



## CHEQUEO MÉDICO DE LA SEGUNDA SEMANA DE VIDA

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

### NUTRICIÓN

#### Peso

La mayoría de los bebés recuperan o hasta exceden su peso de recién nacidos para las dos semanas de edad.

#### Patrones de Lactancia

**Lo ideal sería que una madre observara las señales de su bebé, y no al reloj, para saber cuándo amamantar a su bebé en el momento justo o cuando el bebé lo pida, no de acuerdo a algún horario estricto.** Algunas señales que indican que su bebé ya está lleno incluyen, cuando su bebé suelta naturalmente el pezón, cierra los labios cuando trata de introducir de nuevo el pezón, voltea la cabeza alejándose del pezón, succiona lentamente (muy despacio), o se duerme. La mayoría de bebés se acostumbran a un patrón o una

rutina de lactancia que es adecuada para ellos. Los horarios de alimentación estrictos no se recomiendan para los bebés amamantados incluso a veces han causado que el bebé aumente de peso muy lentamente. Los patrones diarios de lactancia varían de bebé a bebé y a veces de día a día. Durante los primeros dos meses, la mayoría de los bebés que son amamantados necesitan alimentarse de 8-12 veces por día. Para los tres meses de edad, muchos dejan de necesitar una de las alimentaciones durante la noche y entonces tienen un período de 4 a 5 horas entre alimentaciones durante la noche.

#### Alimentación Con Mayor Frecuencia & Períodos de Crecimiento Abrupto

**Un bebé que se está alimentando con mayor frecuencia está amamantando de 5-10 veces dentro de un período de 2-3 horas y luego duerme profundamente por 4-6 horas.** En las primeras pocas semanas, la alimentación de mayor frecuencia tiende a ocurrir en las horas avanzadas de la noche/o en la madrugada. Después de 2-3 semanas de edad, la alimentación de mayor

frecuencia tal vez tienda ocurrir al final de la tarde o en las horas tempranas de la noche. Los períodos de crecimiento abrupto ocurren típicamente alrededor de los 7-10 días de edad, a las 3 semanas, a las 6 semanas, y a los 6 meses de edad. Estos son períodos irritables de varios días cuando su bebé tal vez quiera amamantar cada hora u cada hora y media. Tenga paciencia, trate de descansar. