

Weight _____ lbs _____ % Length _____ in _____ % Head Circum. _____ cm _____ %



Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 2 meses

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

BIENESTAR MATERNO

Cómo se siente usted

- Si usted se cuida, tendrá energía para cuidar a su bebé. Recuerde ir a su chequeo de post parto.
- Busque modos de pasar tiempo a solas con su pareja.
- Manténgase en contacto con familiares y amigos.
- Pida a sus otros hijos que le ayuden a cuidar al bebé con tareas sencillas y seguras, como traerle algo que necesite o agarrarle la manito al bebé.
- Dedique tiempo a solas con cada niño ya sea leyendo, hablando o haciendo algo juntos.

Su bebé en crecimiento

- Inicie rutinas diarias para bañarlo, alimentarlo, dormirlo y jugar con él/ella.
- Ponga a su bebé a dormir boca arriba.
 - En la alcoba suya.
 - No en su cama.
 - En una cuna, con barrote separados por menos de 2³/₈ de pulgadas.
 - Con las barandas siempre arriba.
 - Déle a su bebé un chupón.
 - Póngalo a dormir cuando esté adormilado.
- Cargue a su bebé, háblele, acarícelo, léale, cántele y juegue con él/ella a menudo. Esto creará lazos de confianza entre los dos.
- Coloque a su bebé boca abajo cuando esté despierto y usted lo pueda observar.
- Descubra qué le gusta y qué no le gusta a su bebé.
- Note qué cosas lo ayudan a calmarse, como chuparse un dedo o un chupón, o acariciarlo, hablarle, mecerlo o pasearlo.

CONDUCTA INFANTIL

SEGURIDAD

Seguridad

- Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás en todos los vehículos.
- Nunca coloque a su bebé en el asiento delantero de un vehículo con bolsa de aire para el pasajero.
- Use siempre su cinturón de seguridad y no maneje habiendo consumido alcohol o drogas.
- Mantenga su auto y su casa libres de humo de cigarrillo.
- Mantenga las bolsas plásticas, los globos y otros objetos pequeños, especialmente los juguetes pequeños de otros niños, lejos de su bebé.
- Su bebé puede darse la vuelta, así que sosténgalo con una mano cuando lo vista o le cambie el pañal.
- Ajuste el calentador de agua para que la temperatura del agua del grifo sea de 120 °F o menos.
- Nunca deje a su bebé solo en una bañera, aunque esté en una silla o en un aro de tina.

Su bebé y la familia

- Comience a planear su regreso al trabajo o la escuela.
- Busque un cuidado infantil limpio, seguro y amoroso para su bebé.
- Pídanos ayuda para obtener las cosas que su familia necesita, incluyendo cuidado infantil.
- Es normal que se sienta triste de apartarse de su bebé o molesta por tener que dejarlo en una guardería.

SINCRONÍA BEBÉ-FAMILIA

NUTRICIÓN ADECUADA

Alimentar a su bebé

- Alimente a su bebé sólo con leche materna o fórmula con hierro en los primeros 4 a 6 meses.
- Evite darle alimentos sólidos, jugo y agua hasta que tenga unos 6 meses de edad.

NUTRICIÓN ADECUADA

- Aliméntelo cuando vea señas de que tiene hambre.
 - Se lleva la mano a la boca
 - Chupa, chasquea los labios, se pone inquieto
- Termine de darle de comer cuando vea señas de que está lleno.
 - Voltea la cara
 - Cierra la boca
 - Relaja los brazos y las manos
- Sáquele los gases durante las pausas naturales de las tomas.

Si le da pecho

- Alimente a su bebé 8 o más veces al día.
- Planee extraerse y almacenar leche materna. Avísenos si necesita ayuda.

Si le da leche de fórmula

- Alimente a su bebé de 6 a 8 veces al día.
- Siga las medidas de precaución al preparar, calentar y almacenar la leche. Si necesita ayuda, avísenos.
- Cargue a su bebé para que puedan verse a los ojos.
- No recueste el biberón para que el bebé se lo tome solito.

Qué esperar en la visita de los 4 meses

Hablaremos de:

- Su bebé y su familia
- Cómo alimentar al bebé
- Sueño del bebé y seguridad en la cuna
- Cómo calmar a su bebé
- Jugar con su bebé
- Cómo cuidarse y cuidar a su bebé
- Mantener su casa segura para el bebé
- Dientes sanos

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto:
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org