

eClinicalWorks

Chequeo del bebé sano: 2 meses

En el chequeo de los dos meses, el proveedor de atención médica examinará al bebé y le hará a usted preguntas sobre cómo van las cosas en casa. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.

Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su bebé y observará al niño para hacerse una idea de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su bebé esté haciendo algunas de las cosas siguientes:

- Sonríe a propósito, como por ejemplo en respuesta a otra persona (lo que se conoce como "sonrisa social")
- Intenta darle golpes o manotazos a los objetos cercanos
- Sigue con los ojos los movimientos que usted hace por una habitación.
- Comienza a levantar o controlar la cabeza



Consejos para la alimentación

Siga alimentando al bebé con leche materna o fórmula (leche artificial). Para ayudar a su bebé a comer bien:

- Durante el día, alimente al bebé como mínimo cada dos o tres horas. Puede que necesite despertar al bebé para darle de comer durante el día.

- De noche, alimente al bebé cuando se despierte, en muchos casos cada tres o cuatro horas. No hay problema si el bebé duerme más que esto. Probablemente no sea necesario que despierte al bebé para darle de comer durante la noche.
- Las sesiones de amamantamiento deberían durar unos 10 a 15 minutos. Si el bebé toma leche materna o fórmula con biberón, dele entre dos y cuatro onzas (60-120 ml) en cada sesión.
- Si tiene inquietudes sobre la cantidad que su bebé come o la frecuencia con que se alimenta, hable con el proveedor de atención médica.
- Pregúntele al proveedor de atención médica si al bebé le conviene tomar vitamina D.
- No le dé al bebé nada de comer aparte de leche materna o fórmula. Su bebé es demasiado pequeño para comer alimentos sólidos y otros líquidos; tampoco le dé agua del grifo.
- Debe saber que muchos bebés de dos meses regurgitan (eructan con vómito) después de comer. En la mayoría de los casos, esto es normal. Llame al proveedor de atención médica de inmediato si su bebé regurgita a menudo con fuerza o si escupe alguna otra cosa además de la leche materna o la fórmula.

Consejos para la higiene

- Algunos bebés defecan (evacuan el intestino) varias veces al día. Otros solo lo hacen una vez cada dos o tres días. Cualquier frecuencia dentro de este intervalo de tiempo es normal.
- Si su bebé evacua incluso con menos frecuencia que cada dos o tres días, eso no es motivo de preocupación si está sano en todos los demás aspectos. Pero, si el bebé se nota molesto, regurgita más de lo normal, come menos de lo normal o tiene heces muy duras, dígaselo al proveedor de atención médica. Es posible que el bebé esté estreñido (no puede evacuar el intestino).
- El color de las heces fluctúa de amarillo mostaza a marrón o verde. Si las heces del bebé son de otro color, hable con el proveedor de atención médica.

- Bañe a su bebé algunas veces a la semana o más a menudo si parecen gustarle los baños. Sin embargo, ya que estará limpiando al bebé cada vez que le cambie el pañal, en muchos casos no hace falta bañarlo todos los días.
- Está bien usar cremas o lociones suaves (hipoalergénicas) sobre la piel de su bebé. Evite poner lociones en las manos del bebé.

Consejos para dormir

A los dos meses de edad, la mayoría de los bebés duermen unas 15 a 18 horas al día. Es común que el bebé duerma durante períodos cortos a lo largo del día, en lugar de hacerlo por varias horas seguidas. Quizás el bebé esté molesto antes de acostarse a dormir de noche (entre las 6:00 y las 9:00 p. m.); esto es normal. Para ayudar a su bebé a dormir profundamente y sin peligro:

