



Consultas del bebé sano: Recién nacido, 1 mes y 2 meses

Well-Baby Visits: Newborn, 1 Month, and 2 Months (Spanish)

¡Felicidades por su bebé! En las visitas de control del bebé, el médico o el proveedor de atención médica de su bebé revisará su crecimiento y desarrollo. También responderá a cualquier pregunta que tenga. Su bebé aprenderá y crecerá mucho durante los 2 primeros meses de vida. ¡Comenzará a sonreír y reír, ver más y hacer más sonidos!

| Recién nacido | |
|-----------------------------|---|
| Habilidades motrices | <ul style="list-style-type: none">Mueve más su cuerpo. Ambos brazos y ambas piernas deben moverse más o menos en la misma proporción. |
| Habla | <ul style="list-style-type: none">Llora para hacerle saber lo que necesita. |
| Vista | <ul style="list-style-type: none">Parpadea al estímulo de luces brillantes.Solo ve sombras. |
| Aprendizaje | <ul style="list-style-type: none">Reacciona a ruidos fuertes.Come o duerme la mayoría del tiempo. |
| 1 mes | |
| Habilidades motrices | <ul style="list-style-type: none">Levanta la cabeza cuando se acuesta boca abajo. |
| Habla | <ul style="list-style-type: none">Comienza a reír.Hace sonidos como “ooh” y “ahh”. |
| Vista | <ul style="list-style-type: none">Ve con mayor claridad.Le mira su cara. |
| Aprendizaje | <ul style="list-style-type: none">Sonríe y se ríe.Se lleva las manos a la boca. |

| 2 meses | |
|-----------------------------|--|
| Habilidades motrices | <ul style="list-style-type: none"> • Gira la cabeza hacia un lado. |
| Habla | <ul style="list-style-type: none"> • Balbucea. • Hace sonidos de arrullo. |
| Vista | <ul style="list-style-type: none"> • Sigue objetos con los ojos. • Mira su rostro mientras usted se mueve. |
| Aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Reacciona a voces conocidas. • Mira cuando se dice su nombre. |

Nutrición

Cada bebé es diferente. Trate de identificar el llanto de su bebé cuando tiene hambre. Debería estar comiendo cada 2 o 3 horas.

- Alimente a su bebé solo con leche materna o leche de fórmula.
- No ponga cereal en su biberón.
- No le dé agua, jugo o miel a su bebé.
- La leche de fórmula debe estar fortificada con hierro. Esto mantiene saludable la sangre de su bebé. Asegúrese de que la leche de fórmula:
 - esté preparada de manera correcta;
 - no esté etiquetada para niños pequeños;
 - no esté caducada.
 - esté sellada de forma segura sin fugas, manchas de óxido o extremos hinchados.
- Si está amamantando, su bebé debe tomar vitaminas líquidas. Su médico o proveedor de atención médica pueden decirle qué darle.
- No le agregue agua adicional a la leche de fórmula. Esto no ayuda con el estreñimiento. Siga las instrucciones exactamente como están escritas en el empaque.
- **No caliente los biberones en el microondas.**
 - Deje correr agua caliente sobre el biberón o póngalo en una cacerola con agua caliente.
 - Antes de alimentar a su bebé, revise la temperatura del contenido del biberón. Deje caer varias gotas en la parte interior de su muñeca para asegurarse que no está demasiado caliente para su bebé (Imagen 1).
- Si su bebé se despierta por la noche, déjelo que se despierte por completo antes de darle el biberón. Esto le ayudará a comer más y dormir toda la noche a una edad más temprana.

- Es normal que su bebé regurgite una pequeña cantidad después de comer. Si regurgita una gran cantidad, puede deberse a la cantidad de leche materna o de fórmula que está recibiendo. Intente alimentarlo con cantidades más pequeñas más seguido. Hable con su médico o proveedor de atención médica si regurgita cantidades grandes con **cada** comida.



Fuente de la imagen: División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y la Promoción de la Salud

Imagen 1 Deje caer en el interior de su muñeca unas gotas de la leche materna o fórmula calentada. Esto le ayudará a saber si está demasiado caliente para su bebé.

Sueño

Las muertes relacionadas con el sueño son una de las causas principales de muerte en los bebés. Esto solía llamarse “síndrome de muerte infantil súbita” (Sudden infant death syndrome, SIDS). Ahora, se le llama “muertes infantiles repentinas e inexplicables” (Sudden unexplained infant deaths, SUID).

- **Ponga siempre a su bebé sobre su espalda al dormir.** No lo ponga a dormir de lado o sobre el estómago. Esto puede causar asfixia o ahogamiento, lo que le impide respirar de manera correcta.
- Para evitar asfixia, no ponga **nunca** estos objetos en la cuna de su bebé:

| | | | |
|----------------------|-------------|-------------------|---------------|
| – Ropa de cama suave | – Edredones | – Almohadas | – Juguetes |
| – Sábanas sueltas | – Mantas | – Pieles de oveja | – Protectores |
- El lugar más seguro para que su bebé duerma es en una cuna o un moisés. Hacer que su bebé duerma en su cama (compartir la cama) aumenta la posibilidad de que su bebé muera de SUID.
- Compartir la habitación puede ayudar a prevenir una SUID. Esto es cuando su bebé duerme en su habitación, pero en su propio espacio, como una cuna para dormir.
- Puede amamantar en su cama. Cuando su bebé deje de comer, vuelva a ponerlo en su espacio para dormir. Póngalo boca arriba.

