



GUIA DEL CUIDADO PARA LOS BEBÉS DE 2 A 4 MESES DE EDAD

www.northfultonpediatrics.com

770-442-1050

ALIMENTACIÓN:

Tanto la leche materna como la fórmula fortificada con hierro son las mejores fuentes de nutrición para su bebé durante el primer año de vida. Empezar a darle alimentos sólidos o leche de vaca (regular) demasiado temprano ha sido relacionado con alergia a los alimentos y anemia. Nosotros recomendamos empezar la alimentación con cereal como primer alimento sólido entre los 4 y 6 meses de edad. Su bebé ha establecido probablemente un horario de comidas más previsible de 5 a 6 veces al día. La demanda de leche de su bebé continuará variando día a día. La mayoría de los bebés que se alimentan con biberón a esta edad tomarán de 26 a 32 onzas cada 24 horas. Los bebés que se alimentan con leche materna están obteniendo lo suficiente si ellos están engordando y si mojan sus pañales por lo menos 6 veces al día. Los bebés que están siendo alimentados con leche materna necesitan tomar vitamina D suplemento diario, hasta que alcancen a consumir más de 17 onzas de fórmula por día. Nosotros recomendamos D Vi Sol ½ cc cada día y por vía Oral.

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACION:

Escupir y/o devolver una o dos bochadas de contenido estomacal sin ningún esfuerzo especialmente cuando el bebé eructa, es algo muy común en la mayoría de los bebés. Es principalmente una sucia molestia y no es un problema médico siempre que su bebé este engordando.

Nunca alimente a su bebé cuando este echado en la cama. Esto no solo aumentara la probabilidad de infección al oído.

SUEÑO:

Su bebé continuara durmiendo una larga porción del día. Usted podrá comenzar a notar periodos en los cuales su bebé estará más activo durante las mañanas, las tardes y las noches. Esto es el comienzo del hábito de sueño que su bebé esta empezando a desarrollar.

A esta edad, el 50% de los bebés pueden dormir la noche entera (por ejemplo 6 horas) mientras otros pueden todavía despertarse cada 3 o 4 horas.

A esta edad también se recomienda que el bebé empiece a dormir en su propia habitación.

Acueste a su bebé en la cuna mientras todavía este despierto. Somnoliento pero despierto. Aprenderá a dormirse sin su ayuda.

Sea paciente a menudo le demorará 20 minutos lograr que su bebé se duerma. Se mostrará activo antes de que logre conciliar el sueño.

Si el bebé llora, mézalo, abrácelo y consuélolo. Pero cuando se haya tranquilizado trate de ponerlo en su cuna antes de que se quede dormido.

Si todavía es necesario alimentarlo durante la noche, no lo anime al juego. Y póngalo en la cuna tan pronto haya terminado de comer.

DEPOSICIONES:

El patrón o la rutina de las deposiciones de su bebé a menudo será más regular y previsible. El patrón “normal” podrá variar. Una deposición cada vez que coma o una ligera deposición cada algunos días.

LLANTO:

Los bebés lloran en promedio 2 ó 3 veces al día a 2 meses de edad, pero ahora va empezar a disminuir con el tiempo. Usted siempre responda al llanto de su bebé. Un suave movimiento y una caricia siempre ayudan la mayoría de las veces. Si su bebé llora de forma excesiva la causa probablemente sea un cólico. El cólico es definido como inexplicables periodos de llanto. Algunas veces acompañado por molestias en el estómago o por gases. Esto generalmente ocurre todos los días a la misma hora. Usualmente en las noches (cuando todos están cansados y malhumorados). Asegúrese de que su bebé este bien y válgase de aquello que le de mejores resultados para consolar a su bebé. (Cárguelo, mézalo, aliméntelo, páselo en el coche, etc.) A veces nada funciona. Y puede ser una etapa frustrante para los padres. En la mayoría de los bebés el cólico cesa a los 3 meses de edad.

Si el cólico es grave, llámenos para hablar sobre este problema.

DESARROLLO / JUEGO:

Su bebé continuará sorprendiéndolo con el desarrollo de su propia personalidad. Su bebé puede o podrá muy pronto ser capaz de: sonreír y hacer sonidos susurrantes en respuesta a las personas que le hablan suavemente y juegan con él, enfocar mejor la mirada y seguir objetos brevemente. Debe de controlar más su cabeza. Usted puede notar que su llanto es un poco más diferenciado de acuerdo a sus necesidades. Usted puede darse cuenta que el llanto de hambre es diferente al llanto de cuando su bebé quiere que lo carguen.

Continúe jugando con su bebé. Cuando él este despierto, debe de tenerlo en la habitación junto con usted para que pueda disfrutar del ambiente que lo rodea. Asegúrese de mirarlo a los ojos cuando lo este alimentando y/o hablándole. Responda con entusiasmo a sus susurros y balbuceos. Escúchense y respóndanse el uno al otro, de esta forma fomentara las habilidades comunicativas de su bebé.

La Academia Americana de Pediatría recomienda en proteger el cerebro en desarrollo de los niños menores de 2 años de edad en evitar todos los medios de pantallas (televisión, computador, video). Esto incluye material educacional que venga en cualquiera de estas formas.

SEGURIDAD:

Siempre use un asiento de bebé aprobado para el auto. Su niño/a debe permanecer dando la espalda en el asiento trasero, hasta que tenga 2 años o hasta que alcancen la estatura y peso máxima que permite su asiento de carro. La silla siempre debe de mirar la parte posterior del auto hasta que su bebé alcance a pesar 40 libras y tenga 2 años de edad. Coloque la silla en el asiento trasero. Nunca deje a su bebé solo en la bañera, ni por un momento. Su bebé esta aprendiendo a darse vueltas, manténgase siempre alerta y evite las clásicas caídas de las camas, sofás, etc. Su bebé también esta aprendiendo a agarrar objetos. Se consideran buenos juguetes: juguetes suaves, lavables, grandes que no quepan en la boca del bebé y que no tengan partes pequeñas que puedan desprenderse. Para evitar quemaduras baje la temperatura del calentador de agua a 120°F (50°C) y evite beber bebidas calientes mientras tenga al bebé en sus brazos.

Tenga cuidado cuando los hermanos mayores del bebé quieran cargarlo o alimentarlo. Siempre supervíselos.

CONTROL DE LA FIEBRE:

Para controlar la fiebre puede darle acetaminofeno (acetaminophen, Tylenol, Tempra)

Cualquier fiebre de 100.4° (rectal) o mayor a esta edad debe ser informada a miembros de nuestro equipo medico. Por favor llame a nuestro consultorio inmediatamente si su bebé tiene fiebre igual o mayor de 102°.

La próxima visita rutinaria de su bebé al consultorio deberá ser a los 4 meses de edad.

Información Adicional para los padres.

Touchpoints by Berry Brazelton

Helping your child sleep through the night by Cuthbertson and S. Schevil

Caring For your Baby and Young Child: Birth to Age 5 by the American Academy of Pediatrics

www.aap.org/bookstore

11/2015