



Visita de Dos Semanas

NUTRICIÓN



Durante el día, la mayoría de los bebés amamantados comen cada 2 a 3 horas y la mayoría de los bebés alimentados con biberón comen cada 3 a 4 horas. Si usted está amamantando, asegúrese de comer comidas regulares y equilibradas con 500 calorías adicionales para un total de por lo menos 2,000 calorías por día. Continúe tomando sus vitaminas prenatales y asegúrese de obtener bastante líquidos y 1500 mg de calcio al día. Recomendamos 400 UI de vitamina D suplementaria diaria para los bebés amamantados total o parcialmente. Una vez que su bebé está ganando peso constantemente y las alimentaciones van bien, el bebé puede dormir tanto como desee en la noche. El excremento es una buena indicación de cómo van las alimentaciones. Un bebé amamantado tendrá evacuación de excremento múltiples, cada alimentación a una evacuación grande y suave cada 2 a 3 días. Los bebés con biberón suelen tener un excremento blando una o varias veces al día.

SEGURO PARA DORMIR

La mayoría de los recién nacidos duermen de 16 a 18 horas en un período de 24 horas. Algunos bebés dormirán de 5 a 6 horas por la noche. Durante el día, estimule a su bebé hablando, balanceándose y teniendo la luz de la habitación. Por la noche, permanezca en silencio y mantenga la habitación oscura. Esto ayuda al bebé a desarrollar ciclos apropiados de día y de noche.

El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) es la muerte súbita e 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 a lo hora de dormir hasta 1 año de edad.** Otras recomendaciones para prevenir SIDS incluyen:

- Use una superficie de sueño firme (colchón / cuna de seguridad aprobado).
- **No se recomienda compartir la cama ya que puede ser peligroso para su bebé.**
- La lactancia materna se asocia con un menor riesgo de SIDS.
- Mantenga objetos suaves (almohadas, animales de peluche, etc.) y ropa suelta fuera de la cuna / moises del bebé para evitar asfixia / estrangulación.
- Ofrezca el chupón durante la siesta y la hora de acostarse (no obligue al bebé a tomar o reinsertar una vez que se cae de la boca).



- Evite la exposición al humo del bebé y el cuidador de 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. Un pijama calentita (si es necesario) es preferible usar sábanas sueltas. No use un gorro cuando el bebe este durmiendo.

DESARROLLO

Es bueno saber que las cosas que vienen naturalmente para la mayoría de la gente son exactamente lo que el bebé necesita para la estimulación. Mire en la cara de su bebé a corta distancia. Sonría, hable y escuche a su bebé. Utilice el movimiento, los sonidos, el tacto y las cosas para mirar. Hable, lea y cante a su bebé. Sostenga, balancee y camine con su bebé. No hay tal cosa como demasiada retención en este punto. Móviles, espejos, música y masajes son otros buenos estímulos. Comience el tiempo de la panza con el bebé en una superficie plana y firme dos o tres veces al día para practicar el control de la cabeza y la parte superior del cuerpo. Es posible que a su bebé no le guste el tiempo de la panza, pero esa aversión puede ayudarle a motivar a que ruede.

Asegúrese de que el tiempo de la panza esté supervisado para que el bebé no rueda y se caiga.

LA SEGURIDAD

Un asiento para el automóvil es esencial, pero sólo puede proteger a su bebé si está instalado correctamente. Dos grandes recursos para asegurar una instalación adecuada son su estación de bomberos local y www.safercar.gov/parents/CarSeats/Car-Seat-Safety.htm. Los asientos para bebés deben estar orientados hacia atrás en el asiento trasero del coche hasta que el niño haya alcanzado por lo menos dos años de edad.

- Los bebés pueden rodar muy fácilmente - nunca deje a un bebé solo en una cama, un sofá o un cambiador.
- Siéntase libre de salir y de respirar aire fresco y hacer ejercicio, pero trate de mantener a su bebé alejado de lugares llenos de gente y cualquier persona potencialmente enferma hasta por lo menos 2 meses de edad.
- Lavarse las manos con frecuencia o usar desinfectante para las manos es una excelente manera de ayudar a mantener saludable a su bebé. Pida a los demás que hagan lo mismo.
- 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 solamente, no deben permanecer durante la noche.

- Piensa en tomar una clase de RCP. (primeros auxilios)
- Asegúrese de tener un detector de humo en funcionamiento y un monitor de CO2 en su casa cerca de la habitación de su bebé.
- Mantenga los líquidos calientes alejados de su bebé.
- Baje el ajuste de su calentador de agua a 120 ° F.
- Mantenga un ambiente libre de humo para su bebé.

FIEBRE / ENFERMEDAD

Un termómetro es importante tener para tomar la temperatura de su bebé si piensa que él o ella puede estar enfermo - ¿tiene uno? ¿Sabe cómo usarlo? Si su hijo tiene menos de 2 meses de edad y tiene fiebre superior a 100 ° F, llame a nuestra oficina. También, llame si su bebé está irritable, decaído, o tiene mala alimentación. La fiebre puede requerir pruebas de laboratorio e incluso hospitalización a esta edad. **No dé a los bebés menores de 3 meses de edad Tylenol (acetaminofén) o cualquier otro medicamento sin antes hablar con uno de nuestros proveedores o enfermeras.** Por favor llame a nuestra línea de enfermeras al 303-699-6200, opción 2, si tiene algunas preguntas.

LA DEPRESIÓN POSTPARTO

Siguiente Visita del Cuidado: 2 Meses de Edad (Por favor complete la Prueba de Desarrollo de ASQ antes de la visita)

Puede solicitar el Cuestionario de Desarrollo de 2 Meses de Edad y Etapas al programar su cita

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

Las primeras semanas después de tener un bebé a menudo son muy difíciles. Los padres a menudo sufren de sueño inadecuado y pueden sentirse abrumados, ansiosos o deprimidos. Es importante obtener su cantidad normal de sueño, incluso si es en ratitos a lo largo del día. Dormir cuando el bebé duerme. Saque el teléfono del gancho y ponga un letrero en la puerta - "Madre y bebé durmiendo!" Asegúrese de comer bien con una nutrición adecuada. No trate de ser una súper mamá o papá, que la familia y los amigos le ayuden. Tómese un tiempo para sí mismo y las cosas que disfruta. Ejercicio y tiempo al aire libre es especialmente útil. La comunicación abierta y atenta es importante. Los papeles para mamá y papá no son necesariamente claros y pueden contribuir al conflicto. Tómese el tiempo cuando ambos están descansados para discutir sus sentimientos y decidir quién hará qué.

PANTALLA RECIÉN NACIDO

La segunda pantalla de recién nacido de su bebé se hará hoy. Esto prueba a su bebé para varias condiciones metabólicas (por ejemplo, hipotiroidismo) si están presentes, tendrá que ser tratado.

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.