

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE BEBÉS DE 2 MESES

VACUNAS:

- * DTaP #1 – Previene la difteria, tétano (“trismo”), y pertusis (“tos convulsa”). DTaP puede causar fiebre y dolor, el acetaminofén (Tylenol, Feverall y marcas particulares) puede ayudar.
- * Polio #1 - Previene la polio, una enfermedad viral grave que provoca parálisis.
- * Hib #1 (haemophilus influenzae, tipo b) – Previene el contagio de la bacteria Hib, un germen que causa infecciones graves como meningitis, infecciones de las vías respiratorias (garganta), infecciones de la sangre (“sepsis”) e incluso infecciones de oído.
- * Hepatitis B #2 - Previene la Hepatitis B, un virus que causa infección hepática grave y cáncer hepático.
- * PCV-13 #1 - Previene 13 tipos de bacterias neumococas, un germen que causa infecciones graves como meningitis, neumonía, e infecciones de la sangre, así como también infecciones más frecuentes como las del oído.
- * Rotavirus #1 - Ayuda a prevenir el rotavirus, un virus que provoca diarrea grave. La vacuna de Rotavirus #1 se debe dar a los dos meses de vida. Esta vacuna actualmente no es obligatoria para guarderías ni escuelas pero es altamente recomendable.

- * La mayoría de los niños no sufren efectos secundarios graves por las vacunas. Si hay efectos secundarios, por lo general son leves. Los efectos secundarios más comunes son fiebre y malestar. El acetaminofén (Tylenol y otras marcas) puede ayudar. La vacuna del rotavirus en raras oportunidades causa vómito y diarrea uno o dos días después de la aplicación de la vacuna. Si tiene alguna inquietud, por favor consúltenos.

- * Se recomienda enfáticamente que los miembros de la familia que viven con niños menores de 6 meses reciban las vacunas de la gripe y tos convulsa/tos ferina. Por favor comuníquese con su proveedor de atención primaria.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO Y PATERNIDAD:

Habla/lenguaje:

- * Los bebés pequeños responderán a los sonidos.
- * Los bebés pequeños sonreirán y susurrarán. ¡Esta es su recompensa por todas esas noches sin dormir!

Habilidad física:

- * Los bebés pequeños pueden sostener la cabeza durante un breve período de tiempo, y tienen mejor control de la cabeza que poco tiempo después del nacimiento.
- * Los bebés pequeños pueden sostener un sonajero durante un breve período de tiempo.
- * En las próximas semanas, los bebés pequeños comenzarán a coger objetos.

Social/juego:

- * Los bebés pueden enfocar la vista en rostros y pueden girar la cabeza para observar algo que les interesa.
- * A los bebés les gustan los juguetes como sonajeros, móviles de cuna y juguetes de peluche. A los bebés de esta edad les encantan los juguetes con colores fuertes y con patrones de color blanco y negro.
- * A los bebés les encanta oír su voz y que los levanten, los abracen y los miren cara a cara. Es muy importante interactuar de esta manera con su bebé.

Conducta:

- * A los dos meses, la mayoría de los bebés dormirán más durante la noche y estarán despiertos más durante el día. Es posible que los bebés se despierten de una a tres veces por noche para comer.
- * Fomente buenos hábitos de sueño acostando a su bebé en la cama antes de que se quede dormido.
- * Muchos bebés de dos meses tienen un patrón de sueño que es casi el mismo todos los días. Trate de respetar un horario.
- * Para los bebés pequeños succionar un puño, mano, dedo o chupete/chupón puede ser muy tranquilizador.
- * Los bebés pequeños deben dormir siempre de espaldas. Esto reduce el riesgo de SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante o muerte de cuna).

Consejos de paternidad:

- * Intente dormir cuando su bebé duerme.
- * Acepte ayuda de su familia y amigos.
- * Llame al médico de su hijo o a su médico si se siente triste o abrumado/a durante más de unos días.

ALIMENTACIÓN:

- * Los bebés necesitarán leche materna o leche de fórmula con hierro hasta el año de vida. No le dé agua a menos que su médico lo recomiende. No se debe dar jugo ni té.

