

**BEST KIDS CARE**  
4200 S. LAKE FOREST DR. #100  
MCKINNEY, TX. 75070  
Phone: 214-592-0356  
Fax: 214-504-9385

## Su hijo(a) entre las dos y cuatro semanas

### LAS MEDIDAS DE HOY

**Circunferencia de la cabeza:** \_\_\_\_\_ centímetros (\_\_\_\_\_ percentil)

**Altura:** \_\_\_\_\_ pulgadas (\_\_\_\_\_ percentil)

**Peso:** \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas (\_\_\_\_\_ percentil)

**VACUNAS:** Hepatitis B (se coloca a la edad de uno o dos meses)

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- **Fiebre**
- **Mayor irritabilidad o molestia**
- **Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección**

**Próxima visita:** A la edad de uno o dos meses

### NUTRICIÓN

Los bebés de esta edad obtienen toda la nutrición que necesitan de la leche materna o de la leche maternizada. Trate de amamantar lo más que pueda durante el mayor tiempo posible. A continuación, encontrará algunos datos y consejos sobre la alimentación de su bebé.

- Es posible que los bebés que se amamantan se alimenten entre cinco y doce veces al día.
- Los bebés que se alimentan con biberón pueden tomar de tres a seis onzas cada vez, y pueden alimentarse entre cinco y ocho veces al día.
- Si usted le da leche maternizada a su bebé, escoja una que esté fortificada con hierro. Siga siempre las instrucciones del envase cuando prepare la leche maternizada. No necesita hervir agua antes de preparar la leche maternizada.
- No caliente los biberones en el horno de microondas ya que esto puede provocar un calentamiento desigual y quemaduras.
- En ocasiones, es posible que su bebé desee alimentarse cada hora. Alimente a su bebé según sea necesario.
- Si usted amamanta y desea usar un biberón, espere hasta que su bebé tenga de tres a cuatro semanas de edad. Es posible que su bebé rechace el biberón si espera más tiempo. Si usted amamanta a su bebé y planea darle algunos biberones a largo plazo (por ejemplo, si piensa regresar a trabajar), entonces ofrézcale un biberón diario a su bebé. Si su bebé no acepta el biberón, trate de darle más biberones hasta que se acostumbre a beber de esta manera.
- Es normal que su bebé se alimente durante la noche a esta edad.

### DESARROLLO

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. A la edad de dos a cuatro semanas, usted notará que su bebé hace lo siguiente:

- Tiene un mejor control de la cabeza
- Levanta la cabeza cuando está acostado sobre el abdomen
- Agarra su dedo
- Se queda mirando las caras por un momento
- Se calla cuando otros hablan
- Llora en forma distinta cuando siente dolor, tiene hambre o está cansado (puede resultar difícil distinguir entre los llantos)
- Se calma cuando le arropan y mecen

- Muchos bebés regurgitan cuando se alimentan. Si su bebé regurgita con frecuencia, manténgale la cabeza levantada por lo menos durante 30 minutos después de alimentarlo. Regurgitar cantidades pequeñas de alimento es inofensivo, siempre y cuando su bebé aumente de peso y no tenga dolor. La regurgitación generalmente cesa entre los seis y nueve meses de edad.

- Después de alimentarlo, haga eructar suavemente a su bebé sosteniéndole sobre su pecho. Mantenga a su bebé erguido y dé golpecitos suaves o frótele la espalda. Haga esto entre dos y cinco minutos. Es posible que su bebé no eructe después de todas las comidas.

- Si su bebé solo toma leche materna o toma menos de 32 onzas de leche maternizada cada día, debe tomar 400 unidades internacionales (UI) diarias de vitamina D. Puede comprar la vitamina D sin receta. Pregunte a su médico si desea información más detallada.

- No deje a su bebé con el biberón apoyado en la boca. No agregue cereal a los biberones de su bebé. No le dé agua adicional a su bebé. No le dé miel a su bebé.