- Ponga al bebé a dormir boca arriba en sus siestas y por la noche hasta que haya cumplido su primer año. Esto puede ayudar a prevenir el síndrome de muerte infantil súbita ("SIDS", por sus siglas en inglés), la aspiración y la asfixia. Nunca ponga al bebé de costado o boca abajo para dormir o tomar una siesta. Cuando el bebé esté despierto, déjelo pasar tiempo boca abajo siempre y cuando usted lo esté vigilando. Esto le ayudará a desarrollar músculos fuertes en el estómago y el cuello. También prevendrá que se le aplane la cabeza. Este problema puede suceder cuando un bebé pasa demasiado tiempo boca arriba.
- Pregúntele al proveedor de atención médica si le conviene dejar que su bebé duerma con un chupón. Se ha demostrado que el hecho de que el bebé duerma con un chupón reduce el riesgo de que tenga muerte súbita, pero no debería ofrecerle chupón hasta que el amamantamiento esté bien establecido. Si su bebé no quiere el chupón, no lo fuerce a aceptarlo.
- No use chichoneras, almohadas, mantas sueltas ni animales de peluche en la cuna, ya que estas cosas podrían sofocar al bebé.
- Envolvimiento (swaddling) significa envolver estrechamente al bebé en una manta, pero con el suficiente espacio como para que pueda mover sus caderas y piernas. El "envolvimiento" puede ayudar a que el bebé se sienta seguro y se quede dormido. Usted puede comprar una manta especial para el "envolvimiento" (swaddling) diseñada especialmente para que sea más fácil envolver al bebé. Pero no utilice el envolvimiento si su bebé tiene 2

meses o más, o si puede voltearse por sí solo. El envolvimiento puede aumentar el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) si el bebé envuelto se voltea por sí solo hasta quedar boca abajo. Las piernas del bebé deben poder moverse hacia arriba y hacia afuera desde las caderas. No coloque las piernas del bebé de manera que queden juntas y rectas hacia abajo. Esto aumenta el riesgo de que las articulaciones de las caderas no crezcan y se desarrollen correctamente, lo que puede causar un problema llamado displasia de cadera y dislocación. También tenga cuidado al envolver al bebé si el clima es cálido. Utilizar una manta gruesa en un clima cálido puede hacer que el bebé se recaliente demasiado. Más bien utilice una manta liviana o una sábana para envolverlo.

- No ponga a dormir al bebé en un sillón o un sofá, ya que esto aumenta el riesgo de muerte, incluyendo el SIDS.
- No ponga el bebé a dormir o a tomar siestas en una silla para bebés, una silla de seguridad de automóvil, un cochecito, un moisés o un columpio para bebés, ya que estos pueden provocar que se obstruyan las vías respiratorias o que el bebé se sofoque.
- Está bien que acueste a dormir al bebé cuando está despierto. También está bien que deje que el bebé lllore en la cuna por algunos momentos, pero no más que unos minutos. A esta edad, los bebés todavía no están listos para llorar hasta dormirse.
- Si a su bebé le cuesta quedarse dormido, pídale consejos al proveedor de atención médica.
- No comparta su cama con el bebé (colecto), ya que se ha comprobado que el hecho de compartir la cama aumenta el riesgo de muerte súbita en los bebés. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés duerman en la misma habitación que sus padres, pero en una cuna aparte. De ser posible, esto debe hacerse durante el primer año de vida, pero de todas maneras durante los primeros 6 meses.
- Siempre ponga la cuna, el moisés y los corralitos en áreas donde no haya peligros, como cordones que cuelgan, cables o cortinas para reducir el riesgo de estrangulamiento.
- No ponga los monitores del ritmo cardíaco del bebé y otros dispositivos especiales para ayudar a prevenir el riesgo de SIDS. Estos dispositivos

incluyen cuñas, posicionadores y colchones especiales. No se ha comprobado que estos dispositivos prevengan el SIDS, y en casos raros, han provocado la muerte del bebé.

- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo acerca de estos y otros asuntos de salud y seguridad.

