



VISITA DE 2 MESES

NUTRICIÓN



La leche materna y la fórmula son nutricionalmente equilibradas para satisfacer las necesidades dietéticas de su bebé de 2 meses de edad. Nunca endulze la fórmula de su bebé con miel - es un alimento prohibido hasta 1 año de edad. No se debe dar bebidas sólidas a esta edad. No se debe poner ningún cereal en la botella (a menos que lo indique un médico). Nunca apoye la botella de su bebé en una almohada. Evitando este comportamiento puede proteger a su bebé contra asfixia, infecciones de oído y caries. Las madres que amamantan deben tomar diariamente vitaminas prenatales y beber muchos líquidos (especialmente agua y leche). Los bebés que son amamantados total o parcialmente deben continuar recibiendo vitamina D (400 UI diariamente). Las bebidas con cafeína deben limitarse o evitarse durante la lactancia.

DESARROLLO

Los bebés están más alertas y empiezan a ser más sociales. Sonreirán, harán sonidos de bebé y responderán a sus padres. Les gusta mirar objetos distintos. Hable con su bebé lo más posible. Esto estimulará el desarrollo del lenguaje incluso a esta temprana edad. Los bebés deben ponerse en la espalda cuando duermen por la noche, pero recuerde ponerlos en sus estómagos durante el día cuando estén despiertos. Esto ayudará con el desarrollo muscular grande.

Asegúrese de que el tiempo de la panza esté supervisado para que el bebé no se mueva.

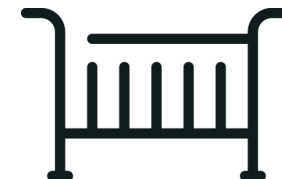
SEGURO PARA DORMIR

Siempre coloque a su bebé en su espalda para dormir. Dejar de envolver a su bebé una vez que es capaz de rodar por sí mismo. Algunos bebés dormirán de 5 a 6 horas o incluso más por la noche ahora. Una siestecita, en lugar de siestas más largas, siguen siendo la regla. Trate de poner al bebé en la cama cuando él / ella está despierto, y más o menos a la misma hora cada noche para comenzar a establecer una rutina. Esto les ayudará a aprender a dormirse por su cuenta. Usted puede poner música suave o clásica a la hora de acostarse.

El síndrome de muerte súbita (SIDS) es la muerte inexplicada de un niño menor de un año de edad. **Una de las cosas más importantes que puede hacer**

para disminuir la posibilidad de SIDS es poner a su bebé en su espalda para dormir hasta 1 año de edad. Otras recomendaciones para prevenir SIDS:

- Use una superficie firme (colchón / cuna de seguridad aprobado).
- **No se recomienda compartir la cama y puede ser peligroso para su bebé.**
- La lactancia materna se asocia con un menor riesgo de SIDS.
- Mantenga objetos suaves y ropa de cama fuera de la cuna para evitar asfixia / estrangulación.
- Ofrezca el chupón durante la siesta y la hora de acostarse (no obligue al bebé a volver a tomar o reinsertar el chupón una vez que se cae de la boca).
- Evite exponer a su bebé del humo y a el cuidador del alcohol / uso ilícito de drogas.
- Evite sobrecalentar a su bebé mientras duerme. El bebé debe vestirse apropiadamente, con no más de 1 capa más que el adulto sería cómodo una pijama calentita (si es necesario) es preferible una cobija suelta. No le ponga gorrito al bebé cuando este durmiendo.



LA SEGURIDAD

- Los asientos de los automóviles infantiles deben estar orientados hacia atrás en el asiento trasero del automóvil hasta que el niño haya alcanzado al menos los dos años de edad.
- Los bebés pueden moverse repentinamente a esta edad, y a los 3-4 meses comenzarán a rodar. Supervise cuidadosamente al bebé sobre los muebles y durante el "momento de la panza".
- Observe a los hermanos cuando estén con el bebé y ayúdeles a sentirse incluidos.
- Mantenga un ambiente libre de humo para su bebé.
- Siéntase libre de salir de la casa con su bebé, pero trate de mantener a su bebé alejado de lugares con mucha gente donde exista un mayor riesgo de exposición a gérmenes.

- Los bebés menores de 6 meses deben mantenerse fuera de la luz solar directa. La mejor manera de proteger la piel de su bebé del sol es con una capa ligera de ropa, sombrero y sombra mientras está afuera. Si la piel todavía está expuesta al sol, está bien aplicar un protector solar para niños con un SPF de 30.
- Los bebés hasta los 3 meses de edad no deben permanecer en altitudes superiores a 8000 pies. Mientras que los bebés de tres meses o menos pueden hacer un pase leve, no se recomienda que permanezcan durante la noche.
- Observe los lugares altos y asegúrese de que los cortinados / cables sueltos estén fuera del alcance.
- Asegúrese de tener un detector de humo en funcionamiento y un monitor de CO2 en su hogar.
- Es una buena idea tomar una clase de RCP (primeros auxilios).

ENFERMEDAD Y MEDICAMENTOS

Si tiene preguntas sobre fiebres o enfermedades, por favor llame a nuestra Línea de Enfermería al 303-699-6200, opción 2, antes de dar cualquier medicamento de venta libre - incluyendo acetaminofén (Tylenol) - a bebés menores de 3 meses de edad. No administre ibuprofeno a los bebés de menos de 6 meses.

PADRES

Siguiente Visita de Cuidado de 4 Meses de Edad (Por favor complete la Evaluación de Desarrollo de ASQ antes de la visita)

Puede solicitar el Cuestionario de Desarrollo de 4 Meses de Edad y Etapas al programar su cita.

APA Website: www.advancedpediatricassociates.com | APA Patient Care Line: 303-699-6200

Los primeros meses después de tener un bebé puede ser muy difícil. Los padres a menudo sufren de un sueño inadecuado y pueden sentirse sobrecargados y abrumados. Si usted está teniendo síntomas continuos de melancolía postparto o depresión - háganos saber. Es importante obtener su cantidad normal de sueño. Dormir cuando el bebé duerme. Desconectar el teléfono del gancho y utilice su letrero "madre y bebé durmiendo!". Asegúrese de estar comiendo bien y continúe permitiendo que su familia y amigos lo ayuden. Tómese un tiempo para usted y las cosas que disfruta (el ejercicio y el tiempo al aire libre son especialmente importantes). El estrés de la crianza requiere una comunicación continua, abierta y cariñosa. Tómese el tiempo para ustedes mismos lejos del bebé y espere hasta que ambos estén descansados para discutir sus sentimientos.

INMUNIZACIONES

Su hijo recibirá vacunas hoy para protegerse contra enfermedades graves. Advanced Pediatrics cree en la importancia de las inmunizaciones y recomienda que los niños reciban vacunas de acuerdo al programa recomendado por la Academia Americana de Pediatría. Si su bebé está irritable o tiene fiebre después de sus vacunas de hoy, está bien dar acetaminofén. Llame a nuestra oficina con cualquier temperatura superior a 102°.

INFORMACION UTIL

Nuestro folleto "New Arrival" y la página "Newborn / Baby Care" de nuestro sitio web proporcionan información adicional sobre cómo cuidar a su bebé.