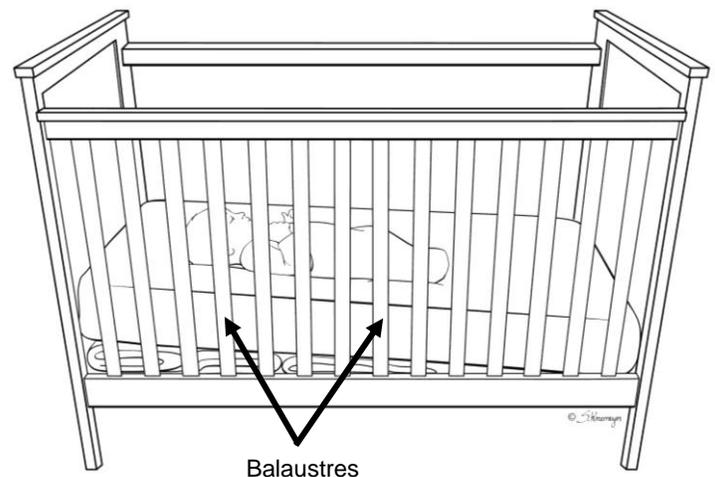


Imagen 3 No deje más de $2\frac{3}{8}$ pulgadas de espacio entre cada balaustre.

- El espacio entre los balaustres de la cuna no puede ser más de $2 \frac{3}{8}$ pulgadas de distancia (Imagen 3). Esto es como el ancho de una lata de refresco.

Seguridad

- **No golpee ni sacuda a su bebé.** Si se siente abrumada, tómese un descanso. Pídale a alguien en quien confíe que cuide a su bebé por un rato.
- Los bebés aprenden llevándose cosas a la boca. Mantenga los objetos pequeños alejados del bebé para evitar que se atragante.
- Tenga 1 mano sobre su bebé en todo momento. **Nunca** lo deje solo:
 - En un vehículo.
 - Al darle un baño.
 - En una superficie elevada como un cambiador, un mostrador o una silla.
 - En un carrito de compras.
 - Con mascotas u otros animales.
- Configure la temperatura de su calentador de agua por debajo de 120 °F o 48.9 °C. El agua caliente puede quemar la piel de un bebé a una temperatura más baja que la de un adulto. Compruebe siempre la temperatura del agua del baño de su bebé antes de que toque su piel.
- Los bebés deben viajar en un asiento para automóvil orientado hacia atrás que esté debidamente equipado en el asiento trasero hasta que tengan al menos 2 años de edad o hasta que alcancen el límite de peso o altura de su asiento mirando hacia atrás (Imagen 4).

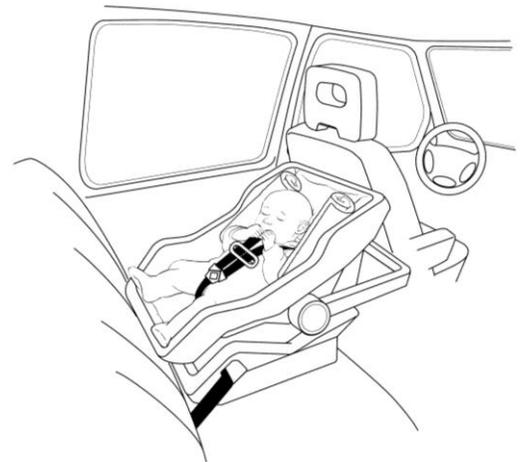


Imagen 4 Mantenga a su bebé mirando hacia atrás. Esto lo mantendrá más seguro durante un accidente.

Otros imprevistos

- **Una fiebre en un bebé menor de 2 meses de edad es algo muy serio.** Si cree que su bebé tiene fiebre, verifique su temperatura en la parte inferior (rectal). Use un termómetro rectal, no uno de boca (oral). Llévelo a su médico, proveedor de atención médica o a la sala de emergencias si su temperatura es superior a 100.4 °F (38 °C).
- A algunos bebés les va bien con las rutinas. Mantenga rutinas de alimentación y de sueño que sean iguales todos los días.
- Con alrededor de 1 mes de edad, su bebé puede comenzar a tener tiempo boca abajo. Asegúrese de que esté despierto y que alguien lo esté observando.

- Nunca fume cerca de su bebé. Evite fumar en el automóvil, incluso con la ventanilla bajada. El médico o el proveedor de atención médica de su bebé puede ayudarla a comenzar las clases para dejar de fumar.
- Pregúntele a su médico o lea las hojas de información de vacunas en caso de tener alguna pregunta sobre las vacunas de su bebé. Los bebés recibirán vacunas similares en sus visitas de 4 y 6 meses.
- Los bebés en la guardería se enferman con frecuencia. Los virus se propagan con rapidez en los centros de cuidado infantil. Mantenga a su bebé en casa cuando esté enfermo. Si no mejora después de unos días, comuníquese con su médico.

Cuide de usted

Tener un bebé es una gran responsabilidad. Habrá momentos en los que se sienta abrumada. Por eso es importante cuidarse a uno mismo. La mejor manera de cuidar a su bebé es asegurarse de que usted está saludable. Hable con su médico o proveedor de atención médica si tiene sentimientos de depresión.

Si necesita hablar con alguien, use estas opciones:

- Apoyo internacional posparto (Postpartum Support International, PSI)
 - Llame o escriba al 1 (800) 944-4773
 - Visite postpartum.net
- Childhelp® Línea directa nacional contra el abuso infantil
 - Llame o escriba al 1 (800) 4-A-CHILD (422-4453)
 - Visite childhelphotline.org para chatear en vivo