



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

www.northfultonpediatrics.com

770-442-1050

Felicitaciones por su nuevo Bebé y bienvenido a las alegrías y dolores de la paternidad. Las siguientes semanas serán para usted maravillosas y también serán parte de un proceso de adaptación familiar.

ALIMENTACIÓN:

Los bebés sólo necesitan leche materna o fórmula fortificada con hierro en este momento. Hasta que su bebé empiece a ingerir comidas sólidas, el obtendrá toda el agua que necesita de la leche materna o de la fórmula. Su bebé comerá diferente cada día en frecuencia e intensidad, al igual que usted lo hace. Esta variación es normal. Si usted esta amamantando a su bebé esto puede parecer difícil durante las primeras semanas porque su cuerpo esta tratando de adaptarse a la producción de leche y a las necesidades y demanda de su bebé para así poder satisfacerlo. Algunas veces su bebé querrá ser amamantado cada 1 ½ horas, otras veces 3 horas. Ambos casos son normales. Espere amamantar cada 2 a 3 horas durante el día. Si usted esta alimentando a su bebé con biberón, entonces la cantidad de formula usada y la frecuencia de alimentación podrá variar. Pero, usualmente oscilará entre 3 - 4 onzas cada vez. Con la finalidad de imitar la leche materna, muchas fórmulas contienen los dos ingredientes, DHA y ARA que juegan un papel importante en el desarrollo visual y cerebral de los bebés. No trate de seguir un horario estricto al principio. Los bebés están obteniendo suficiente alimento si es que están engordando y si están mojando los pañales al 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 formula por día. Nosotros recomendamos D Vi Sol 1/2 cc cada día y por vía Oral.

SUEÑO/HORARIO:

Los bebés duermen una gran parte del día. La posición en la que debe dormir su bebé es boca arriba. Esto porque recientes estudios han demostrado un incremento en el síndrome de muerte súbita infantil en los bebés que duermen sobre su estomago o boca abajo. No hay evidencia que el dormir boca arriba sea dañino. Los bebés no siguen una rutina de sueño rígida. Es irregular durante las primeras 6 semanas de vida y algunas veces su bebé podrá tomar una siesta corta, otras veces su bebé podrá dormir seguido por un periodo de 3-4 horas seguidas. El horario previsible es poco realista de lo que esperaba en este tiempo. Para animar dormir en la noche. Alimenta tu bebé con exigencia. Por lo menos cada 3 horas, desde aproximadamente de 6 AM a 11 PM. Si el bebé se levanta en la noche y esta inquieto aliméntalo durante le noche. Esto anima tu bebé para obtener las calorías que necesita durante el día.

DEPOSICIONES:

Las deposiciones pueden variar en color, consistencia y frecuencia. Normalmente el color varia, pudiendo ser amarillo en el caso de los bebés que se alimentan con leche materna; y marrón y verde para los bebés que se alimentan con fórmula. La consistencia varia de una apariencia liquida, poco espesa (como salsa de mostaza aguada) a una consistencia espesa. Su bebé establecerá su propio patrón o rutina. No es inusual para algunos bebés hacer deposiciones cada día o incluso menos frecuente. En un inicio, los bebés alimentados con leche materna deben tener varias deposiciones al día. Pero algunos podrán dejar pasar varios días entre deposiciones durante el primer mes de edad. Al realizar sus deposiciones, los bebés suelen pujar poniéndose totalmente rojos y parecer sufrir con ello, lo cual es una característica normal en ellos; sólo en los casos que sus deposiciones sean secas o duras debe acudir al pediatra.

LLANTO:

El llanto puede incrementarse durante la 4ta y la 8va semanas, especialmente en las tardes. El promedio que un bebé llora es 1 a 2 horas al día a la edad de 6 semanas. Algunas veces será fácil reconocer el llanto como una señal de hambre o fastidio por tener el pañal sucio. Pero a menudo habrá una razón no identificable para el llanto. Usted aprenderá por experiencia cuando levantar y consolar a su bebé; y cuando sentirse mas seguro de que el llanto del bebé se detendrá en unos minutos si lo deja tranquilo. Es casi imposible consentir a su bebé en esta edad, así que siga adelante cárguelo y abrácelo durante su período de desvelo.

DESARROLLO:

¿Ha notado como su bebé ha empezado a desarrollar una personalidad extraordinaria por si solo? Su bebé debe responder a sonidos y a voces. Estas respuestas podrán ser varios gritos y otros sonidos vocales tales como susurros y respuestas no verbales, como sonrisas cuando le hablan y juegan con él. Su bebé podrá también ver y seguir con la mirada objetos y acciones; en especial su cara. Pero, por cortos períodos de tiempo. Acondicione un lugar cálido donde pueda jugar con su bebé. Puede estirar una mantita en el piso o en la cama. Trate de establecer contacto visual con él y sonreírle. Mucho del desarrollo y respuestas sociales de su hijo dependen de la interacción que tenga con usted. Cárguelo, háblele, cántele, acarícielo y mézalo. Usted podrá notar que su bebé puede voltear la cabeza de un lado a otro; así como levantarla por momentos cuando esta echado boca a bajo. Durante los próximos meses usted notará que su bebé desarrollará un fuerte control sobre el cuello, teniendo como resultado aún más movimiento de cabeza. Siempre sostenga la cabeza y el cuello de su bebé cuando lo mueva o lo cargue. Estimule la visión de su

bebé con fotografías o móviles que sean brillantes y coloridas o que tengan contraste de color como blanco y negro. Para una óptima visión, sostenga los objetos a una distancia de 8 a 15 pulgadas de la cara de su bebé aprox.

SEGURIDAD:

No deje a su bebé desatendido en una posición peligrosa, de donde pueda caerse. El mayor riesgo para la salud de su hijo está en un accidente. Siempre use una silla de bebé para carro aprobada. Asegúrese de que la silla esté sujeta correctamente y que su bebé esté colocado en una posición correcta y segura. La posición más segura es colocar la silla en la mitad del asiento trasero. 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. Proteja a su bebé de las condiciones severas del clima y del sol. No deje a su bebé expuesto al sol. La mayoría de los filtros solares no están aprobados para ser usados con bebés. Pero pueden usarse pese a ello sin peligro después de los 2 meses de edad. (Use SPF de 15) No apoye biberones. Si usted usa cupón, asegúrese que sea de una pieza y que sea aprobado por el US Consumer Product Safety. Y no lo cuelgue alrededor del cuello de su bebé con una cuerda. Es mejor no permitir que los bebés duerman en la cama con los padres debido a que corren peligro de asfixia.

ENFERMEDADES:

Cualquier fiebre de 100.4° o mayor (temperatura tomada por el recto) puede ser causa de preocupación en su bebé durante los primeros 2 meses. La temperatura axilar y oral no es muy exacta en esta edad. Por favor, llamemos inmediatamente cuando la temperatura sea igual o mayor de 100.4°.

La próxima visita rutinaria de su bebé al consultorio deberá ser a los 2 meses de edad.

Información Adicional para los padres

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

Infants and Mothers by T Berry Brazelton

The first Twelve Month of Life by T Caplan

www.aap.org/bookstore

11/2015