

CHEQUEO MÉDICO DE 2 MESES

Las Citas para Chequeos Médicos de Niños Sanos se pueden hacer o programar en línea en AustinRegionalClinic.com.

La estatura de su bebé, el peso, el tamaño de la cabeza, junto con las inmunizaciones y exámenes realizados, todo Sestará en el Sumario Después de la Visita (AVS, por sus siglas en inglés) que será entregado a usted al final de la visita por el médico o la enfermera de su bebé. Usted también puede ver esta información en MyChartARC.com

NUTRICIÓN

Patrones de Lactancia

A los dos meses de edad, la mayoría de los bebés que son amamantados dejan de necesitar una de las alimentaciones durante la noche y necesitan amamantarse de seis a 10 veces en un periodo de 24 horas. En general, la mayoría de los bebés alimentados con biberón a esta edad necesitan alimentarse de cinco a seis veces por día. A los dos meses de edad, un promedio razonable de la cantidad en total diaria de leche de fórmula es 26-30 onzas. Para los cuatro meses de edad, la mayoría de los bebés

toman más cerca de 32 a 36 onzas por día.

Las necesidades del bebé varían mucho. No se recomiendan los horarios de alimentación inflexibles para los bebés amamantados ni para los bebés alimentados con biberón. Generalmente, los bebés mismos se acostumbran bien a un patrón o una rutina de lactancia que es adecuada para ellos. Por lo tanto, responda a las señales de su bebé cuando tiene hambre y cuanto está lleno para determinar cuánto y con qué frecuencia alimentar a su bebé.

Las señales indicando que su bebé tiene hambre o que está lleno están en la siguiente lista:

Señales de Hambre

- Parece más alerta
- Se lleva la mano o los dedos a la boca
- Hace movimientos de succión
- Saca la lengua
- Succiona con los labios
- Empieza a patallar y a retorcerse
- Muestra el reflejo de succión (mueve la quijada y la boca o la cabeza buscando el pecho de la madre)

Señales de Estar Lleno

- Espontáneamente soltando el pezón o la tetina del biberón
- Volteando la cabeza alejándose del pezón o del biberón
- Cerrando los labios cuando trata de introducir de nuevo el pezón o el biberón
- Succionando lentamente
- Durmiéndose

Alimentos Sólidos

El término 'alimentos sólidos' se refiere a cualquier alimento que no sea líquido. La mayoría de los expertos recomiendan empezar con alimentos sólidos cuando el bebé se acerca más a los seis meses de edad, aunque usted y su pediatra pueden decidir empezarlos entre los cuatro y seis meses de edad. Evite la introducción de alimentos sólidos antes de los cuatro meses de edad, ya que esto puede causar el aumento excesivo de peso. Evite especialmente poner cereal en el biberón de su bebé, a menos que se lo indique su médico. Poniendo cereal en los biberones no ayuda a que su bebé duerma más durante la noche.

— RECUERDE —

No le de miel a Su Bebé: La miel puede causar el botulismo infantil mortal, una enfermedad de nervios y músculos.

Pore so, no le de miel a su bebé hasta los 12 meses de edad.

Vitamina D Para Bebés Lactantes

La dosis diaria de vitamina D que se recomienda para niños desde recién nacidos hasta 12 meses de edad es de 400 UI (Unidades Internacionales).

La vitamina D es necesaria para el desarrollo y mantenimiento de huesos fuertes al igual que para combatir infecciones y para ayudar a prevenir enfermedades serias como el cáncer y el diabetes.

Hay varios productos de venta libre (sin receta) de los cuales puede escoger, productos multivitamínicos que contienen vitamina D o productos de solo vitamina D. Asegúrese de seguir las recomendaciones de dosificación del fabricante (de cómo se debe administrar).

Suplemento de Hierro Para Niños Prematuros Lactantes

Los bebés prematuros lactantes (alimentados con leche materna) necesitan suplemento de hierro desde 1 mes hasta los 12 meses de edad. Si su bebé nació

prematuramente, pregúntele a su médico si es posible que su bebé necesite gotas de hierro.

