

recién nacido

(newborn)

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

Percentil de estatura y peso _____ %

Cosas para pensar

¿Cómo va la lactancia?

¿Cuántas veces al día está comiendo su bebé?

¿Cómo sabe usted cuando su bebé tiene hambre o cuando su bebé está lleno?

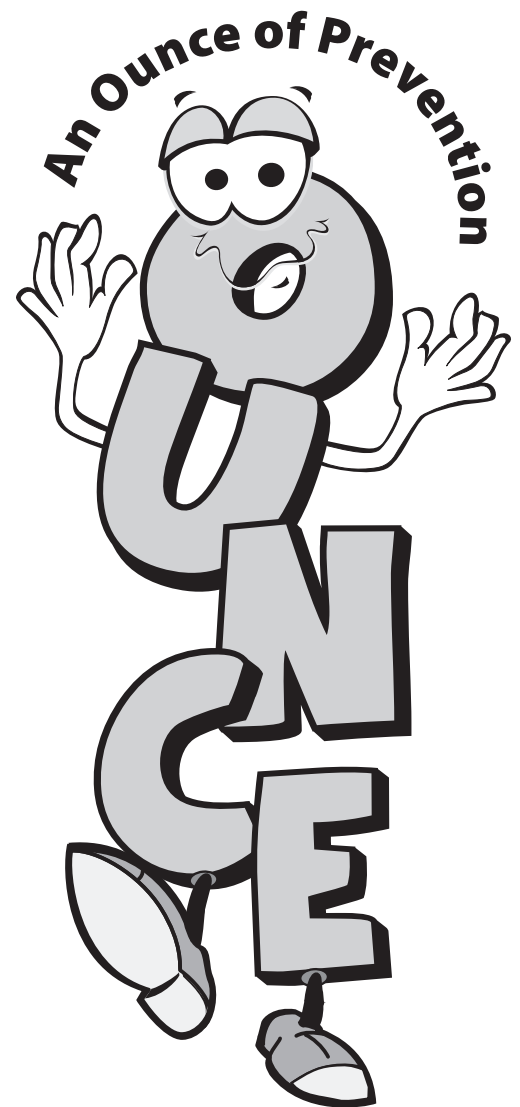
Consejos de alimentación

- La lactancia materna es altamente recomendable. El mejor alimento para su bebé es la leche materna.
- Si usted utiliza fórmula, asegúrese de que esté fortificada con hierro.
- Espere alimentar a su recién nacido cada 2-3 horas.
- Los bebés consumirán diferentes cantidades de la leche materna o fórmula en cada comida. Es aceptable si su bebé no termina su botella en cada comida.
- Su bebé sabe cuánto de leche materna o fórmula desea consumir. Cuando él pone atención en otras cosas y rehusa el pezón o se queda dormido, es señal que está lleno.
- Cuando llora el bebé no significa necesariamente que tiene hambre, a veces los bebés se ponen exigentes o molestos, esto es normal. Consuele a su bebé meciéndolo, o dándole masajes suaves, caricias o poniendo música.
- Siempre tenga a su bebé en sus brazos cuando lo alimenta. Esto lo hará sentirse amado y seguro.
- Infórmese de los beneficios de los suplementos de vitamina D, especialmente para los lactantes amamantados. Para obtener más información, comuníquese con su médico o proveedor profesional de salud.

Sea activo

- Limite el tiempo en columpios y asientos para infantes.
- Utilice juguetes móviles para cunas.
- En el tiempo de juego con el bebé, estimule estiramiento y pateos de sus brazos y piernas y diviértalo poniéndolo boca abajo.
- Para bebés menores de 2 años, no es recomendado exponer al bebé a pantallas electrónicas (televisión, computadoras, o juegos electrónicos).

Notas:



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010

is Worth a Pound