## PREOCUPACIONES COMUNES

- **Deposiciones:** Las deposiciones de los bebés frecuentemente son aguadas, amarillas, pueden tener grumos de leche cuajada no digerida y un olor rancio. Las deposiciones también pueden ser verdes. Los bebés frecuentemente hacen caras dramáticas, eliminan gases, hacen fuerza y levantan las piernas cuando defecan. Mientras las deposiciones sean blandas, no se trata de estreñimiento y no debería preocuparse. El verdadero estreñimiento es poco frecuente a esta edad. Los recién nacidos ensucian los pañales muchas veces al día, a menudo cada vez que son alimentados. Alrededor de tres semanas más tarde, algunos bebés defecan con menos frecuencia, una o dos veces al día. Algunos bebés incluso defecan una vez cada varios días. Si su bebé come bien, parece estar cómodo, aumenta de peso y tiene heces blandas, no se preocupe por la frecuencia con que defeque. Los bebés pequeños tienen piel sensible. Limpiar el área del pañal con agua y usar una crema con óxido de zinc para la dermatitis del pañal, como Balmex o Desitin, puede ayudar a prevenir y tratar las rozaduras.

- **Llanto/cólicos:** Durante las primeras dos o tres semanas, el llanto de su bebé frecuentemente significa que tiene hambre. Trate de alimentar a su bebé. Después de esta edad, el llanto puede significar otras cosas: que su bebé está cansado, por ejemplo. Algunos bebés tienen cólicos, y esto significa que lloran mucho. Estos bebés tienden a llorar más por la tarde. Si su bebé tiene cólicos, trate de tranquilizarle acunándolo, meciéndole, paseándolo en el automóvil, poniéndole música, dándole chupones o envolviéndole en mantas. Los cólicos generalmente cesan alrededor de los tres meses de edad.

- **Baño:** Después de que se caiga el cordón umbilical, puede bañar a su bebé en una pequeña bañera.

- **Sueño:** Siempre ponga a dormir a su bebé sobre su espalda para reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita (sudden infant death syndrome, SIDS). Los bebés deben dormir en un colchón firme, cubiertos con una sábana ajustable. Mantenga los cojines, protectores, mantas y juguetes alejados de su bebé mientras duerme.

## SEGURIDAD

- Jamás sacuda a su bebé.

- Nunca ate chupones ni ponga joyas alrededor del cuello de su bebé porque podría estrangularse con ellos.

- Siempre coloque a su bebé en un asiento para automóvil que esté orientado hacia atrás en el asiento trasero. Si desea más información sobre los asientos para automóvil o para encontrar una oficina de inspección de asientos para automóvil en su área, visite el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration): [nhtsa.gov](http://nhtsa.gov).

- No permita que las personas fumen cerca de su bebé.

- Jamás deje a su bebé solo en un automóvil, en la bañera o en superficies altas.

- Ayude a prevenir las enfermedades evitando los lugares concurridos y lávese las manos con frecuencia.

- Tome un curso de reanimación cardiopulmonar infantil.

- Coloque el calentador de agua a 120 grados Fahrenheit para no quemar a su bebé. No cocine ni beba líquidos calientes mientras sostiene a su bebé.

- Asegúrese de que los juguetes de su bebé no tengan bordes con filo y que no se puedan romper. Los juguetes deben tener por lo menos una pulgada y media de ancho, porque su bebé podría asfixiarse con ellos si fueran más pequeños. Mantenga los globos y las bolsas plásticas alejados de su bebé: son peligrosos y podrían asfixiarlo.

- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.

- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) o visite [ndvh.org](http://ndvh.org).

## ENFOQUE EN LA FAMILIA

- La depresión posparto puede darse en cualquier momento durante el primer año. Si bien la depresión posparto es común durante las primeras semanas, normalmente se resuelve sola. Si las madres se sienten tristes, ansiosas o deprimidas luego de las primeras semanas, deberán buscar ayuda y hablar con su médico. Puede encontrar más información en línea en [postpartum.net](http://postpartum.net).

- Trate de dormir una siesta o descansar mientras su bebé duerme.

- Los hermanos y hermanas mayores pueden estar celosos del nuevo bebé. Pasar más tiempo a solas con sus hijos mayores puede ayudar.

- Las madres deben programar un chequeo posparto a las seis semanas. Hable con su médico sobre las opciones de anticoncepción, si así lo desea.

- Disfrute de pasar tiempo con su nuevo bebé. Abrácelo, los bebés de esta edad no se pueden malcriar. Al responder al llanto de su bebé inmediatamente a esta edad, usted le enseña que le cuidará y amará.

## CUÁNDO LLAMAR AL CONSULTORIO DE SU MÉDICO

Llame a su médico si tiene preguntas sobre su bebé o si:

- tiene una temperatura rectal de 100.4 grados o más;
- llora mucho más de lo normal o si no se le puede consolar;
- tiene problemas para respirar;
- se muestra débil o lento.