Patrones de Crecimiento

Su pediatra usará las tablas o gráficos de crecimiento del World Health Organization (WHO, por sus siglas en inglés) para monitorear el crecimiento de niños de 0 a dos años de edad.

Los gráficos WHO, de las normas de crecimiento, son normas internacionales que se desarrollaron mediante el seguimiento del crecimiento de niños sanos de seis países en 5 continentes.

Para niños menores dos años de edad, el médico usará gráficas para mostrarle a usted el peso de su niño, la estatura, el tamaño de la cabeza, y el peso-por-estatura.

Los niños menores de 2 años de edad, corren el riesgo de sobrepeso si su peso-por-estatura está entre los percentiles 84 y 98, y ya tienen sobrepeso si el peso-por-estatura excede el percentil 98. Por favor hable con su médico sobre cualquier inquietud que usted tenga acerca del gráfico de crecimiento de su niño.

EL CUIDADO DE SU NIÑO Las Vacunas

Los expertos médicos están de acuerdo de que el desarrollo de las vacunas eficaces es uno de los avances más importantes del siglo 20. Antes de que existieran las vacunas, los padres de familia en los Estados Unidos podían esperar que cada año:

- El Polio iba a paralizar a 10,000 niños.
- La Rubéola causaría defectos de nacimiento y retraso mental en 20,000 recién nacidos.
- El Sarampión infectaría a como cuatro millones de niños, matando a 3,000.
- La Difteria sería una de las causas más comunes de la muerte en los niños de edad escolar.
- Una bacteria llamada Haemophilus influenza tipo b (Hib, por sus siglas en inglés) causaría meningitis en 15,000 niños, dejando a muchos con daño cerebral.
- El Pertusis (Tos Ferina) mataría a 8,000 niños, la mayoría de los cuales tenían menos de dos años de edad.

Hoy en día, gracias al desarrollo de las vacunas y a su uso generalizado, la frecuencia de tales enfermedades se ha reducido significativamente, y en el caso de algunas enfermedades, casi se han eliminado en este país.

En la visita de hoy, su bebé va a recibir varias vacunas. Su bebé seguirá recibiendo series de vacunas a través de su niñez las cuales van a protegerlo contra muchas enfermedades que pueden llegar a ser mortales.

El calendario actual de vacunas está en el Libro de ARC sobre el bebé Recién Nacido que le dieron a usted cuando nació su bebé.

También puede encontrarlo en la sección de educación para el

paciente en el sitio de web de ARC en AustinRegionalClinic.com.

Los médicos y el personal de ARC apoyan las vacunas. Nuestros médicos no aceptarán en nuestro consultorio a nuevos pacientes quienes no se vacunan. Nuestra mayor preocupación es la seguridad de todos nuestros pacientes. Los invitamos a que hablen con el médico de su niño sobre las preguntas e inquietudes relacionadas con la inmunización.

EL PRIMER RESFRIADO DE SU BEBÉ

Un “resfriado”, o infección del tracto respiratorio superior es una infección viral de la nariz y la garganta. La mayoría de los niños sanos tienen algunos seis resfriados por año. Los niños que asisten a las guarderías tienen resfriados con mayor frecuencia.

Hasta el momento, no existen medicamentos que puedan curar un resfriado, por eso solo podemos tratar los síntomas.

- **No se recomiendan los medicamentos de venta libre (sin receta) para niños pequeños.**
- Para ayudar con el flujo nasal, eleve la cabecera de la cama de su bebé y use las gotas de solución salina y una bombilla para aspirar la mucosidad y limpiar la nariz.
- Si su bebé está congestionado, límpiele la nariz antes de alimentarlo para que pueda beber y respirar a la misma vez. Además, asegúrese de apuntar

cuántos pañales ha mojado su bebé y si ocurren en menos de cada seis horas, llame para programar una cita.

