



NACI-2M
CONSEJOS
DE CUIDADO
PEDIÁTRICO

Cuidado para Niño Sano
Nacimiento – 2 Meses



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

La Nutrición

Para la nutrición óptima de los bebés, la leche materna (leche de pecho) o la leche de fórmula enriquecida con hierro es suficiente. La mayoría de bebés consumen 2 a 3 onzas de fórmula cada 2 a 3 horas. Si decide amamantar (darle el pecho al bebé), entonces puede extraer la leche materna y ofrecérsela en biberón (botella) cuando guste. De este modo otros pueden tomar parte en darle de comer al bebé ¡incluso papá! Algunos consejos sobre la leche materna:

- La leche materna en botella se separa en su estado normal. Esa separación no indica que la leche está vencida. Al contrario, ella regresará a su consistencia normal una vez que usted la agite. El color y el olor de la leche materna pueden variar dependiendo en la alimentación de la madre.
- Recuerde de siempre lavarse sus manos antes de extraer la leche.
- La leche debe ser almacenada en pequeñas cantidades (2 - 4 onzas) en un recipiente de vidrio bien cerrado o un recipiente plástico. También se pueden utilizar bolsas de congelador para almacenar leche materna para uso más tarde.
- La leche que el bebé va a consumir en los siguientes 5 días no se tiene que congelar. Esta se puede mantener en el refrigerador (32 - 39° F). De este modo se preservan los factores de inmunidad. Pero, si la desea utilizar a más de 5 días, entonces se debe congelar en el congelador o freezer.
- Dependiendo en donde se almacena, la leche materna puede ser mantenida en el refrigerador (32 - 39° F) por 5 días, en el congelador por 3-4 meses, o en congelación profunda por 6 meses. Siempre escriba la fecha de embolso en cada recipiente para asegurarse de la fecha de vencimiento.
- Una vez que esté lista para alimentar al bebé, puede descongelar o calentar la botella con leche sosteniéndola bajo agua corriente tibia o con un calentador de biberones. Pero, nunca hierva ni use micro-ondas para calentar la leche. Antes de darle la botella al bebé, agítela bien y dejando caer unas gotitas en su antebrazo confirme que no está demasiada caliente para el bebé. Si prefiere puede dejar la leche en el refrigerador y ella se descongelará sola en un promedio de 12 horas.

- Aquella leche que ha sido descongelada, se puede re-frigerarse por no más de 24 horas, pero no se debe re-congelar ni consumir después de las 24 horas.
- Si usted está amamantando al bebé, entonces la Academia Americana Pediátrica (AAP) recomienda que le de al bebé la vitamina D (encontrada en el Poly-vi-sol, Tri-Vi-Sol o D-vi-sol) una vez al día. Esta vitamina no necesita receta médica.

El Desarrollo & El Comportamiento

Como parte de sus desarrollos los bebés abren los ojitos y sonríen voluntariamente. Gradualmente ellos empiezan a seguir los objetos con la vista y a los 2 meses los ojitos miran hacia los lados. Llame al doctor si: su bebé experimenta calentura de 100.4^º F o más alta (la mejor manera de tomarle la temperatura es con un termómetro digital rectal), si su bebé está muy irritado, si no se está comportando como normal o si no está comiendo.

La Eliminación y La Orina

La mayoría de los bebés se esfuerzan durante la defecación (evacuación intestinal) porque aun no tienen la coordinación adecuada de la musculatura necesaria para la eliminación. La eliminación puede ser infrecuente- hasta solamente una vez por semana. Siempre y cuando el excremento se note suave, no hay que preocuparse. El color puede variar desde amarillo hasta verde. Pero, si el color del excremento es blanco o sanguíneo debe llamar al doctor.

Continúa en la siguiente página



La Seguridad

- Llame a lo oficina del pediatra si el bebé tiene fiebre/temperatura de 100.4°F o más, si se ve irritado, si no esta actuando normal o dejo de amamantar. El modo ideal de tomar la temperatura en el infante es por medio de un termometro digital por via rectal.
- La AAP recomienda el uso de asiento para bebé con vista hacia atrás en el asiento trasero del automóvil. Estos asientos se usan hasta que el bebé tenga más de 2 años o pesa más de 20 libras. Nunca los coloque frente a una bolsa de aire. El bebé debe estar sujetado seguramente en el asiento trasero del automóvil. Nunca deje el bebé solo en el automóvil.
- Nunca deje el bebé solo bajo el cuidado de otros niños, hermanos menores o mascotas.
- La temperatura del calentador de agua/boiler debe ser ajustada a menos de 120° F.
- No consuma alimentos ni líquidos calientes o fríos mientras esté sosteniendo al bebé.
- Su hogar debe tener alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- ¿Utiliza un moisés? Entonces, asegúrese que el moisés tenga una base firme y sólida.
- En la cuna, asegúrese que los lados estén en posición alta. No coloque cojines, almohadas, colchas, o juguetes en la cuna ni alrededor del bebé. Y cuidado con tablillas de cuna con separaciones de 2 3/8 pulgadas o más, estas pueden causar heridas o lesiones.
- Siempre coloque al bebé de espalda/boca arriba para dormir. El bebé no debe dormir boca abajo ya que puede causar el Síndrome de la Muerte Infantil Repentina (SIDS) o la "muerte de cuna."

En su Próxima Visita

La próxima cita para su bebé será a los 2 meses de edad, en la cual su niño recibirá las siguientes inmunizaciones o vacunas: Pentacel (combinación de DTaP(Diphtheria, Tetanus y Pertussis), IPV [(polio), hemophilus influenza B], Hepatitis B, Prevnar (pneumococcal) y Rotavirus (Rotateq) cual se administra por la boca (no por inyección).

Sobre esta guía

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

viva saludable
disfrute la vida