



# 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.

CONDUCTA INFANTIL

## 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 una cuna, en su alcoba, pero no en su cama.
  - En una cuna que satisface las normas actuales de seguridad, sin barreras laterales que puedan bajarse y barrotes distanciados a no más de 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> de pulgada. Obtenga más información en el sitio web de la Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).
  - Si la cuna tiene una barrera lateral corrediza que puede bajarse, manténgala siempre arriba y bloqueada. Contacte al fabricante de la cuna para averiguar si hay un dispositivo que impida que la barrera lateral corrediza pueda bajar.
- Mantenga fuera de la cuna los objetos suaves y las partes sueltas de la cama, como edredones, almohadas, cojines de protección y juguetes.
- Déle a su bebé un chupón si lo desea.
- Cargue a su bebé, háblele, acarícielo, léale, cántele y juegue con él/ella a menudo. Esto creará lazos de confianza entre los dos.

CONDUCTA INFANTIL

- 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.

## 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.

SEGURIDAD

SINCRONIA BEBÉ-FAMILIA

## 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.

## Alimentar a su bebé

- Alimente a su bebé sólo con leche materna o fórmula con hierro en los primeros 4 a 6 meses.

NUTRICIÓN ADECUADA

- Evite darle alimentos sólidos, jugo y agua hasta que tenga unos 6 meses de edad.
- 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. Avisenos 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](http://seatcheck.org)

Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 10/11. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