- Si su bebé parece estar extremadamente inquieto o más enfermo de lo que uno habría de esperar con un simple resfriado, llévelo con su médico.
- La fiebre es común, especialmente durante los primeros dos o tres días de un resfriado. Sin embargo, los niños de tres o menos meses de edad con una temperatura de 100.4° F o más necesitan que ser examinados por un médico. Los bebés pequeños con fiebre necesitan una evaluación médica.

SUEÑO

La Prevención de los Problemas del Sueño

La evidencia indica que los niños no están durmiendo la cantidad recomendada de sueño que se necesita. Empezando desde ahora, los buenos hábitos de sueño deben ser alentados.

Como a las seis semanas de edad, la mayoría de los bebés empiezan a establecer mejores patrones o rutinas de día/noche. Duermen más por la noche y están más alerta durante períodos más largos entre el día.

“Durmiendo toda la noche” a esta edad generalmente quiere decir durmiendo por un período de cinco o seis horas.

Durante el día, la mayoría de los bebés de dos meses de edad duermen al menos tres siestas de

una a dos horas, haciendo un total de más o menos 15 horas de dormir en las 24 horas de un día.

Las siguientes medidas pueden ayudar a que su bebé duerma mejor:

- **Enseñe a su bebé a dormirse por su cuenta.** Acuéstelo cuando tiene sueño pero todavía no está dormido. Establezca la hora de ir a dormir. En los pocos meses siguientes él debería aprender a “auto-calmarse”. Si usted siempre mece a su niño hasta que se duerma o deja que se duerma mientras que lo está alimentando, entonces va a aprender a esperar la misma rutina cada vez que despierte.
- **Establezca una rutina para la noche de ir a dormir que sea predecible y calmante.** Bañe a su niño, pase algunos momentos “leyendo” un libro con imágenes, cante una canción suave y calmante, diga buenas noches a los miembros de la familia, a los juguetes, o a las fotos en el cuarto.
- **Las alimentaciones durante la noche deberían ser calmadas, tranquilas y breves.** Cambie el pañal de su bebé si es necesario, aliméntelo, erúctelo, y devuelva a su bebé a la cuna en un estado cómodo y somnoliento mientras que todavía esté despierto.
- **Trate de retrasar un poco las alimentaciones de la noche.** Para esta edad, su bebé debería necesitar alimento solo una vez durante la noche. Antes de alimentarlo, trate palmearlo o

sostenerlo brevemente para ver si esto lo satisface.

SEGURIDAD

Boca Arriba Para Dormir

Para prevenir la posibilidad de asfixia y para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS, por sus siglas en inglés), su bebé debe dormir siempre boca arriba y en su propio espacio para dormir, no con sus padres.

Nunca ponga a su bebé sobre una cama de agua, un asiento suave relleno de bolitas, ni sobre cualquier otra cosa que sea bastante suave como para cubrir la cara y bloquear el aire a la boca y a la nariz.

Las Caídas

Tan pronto como nacen, los bebés se retuercen y se mueven y se empujan contra otras cosas con sus pies. Hasta estos primeros movimientos pueden resultar en una caída.

A medida que su bebé va creciendo y es capaz de rodarse, de darse vuelta, (a veces tan pronto como a los dos o tres meses), puede caerse de un sitio al menos que sea protegido. No deje solo a su bebé sobre el cambiador, los sofás, o las sillas. Coloque a su bebé en un lugar seguro, como la cuna o el corralito cuando no puede llevarlo en brazos.

No utilice andadores para bebé.

Su bebé puede hacer volcar el andador, caerse del andador mismo, o caerse de las escaleras

con el andador y lastimarse seriamente la cabeza.

Los andadores para bebé permiten que los niños lleguen a lugares donde pueden tirar o arrastrar de objetos pesados o alimentos calientes sobre sí mismos.

Siempre abroche de forma segura a su bebé mientras que esté en un asiento de seguridad para auto, en una carreola o en un porta bebé. Muchos infantes han sufrido caídas serias cuando los han dejado "por solo un momento" o cuando a los padres se les olvida y levantan al niño en el portador sin haberlo asegurado.