- * No descuide el biberón apoyado en la boca del bebé. Esto puede provocar asfixia y exceso de alimentación.
- * No ponga la leche materna guardada o de fórmula en el microondas.
- * Controle la temperatura de la leche materna o de fórmula vertiendo unas gotas en la muñeca.
- * Cuando prepara la fórmula, siempre siga las instrucciones del envase.
- * No le dé a su bebé miel durante el primer año de vida.
- * Usted puede darse cuenta de que su bebé recibe suficiente alimento si tiene 6-8 pañales húmedos por día y está aumentando bien de peso.
- * Los bebés no están listos para ingerir alimentos sólidos hasta los cuatro a seis meses de vida y pueden recibir toda la nutrición que necesitan de la leche materna o de fórmula.
- * Los bebés que son amamantados deben tomar vitamina D adicional para evitar raquitismo (huesos débiles u otros problemas). Los bebés que son alimentados con fórmula también necesitan vitamina D adicional si no toman por lo menos 32 onzas de fórmula por día. Su proveedor debe recetar esto o decirle qué producto comprar, por lo general durante el primer mes.

HIGIENE:

- * Use agua común con o sin jabón o shampoo suave para los baños.
- * Mantenga las uñas del bebé cortas. A veces los bebés se rasguñan la cara con las uñas. Use limas de esmeril o cortaúñas para recortar las uñas filosas.
- * Los recién nacidos no necesitan que se los abrigue demasiado. Por lo general 1 capa más de ropa que los adultos es suficiente.

CUIDADO DE LOS PAÑALES:

- * Su bebé puede defecar con menos frecuencia ahora que cuando era recién nacido. Esto es normal.
- * Los bebés con frecuencia hacen fuerza y parecen incómodos cuando están defecando. Esto es normal.
- * La constipación significa que las heces son muy duras y difíciles de evacuar. Las defecaciones por lo general serán menos frecuentes.
- * Es útil usar Desitin, Balmex, ungüento A+D, etc. cuando tienen sarpullido/erupción por el uso de pañales. No use polvos.

TEMAS DE SEGURIDAD:

- * Nunca deje a los bebés pequeños sin supervisión o solos en una cama, sofá, mesa cambiadora o durante un baño.

- * Su bebé podrá rodar pronto. ¡Usted no quiere enterarse de que su bebé ha aprendido a rodar al escuchar un golpe contra el piso!
- * Los bebés deben dormir siempre de espaldas. Esto reduce el riesgo de SMSL o sofocación (muerte de cuna). Se recomienda que los bebés duerman en sus propias cunas o moisés.
- * Los bebés deben dormir en una superficie para dormir firme. Evite ropa de cama mullida, peluches, almohadas o cualquier objeto suave en el área donde duerme.
- * Considere empezar a usar un corralito/corral para el tiempo cuando no puede tener a su bebé en brazos.
- * No sacuda nunca a su bebé.
- * Use siempre un asiento para el auto. Los bebés y niños pequeños deben mirar hacia la parte trasera del auto hasta los dos años de vida. El centro del asiento trasero es el lugar más seguro. Los bebés y los niños pequeños SIEMPRE deben viajar en el asiento trasero.
- * Las bolsas de plástico, balones y objetos/juguetes pequeños son peligrosos para los bebés.
- * No deje a los bebés bajo la luz directa del sol; use ropa de protección o permanezca en la sombra.
- * Configure la temperatura de su calentador de agua a 120 grados F o menos.
- * Use una cuna con tablillas a una distancia de 2 3/8 pulgadas o menos.
- * Averigüe si su hogar tiene pintura con plomo u otros productos con plomo. Si usted renta un apartamento, su arrendador debe saberlo y está obligado por ley a revelar esta información. Hable con el médico de su hijo o enfermero si tiene preguntas al respecto.
- * ¡No fume en la casa! Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hasta el humo en la ropa, el cabello y el aliento pueden afectar a su hijo. Pídanos información sobre cómo dejar de fumar.
- * Asegúrese de que las alarmas de humo y monóxido de carbono estén funcionando.
- * Se recomienda capacitación en RCP.

PRÓXIMA VISITA: A los 4 meses de vida para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

¡¡Recuerde escribir sus preguntas por adelantado y llévelas!!

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

¿Necesita ayuda con el amamantamiento?

Reúnase con un consultor en lactancia y otras madre que amamantan en el Programa de Apoyo de Amamantamiento de Cambridge Health Alliance, ubicado en 8 Camelia Avenue en la entrada del Cambridge Hospital. Martes y jueves de 10 a. m. a 12 p. m. ¡No se necesita una cita previa!

Hay más información disponible en estas fuentes:

Zipmilk.org	www.zipmilk.org
Massachusetts WIC Nutrition Program	(800) 942-1007
La Leche League	(800) LA LECHE
Nursing Mothers' Council	(617) 244-5102
Massachusetts Breastfeeding Coalition	www.massbfc.org
International Lactation Consultant Association	www.ilca.org
National Women's Health Information Center	(800) 994-9662

Acceda a información para padres en *Bright Futures* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%201%20to%202%20Month/A.Inf.PH.2month.pdf>

Acceda a información para padres en *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

www.healthychildren.org/

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014