

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

## Su hijo(a) a los dos meses

### LAS MEDIDAS DE HOY

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

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

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

**VACUNAS:** DPT (difteria, tos ferina y tétanos) / Hib (haemophilus influenzae) / polio; hepatitis B, neumocócica conjugada, rotavirus

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre
- Mayor irritabilidad o molestia
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección
- Más regurgitaciones o heces más blandas

**Próxima visita:** A la edad de cuatro 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. Aquí encontrará algunos datos y consejos sobre la alimentación de su bebé.

- Es posible que los bebés que se amamantan se alimenten entre cinco y ocho 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.
- La alimentación nocturna es normal a esta edad.
- 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 alimente a su bebé con comida sólida ni agregue cereal a sus biberones.
- No le dé miel a su bebé.

Tylenol Infantil \_\_\_\_\_ ml

\_\_\_\_\_ gotas

### DESARROLLO

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su bebé hace lo siguiente:

- Le sonríe y emite gorjeos
- Voltea la cabeza hacia la dirección de donde proviene su voz
- Sigue un objeto con los ojos
- Levanta la cabeza cuando está acostado sobre el abdomen
- Tiene un mejor control de la cabeza
- Toma brevemente una sonaja

A esta edad, todavía son normales los accesos de llanto inexplicables y los cólicos. Tenga paciencia, esto mejorará durante el mes o dos meses siguientes. Envolver en mantas, mecer o abrazar a su bebé puede tranquilizarlo. Intente darle un chupón. Recuerde pedir la ayuda de amigos y familiares cuando la necesite.

## SEGURIDAD

- Jamás sacuda a su bebé.
- Coloque el calentador de agua a 120 grados Fahrenheit para no quemar a su bebé.
- Siempre ponga a dormir a su bebé sobre la espalda. 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.
- 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).
- Jamás deje a su bebé solo en un automóvil, en la bañera o en superficies altas.
- No cocine ni beba líquidos calientes mientras sostiene a su bebé.
- No permita que las personas fumen cerca de su bebé.
- Nunca ate chupones ni ponga joyas alrededor del cuello de 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).
- Coloque un papel con el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) en su refrigerador: 1-800-222-1222.

## 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).
- Los hermanos y hermanas mayores pueden sentir celos del nuevo bebé. Pasar más tiempo a solas con sus hijos mayores puede ayudar.
- Trate de apartar tiempo para estar a solas con su pareja. Cuidar de ustedes les permitirá cuidar mejor de su familia.

## PROMOVER EL DESARROLLO

- Hable, lea y cántele a su bebé.
- Ponga música para su bebé.
- Cargue y abrace a su bebé con frecuencia.
- Acueste a su bebé sobre el abdomen mientras juega.
- Establezca una rutina para ir a dormir.
- No permita que su bebé vea televisión ni videos para bebés.

## 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.