Quemaduras

De los tres a los cinco meses de edad, los bebés mueven mucho los puños de las manos y agarran cosas. Nunca cargue a su bebé al mismo tiempo que lleve en la mano líquidos calientes, como café, o comidas calientes. No intente hacer las dos cosas al mismo tiempo.

Para proteger a su familia de quemaduras con el agua del grifo, reduzca la temperatura máxima de su calentador de agua a 120°F.

Si su bebé se quema, inmediatamente ponga la parte afectada entre el agua fría (no helada).

Mantenga el área de la quemadura entre el agua fría hasta que el bebé deje de llorar, luego cubra la quemadura ligeramente con un vendaje sin

apretarlo o con un trapo limpio y llame al médico de su bebé.

Para proteger a su bebé de incendios en el hogar, asegúrese de tener en el hogar alarmas de incendios que funcionen. Ponga en prueba las baterías de los alarmas de incendio una vez al mes para asegurar que estén funcionando. Cambie las baterías al menos dos veces por año en las fechas que usted pueda recordar, como el día en que la hora cambia al horario de verano y a la hora estándar.

Exponiendo a su bebé al sol también puede causarle quemaduras. Evite la exposición directa al sol, especialmente de las 10am-4pm. Póngale a su bebé un sombrero para el sol de alero ancho para protegerle su carita y cúbrale los brazos y las piernas con ropa ligera de algodón.

El Fumar

Si fuman usted u otro miembro de la familia, una de las mejores maneras de proteger la salud de su familia es dejar de fumar.

Fumando en el hogar aumenta el riesgo para su bebé de enfermedades respiratorias, el riesgo de cáncer, y el riesgo del SIDS (por sus siglas en inglés).

Hable con su Médico Familiar Sobre los Métodos Para Dejar de Fumar.

Llame al 1-800-QUIT-NOW o visite quitnow.net/texas para buscar apoyo.

Lesiones en el Auto

La mayoría de las lesiones por accidentes de automóvil se pueden prevenir usando un asiento de seguridad para niños. Verifique que el asiento de seguridad de su bebé esté instalado correctamente. Lea y siga las instrucciones que vienen con el asiento de seguridad y las secciones en el manual del propietario de su carro sobre el uso correcto de un asiento de seguridad para automóvil.

Use el asiento de seguridad cada vez que su niño vaya en auto. Su bebé debe ir en el asiento de atrás en un asiento de seguridad orientado para que el bebé mire hacia atrás hasta que tenga al menos dos años de edad.

Si tiene Preguntas Sobre los Asientos de Seguridad Para Automóvil llame al:

Safe Riders Program
1-800-SEAT-CHECK
(1-800-252-8255) o visite:
seatcheck.org

EL DESARROLLO LENGUAJE Y COMPRENSIÓN

Para los dos meses de edad, lo más probable es que usted y su bebé ya se están comunicando. Su bebé puede mirarla a los ojos, balbucear y hacer varios sonidos.

La evidencia de que su niño está consciente de sus alrededores incluye que él responde a su voz; llora cuando escucha ruidos repentinos; y busca un sonido,

pero no siempre en la dirección del sonido.

Háblele y cántele a su bebé. La voz de usted es calmante. Toque música clásica, ya que puede mejorar el aprendizaje.

El primer paso de su bebé en el desarrollo del lenguaje es el balbuceo. **Haga los mismos sonidos que hace su bebé, imite los sonidos de arrullo y balbuceo de su bebé y muéstrole su cara.** Imite a su bebé mientras que lo está vistiendo, bañando, alimentando, jugando con él, y cuando andan juntos por la casa.

Tal imitación anima a los bebés a que sigan haciendo estos sonidos y es la base del lenguaje y la conversación.

Habilidades Sociales

Pase tiempo jugando, hablando, cantando, y leyéndole a su bebé durante el día para apoyar el continuo desarrollo de su cerebro.

