

Nombre _____ Fecha _____

Peso _____ (____%) Altura _____ (____%) Cabeza _____ (____%)

Dosis de acetaminofén (Tylenol): _____

Vacunas administradas hoy: _____

Dieta

- La leche materna o la fórmula de bebe siguen siendo la mejor nutrición para un bebé de 2 meses. No es recomendado dar agua adicional ni alimentos sólidos. La introducción a los alimentos sólidos puede comenzar entre los 4 y 6 meses.
- No endulce la leche con miel: la miel puede causar parálisis (botulismo del bebé) hasta un año de edad.
- No agregue cereal al biberón.
- No apoye el biberón sobre almohadas durante la alimentación, ya que esto puede provocar asfixia, infecciones de oído y caries.
- Si está amamantando, continúe dándole 400 UI de vitamina D a su bebé todos los días.

Desarrollo

- Su bebé debe estar más alerta/a y se volverá más sociable durante los próximos meses. Sonríen, "arrullan" y responden a sus padres.
- Mirarán objetos.
- Les gusta escuchar su voz y el desarrollo del lenguaje comienza ahora, así que hable con su bebé a menudo.
- Continúe con el "tiempo boca abajo" mientras el bebé está despierto, lo que ayudará con el desarrollo de los músculos de la cabeza, el cuello y la parte superior del cuerpo.
- Responda al llanto de su bebé: no puede "malcriar" al bebé a esta edad.
- El cólico puede comenzar a mejorar a esta edad.

Dormir

- Continúe colocando a su bebé boca arriba mientras duerme, para disminuir el riesgo de SIDS (síndrome de muerte súbita del bebe).
- Algunos bebés dormirán de 5 a 6 horas por la noche y necesitan varias siestas durante el día.
- Trate de crear una rutina de "hora de dormir" por la noche para desarrollar ciclos de sueño y vigilia.

La seguridad

- Los bebés pueden moverse repentinamente a esta edad, y a los 3-4 meses comenzarán a darse la vuelta. Mantenga los peluches, cuñas y mantas enrolladas fuera de la cuna y evite colocar al bebé en superficies altas sin vigilancia.
- Utilice un asiento para el automóvil en todo momento (mirando hacia atrás en el asiento trasero). Siempre abroche las correas cada vez que su bebé esté en el asiento del automóvil.
- No mantenga líquidos calientes u otros artículos peligrosos cerca de su bebé.
- Su bebé puede quemarse con el sol. Use sombreros, ropa protectora y sombra cuando esté afuera. El protector solar se puede usar a los 6 meses de edad.
- La temperatura del calentador de agua en so hogar no debe superar los 120 grados.
- NUNCA sacuda a un bebé.

Paternidad/Familia

- Este suele ser un momento en el que los padres no duermen lo suficiente y se sienten abrumados. Trate de dormir cuando el bebé duerma, incluso si está en pedazos. Silencie su teléfono durante estos momentos.
- Tómese un tiempo para usted sin el bebé, aunque sea solo 20 minutos al día.
- Mamás, si se sienten muy tristes o deprimidas, hablen con su obstetra o pediatra sobre sus sentimientos, ya que podrían estar sufriendo de depresión posparto, para la cual existe tratamiento.
- Muchos padres pasan por mucho estrés mientras se preparan para regresar al trabajo después de nacer el bebé.
- Asegúrese de sentirse cómodo con el proveedor de cuidados de su bebé.
- Los hermanos a menudo se sienten celosos y abrumados. Pasar tiempo a solas con ellos debería ayudar.

¡Regrese a los 4 meses de edad para su próxima visita de niño sano!