

2-4M
**CONSEJOS
DE CUIDADO
PEDIÁTRICO**



Cuidado para Niño Sano
2-4 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

Su bebé debe de seguir tomando la leche materna (leche de pecho) o la leche de fórmula enriquecida con hierro. La Academia Americana Pediátrica (AAP) recomienda que los alimentos sólidos se introduzcan a los 6 meses de edad. Si decide amamantar (darle el pecho al bebé), entonces puede extraer la leche materna y ofrecérsela en biberón (botella) cuando guste. Así otros también pueden alimentar al bebé incluso papá! Algunos consejos sobre la leche materna:

- La leche materna en biberón 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 cantidades pequeñas (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 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.
- 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 separada 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 leche en botella al bebé, agite la leche bien y dejando caer unas gotitas en su muñeca o en su antebrazo confirme que no está demasiado caliente para el bebé. Si prefiere puede dejar la leche en el refrigerador y ella se descongelara 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 ha decidido a exclusivamente amamantar, entonces la Academia Americana Pediátrica (AAP) recomienda que le de al bebé la vitamina Poly-vi-sol o D-vi-sol una vez al día. Esta vitamina no necesita receta médica.

El Desarrollo & El Comportamiento

El bebé puede levantar la cabeza cuando está sobre el estómago. Y a los 4 meses ya puede mantener la cabeza fija. El bebé puede arrullar, balbucear, hacer carcajadas y sonreírse con usted. El bebé también podrá notar sus movimientos.

La Eliminación y La Orina

El bebé puede tener defecación (evacuación intestinal) solamente una vez por semana, pero siempre y cuando el excremento se nota suave, no hay que preocuparse. El color puede variar desde amarillo hasta verde. Pero, debe llamar al doctor si el color del excremento es blanco o sanguíneo.

El Sueño Infantil

El bebé ya puede dormir durante la noche. La mayoría de bebés se despiertan cada 3 a 4 horas para amamantar. Otros pueden dormir por grandes parte de la noche. Cada bebé demuestra diferentes hábitos de dormir. Aprenda a reconocer qué hace especial a su bebé.

Las Inmunizaciones (vacunas)

Su bebé recibirá una batería de vacunas incluyendo Pentacel (combinación de DTaP (Diphtheria, Tetanus y Pertussis), IPV [(polio), hemophilus influenza B], Prevnar (pneumococcal) y Hepatitis B. También se le ofrecerá la opción de recibir el Rotavirus (Rotateq) el cual es administrado oralmente, no por inyección.

Después de las vacunas el bebé puede estar irritado, experimentar una fiebre (temperatura) hasta 102 ° F, o estar atontado por 2 a 3 días. El área de la inyección puede estar roja e hinchada. Puede poner una compresa fría sobre el área irritada. También le puede dar Tylenol de Infante. Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.

Continúa en la siguiente página



La Seguridad

- 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 pese más de 20 libras o tenga más de 2 años. 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 NO debe estar más alta 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.
- 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 4 meses de edad, en la cual su bebé recibirá las siguientes inmunizaciones (vacunas): Pentacel, Prevnar y Hepatitis B (solamente si el bebé no recibió la primera dosis en el hospital). La segunda dosis del Rotavirus (Rotarix) será administrada si la serie comenzó en la revisión médica de 2 meses.

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