la cabeza erguida y empezar a empujar hacia arriba cuando está acostado boca abajo
- Prestar atención a los rostros, y empezar a sonreír y a hacer gorgoritos a las personas
- Girar la cabeza hacia sonidos, y empezar a seguir objetos con los ojos

Para obtener información detallada acerca de hitos del desarrollo, visite el siguiente sitio:

www.cdc.gov/actearly, o llame al 1-800-CDC-INFO.

Cómo mantener al bebé seguro y bien

- **Asegúrese de que el bebé obtenga las vacunas (inmunizaciones) recomendadas.** Las vacunas son una de las formas más importantes de prevenir una enfermedad grave. Asegúrese de seguir el programa de vacunación recomendado.
- **Prevención de enfermedades**
 - Lávese las manos con frecuencia.
 - Durante los tres primeros meses de vida del bebé, la fiebre puede ser un signo de enfermedad grave. Si la temperatura del bebé es de más de 100.4° F (38° C), llame a nuestro consultorio de inmediato.

• Seguridad en el automóvil

- Haga que el bebé vaya en un asiento de seguridad para automóvil en el cual el bebé quede mirando hacia atrás, en la parte media del asiento trasero del automóvil. Nunca coloque el asiento de seguridad del bebé en un asiento del automóvil que tenga una bolsa de aire.
- Nunca consuma bebidas alcohólicas o drogas, y maneje. Nunca escriba mensajes de texto mientras esté conduciendo un automóvil. Si el bebé le distrae, oríllese y deténgase.

• **La seguridad en el hogar y en otros lugares**

- Tenga hábitos de sueño seguros. Siempre ponga al bebé a dormir boca arriba, sobre una superficie firme. El bebé debe dormir en la misma recámara que usted, pero no en la cama de usted.
- Mantenga siempre una mano sobre el bebé cuando le esté cambiando el pañal o la ropa, o cuando él esté sobre cualquier superficie elevada.
- Mantenga al bebé a salvo de objetos pequeños con los que podría asfixiarse, como bolsas de plástico, globos, o juguetes con partes pequeñas.
- Si está usando un corralito (parque, *playpen*), asegúrese de que el tejido de la tela tenga separaciones de menos de ¼ de pulgada (6 milímetros).
- Nunca deje al bebé solo en la bañera, ni siquiera por un segundo. Mantenga el calentador de agua ajustado por debajo de 120° F (48.89° C).
- **Nunca sacuda al bebé.** Si se siente abrumada o molesta, coloque al bebé en un lugar seguro y pida ayuda.

• **Cuide de sí misma**

- Recuerde que cuidar de sí misma le ayudará a cuidar mejor del bebé. Trate de tener algo de tiempo solo con su pareja, y con amigos.
- Si se siente triste o abrumada durante más de unos días, llame a nuestro consultorio.
- Si va a volver al trabajo o a la escuela, empiece a planear cómo hacer esta transición. Busque cuidado infantil seguro y amoroso. El personal de nuestro consultorio tal vez pueda sugerirle recursos.

• **Cuide de su familia**

- Trate de pasar algunos momentos especiales a solas con cada uno de sus niños y con su pareja.
- Dé a sus otros hijos la oportunidad de ayudar en tareas pequeñas y de maneras seguras con el bebé.

Cómo ayudar al bebé a crecer

Usted quizá esté saliendo más de su hogar, y tratando de manejar más cosas. Asegúrese de dejar de lado otras tareas y hacer una pausa para jugar con el bebé.

• **Disfrute su tiempo con el bebé**

- Dé al bebé juguetes suaves y coloridos, juguetes musicales y sonajas (sonajeros) para que los agarre.
- Coloque al bebé boca abajo para que juegue. Permanezca cerca, de modo que pueda vigilarlo.
- Pase tiempo cargando, mimando, cantando y hablando al bebé. Repita los sonidos que haga el bebé. Coloque el teléfono lejos, de modo que pueda centrarse en el bebé.

Llame a nuestro consultorio si:

- La temperatura del bebé es de más de 100.4° F (38° C)
- El bebé tiene alguna enfermedad que no sea un resfriado leve.

Su próxima visita de niño sano será cuando el bebé tenga 4 meses de edad.

NOTAS: _____

Nota: Esta hoja informativa le brinda información general que aplica a la mayoría de familias. Si su médico le indica algo diferente, siga las indicaciones de este.

RECURSOS ÚTILES



Página IntermountainMoms en Facebook



Para obtener información sobre recursos comunitarios, llame al 2-1-1, o visite 211ut.org

Well Check: 2 months