

2 meses de edad

(2 months old)

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

Percentil de estatura y peso _____ %

Cosas para pensar

¿Le preocupa algo en la alimentación?

¿Cómo va la lactancia?

¿Está usted añadiendo en el biberón de su bebé alguna otra cosa además de leche materna o fórmula?

¿Cómo saber cuando su bebé tiene hambre, cuando su bebé está satisfecho?

¿Pasa su bebé recostado boca abajo algún tiempo?

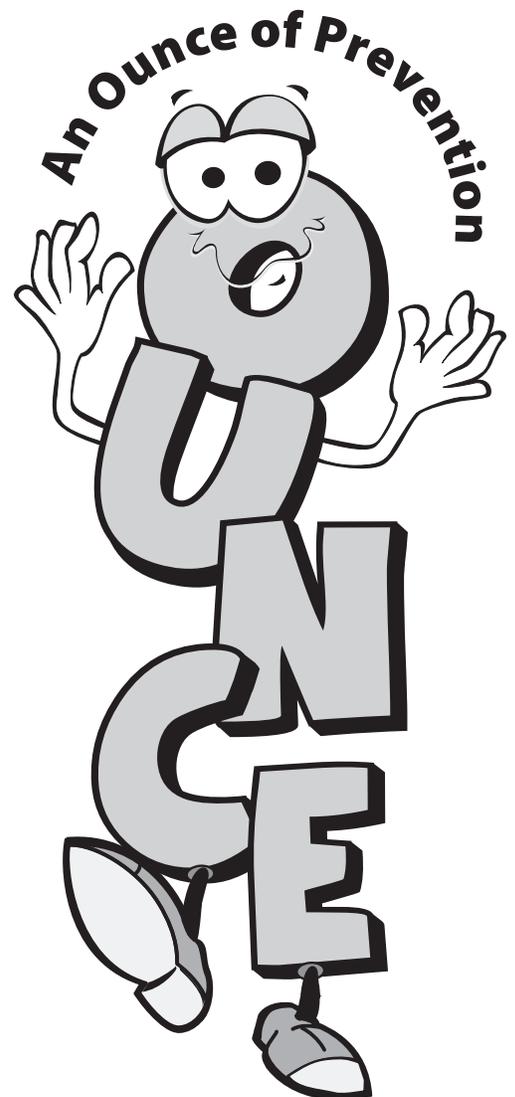
Sea activo

- Utilice juguetes móviles en la cuna a fin de estimular movimientos de alcance, estiramientos, o pataleo. Promueva la acción y diviértalo poniéndolo boca abajo.
- Limite el tiempo en los columpios y asientos para niños.
- Para bebés menores de 2 años, NO es recomendado exponer al bebé a pantallas electrónicas (televisión, computadoras, o juegos electrónicos).

Consejos de alimentación

- La lactancia materna es altamente recomendable. El mejor alimento para su bebé es la leche materna.
- A medida que su bebé crezca y se ponga más grande, él se alimentará a mayores intervalos y consumirá más en cada comida.
- Espere amamantar a su bebé cada 2-3 horas. Si está utilizando la fórmula, la cantidad que la mayoría de los bebés toman es 4 oz, 4-5 veces por día con un consumo total de fórmula entre 16-24 onzas en 24 horas.
- No siempre los bebés lloran por hambre.
- Continúe utilizando una biberón de 4 oz.
- Para comenzar con el cereal espere por lo menos que el bebé tenga de 4-6 meses, ya que para entonces el bebé estará preparado para ello.
- NO ponga cereal en la biberón.
- NO añada en el biberón del bebé: miel, jugo, agua azucarada o bebidas gaseosas.
- Pregunte acerca de suplementos de vitamina D, sobre todo, si el bebe esta amantando. Para obtener más información, comuníquese con su médico o proveedor profesional de salud.

Notas:



is Worth a Pound



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