Consejos para la seguridad

- Para evitar quemaduras, no transporte ni beba líquidos calientes, como café o té, cerca del bebé. Baje la temperatura del calentador de agua a **120** °F (**49** °C) o menos.
- No fume ni deje que otros fumen cerca de su bebé. Si usted u otros familiares fuman, háganlo afuera usando una chaqueta, y luego quítesela antes de cargar a su bebé. Nunca fuma cerca de su hijo.
- Está bien que lleve a su bebé fuera de la casa, pero evite los lugares cerrados, donde haya mucha gente, ya que los microbios pueden propagarse en ese tipo de lugares.
- Cuando salga de casa con su bebé, evite pasar demasiado tiempo bajo la luz solar directa. Mantenga al bebé cubierto o busque un lugar sombreado.
- En el automóvil, coloque al bebé siempre en una silla infantil orientada hacia atrás. Sujete la silla de seguridad al asiento trasero siguiendo las instrucciones del fabricante. No deje nunca a su bebé solo en el automóvil.
- No deje al bebé sobre una superficie alta, tal como una mesa, una cama o un sofá, porque podría caerse y lastimarse. Tampoco coloque al bebé en un portabebé arriba de una superficie alta.
- Los hermanos mayores pueden cargar al bebé y jugar con él siempre y cuando un adulto supervise las actividades.
- Llame al médico de inmediato si el bebé tiene menos de tres meses de edad y tiene una temperatura rectal superior a **100.4** °F (**38.0** °C).

La fiebre y los niños

Siempre use un termómetro digital para revisar la temperatura de su hijo. Nunca use un termómetro de mercurio.

Para bebés y niños pequeños asegúrese de usar un termómetro rectal correctamente. Un termómetro rectal puede accidentalmente abrir (perforar) un agujero en el recto. También puede transmitir los gérmenes de las heces. Siempre siga las instrucciones del fabricante del producto para su uso adecuado. Si no se siente cómodo tomando la temperatura rectal, utilice otro método. Cuando hable con el proveedor de atención médica de su hijo, coménteles cual método utilizó para tomar la temperatura.

Estas son algunas pautas para la temperatura de fiebre. La temperatura tomada por el oído no es tan exacta antes de los 6 meses de edad. No tome la temperatura oralmente hasta que su niño no haya cumplido los 4 años.

Un bebé de menos de 3 meses:

- Pregúntele al proveedor de atención médica de su hijo cómo debe tomarle la temperatura. Temperatura rectal o frontal (arteria temporal) de 100.4°F (38°C) o más, o como le indique el proveedor
- Temperatura axilar de 99°F (37.2°C) o más, o como le indique el proveedor

Niño entre los 3 y los 36 meses:

- Rectal, frontal (arteria temporal) o del oído de 102°F (38.9°C) o más, o como le indique el proveedor
- Temperatura axilar de 101°F (38.3°C) o más, o como le indique el proveedor

Niño de cualquier edad:

- Temperatura repetida de 104°F (40°C) o más, o como le indique el proveedor
- Fiebre que dura más de 24 horas en un niño de menos de 2 años, o una fiebre que dura por 3 días en un niño de 2 años o más.

Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en esta visita su bebé podría recibir las siguientes vacunas:

- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b

- Hepatitis B
- Antineumocócica
- Poliomielitis
- Rotavirus

Las vacunas ayudan a mantener la salud de su bebé

Las vacunas (llamadas también "inmunizaciones") ayudan al cuerpo del bebé a producir defensas contra enfermedades graves. Mantener al bebé con todas sus vacunas al día también le ayuda a prevenir el SIDS. Muchas vacunas se administran en series de varias dosis. Para estar protegido, su bebé necesita recibir la dosis de cada vacuna en el momento adecuado. Hay disponibles muchas combinaciones de vacunas. Estas pueden ayudar el número de pinchazos de aguja necesarios para vacunar al bebé contra todas estas importantes enfermedades. Hable con el proveedor de atención médica acerca de los beneficios de las vacunas y de cualquier riesgo que conlleven. Además, pregunte lo que debe hacer si el bebé se salta una dosis. Si esto sucede, el bebé necesitará vacunas de recuperación para ponerse al día y tener una protección total. Después de recibir vacunas, algunos bebés tienen efectos secundarios leves como enrojecimiento, hinchazón en donde se aplicó la inyección, fiebre, intranquilidad o somnolencia. Consulte con su proveedor de atención médica sobre maneras de aliviar estos efectos.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES: