

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ %)

## Dieta

- La mayoría de los bebés amamantan cada 2-3 horas durante el día, o se alimentan con biberón cada 3-4 horas.
- Si está amamantando, continúe comiendo comidas balanceadas manteniendo un horario. Bebed mucho líquido.
- Una vez que el bebé aumente de peso de manera constante y vuelva al peso que tenía al nacer, el bebé puede dormir todo el tiempo que desee por la noche.
- Los bebés pueden tener defecaciones que varían desde múltiples por día hasta una gran defecación blanda cada 7 días y de muchos colores diferentes. Preocúpese si las que hace son rojas, blancas o negras (excepto el meconio después del parto).
- Los arranques de apetito a menudo ocurren a las 3 semanas, 6 semanas y 3 meses de vida.
- Los bebés amamantados necesitan 400 UI de vitamina D líquida / infantil todos los días. Si usa D-vi-sol, entonces dele 1 ml por día

## Desarrollo

- A su bebé le gustaría mirarlo de cerca. Sonría, hable y escuche a su bebé.
- A esta edad, no existe tal cosa como coger en brazos demasiado a su bebé.
- Empiece a ponerle boca abajo al bebé sobre una superficie plana y firme de 3 a 5 veces al día para practicar el control de la cabeza y la parte superior del cuerpo, y reducir el riesgo de tener una zona plana en la parte de atrás de la cabeza.
- El cólico puede comenzar alrededor de las 3 semanas de edad y puede durar hasta 3 meses. El cólico se define como un llanto excesivo que tiende a alcanzar su punto máximo por la noche después de excluir otras causas graves de llanto / inquietud. Las técnicas calmantes pueden ayudar.

## Dormir

- La mayoría de los recién nacidos duermen entre 16 y 18 horas al día. Algunos bebés dormirán de 5 a 6 horas durante la noche.
- Haga que el bebé duerma boca arriba para reducir el riesgo de SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante). Otras formas de reducir el riesgo de SMSL es no exponerse al humo de segunda mano y permitir que el bebé duerma con un chupete.
- No use ropa de cama blanda o juguetes en la cuna / moisés.
- Permita que el bebé duerma en una habitación oscura y tranquila durante la noche y estimule al bebé durante el día hablándole, meciéndolo y con las luces de la habitación encendidas para desarrollar los ciclos diurno y nocturno.

## La seguridad

- Los asientos para el automóvil son imprescindibles. Debe estar orientado hacia atrás en el asiento trasero y debe usarse cada vez que el bebé esté en el automóvil. Si necesita ayuda con la instalación, hay inspecciones de asientos de seguridad disponibles en la comunidad.
- Los bebés pueden darse la vuelta "por accidente" con mucha facilidad; nunca deje a un bebé solo en un mostrador, cama, sofá, cambiador o lavabo.
- Trate de mantener al bebé alejado de los visitantes enfermos y haga que todos los visitantes y familiares se laven las manos antes de cargar al bebé.
- NUNCA sacuda a un bebé.
- Considere tomar una clase de primeros auxilios.
- La temperatura del calentador de agua no debe superar los 120 grados Fahrenheit.

## Otros Esenciales

- Se debe usar un termómetro rectal exclusivamente si cree que su bebé tiene fiebre hasta que tenga por lo menos 3 meses.
- En los primeros dos meses, todas las fiebres superiores a 100,4 grados deben ser examinadas por un médico (excepto durante las 24 horas posteriores a la primera serie de vacunas).
- La fiebre puede requerir análisis de sangre y otras pruebas. También llame si el bebé está excesivamente irritable o se alimenta mal. No le dé Tylenol sin antes hablar con uno de nuestros proveedores o enfermeras.

**¡Regrese a los 2 meses de edad para su próxima visita de niño sano!**