Su bebé puede mirarlo y sonreírse con usted. Juntos, miren libros con imagines simples y colores vivos.

Su bebé aprenderá más de la interacción con usted que con cualquier App (aplicación informática), programa de televisión, o programa de computadora. Esta es la razón por la cual la Academia Americana de Pediatría recomienda firmemente que no pasen tiempo enfrente de las

pantallas los niños menores de dos años de edad.

Habilidades Motoras Gruesas

Los bebés necesitan actividad física todos los días. Por ahora, esto incluye continuar el “tiempo boca abajo” para su bebé. Recuerde, tenga como objetivo que su bebé pase cortos períodos boca abajo haciendo un total de 30 minutos a una hora por día. Su bebé va a levantar la cabeza y empezar a empujarse para levantar el tórax (el pecho) mientras esté acostado boca abajo.

Apoye a su bebé en la posición sentado tanto como sea posible. Es posible que usted vea que el control de la cabeza ha mejorado. Saque a su bebé todos los días a dar un paseo en su carreta para establecer tiempo-al aire libre y la actividad física como parte de su rutina diaria.

Habilidades Motoras Finas

A los cuatro meses, es posible que su bebé trate de alcanzar y pegarle a objetos y hasta agarrar y sostenerlos. Las sonajas son un gran juguete de desarrollo para tener listo y la mano para su bebé.

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN LA TEMPRANA INFANCIA

Si usted piensa que su niño tiene retraso o alguna enfermedad o condición que pueda dar lugar al retraso, por favor pídale a su doctor que lo recomiende para los servicios de ECI (por sus siglas en inglés).

Usted también puede llamar al **1-800-628-5115** o visitar por internet el sitio web de ECI en dars.state.tx.us/ecis para el programa de ECI más cercano a usted.

OTROS RECURSOS

Sitios Web

healthychildren.org

LA Academia Americana de Pediatría Sitio para los Padres

healthychildren.org/growinghealthy

Sitio de Web interactivo y dinámico para ayudar a animar hábitos saludables en niños de 0-5 años de edad

vacunalosporsubien.com

Información sobre Inmunizaciones

safecar.gov/cpsApp/cps/index.htm

Información acerca de los asientos de seguridad para automóvil

ilca.org/custom404?pageid=3337

Sitio web para encontrar una especialista de lactancia

Para los padres con iPhones

KidsDoc Symptom Checker

HealthyChildren.org, La Academia Americana de Pediatría (AAP), ofrece esta nueva herramienta interactiva para ayudar a los padres evaluar los síntomas de sus hijos.

El KidsDoc Symptom Checker permite a los padres escoger entre una amplia gama de síntomas, luego seguir la gráfica de decisiones según los síntomas para determinar la medida apropiada para tomar, ya sea la atención o tratamiento en casa o un viaje a la sala de emergencia. *App disponible para iPhone: KidsDoc.*

ATENCIÓN MÉDICA 24/7 Es fácil programar citas en ARC

Llame a su clínica 24/7 para hablar con un representante o solicite una cita por internet. También puede programar una cita directamente con su médico en [ARC MyChart!](#)

Citas el mismo día o en Horario Accesible

Llame a su clínica de ARC y oprima "1" Haga una cita para tratar una enfermedad o lesión en una clínica de ARC cerca de usted. Citas el mismo día están disponibles para usted día & noche, fines de semana, y días festivos.

Enfermera Disponible las 24-Horas por Teléfono

Llame a su clínica de ARC y oprima "4". Nuestra Enfermera está disponible las 24-Hrs por teléfono en todas las clínicas para darle consejos, contactar a un médico, o para ayudarlo a programar una cita para usted o para alguien de su familia cuando están enfermos.



Austin Regional Clinic

Acceso en línea:

Día y Noche

- Vea los registros médicos de su niño.
- Programe la próxima visita de su niño.
- Revise el AVS de su niño (Sumario Después de la Visita)

– **Inscribase Hoy** –

visite **MyChartARC.com**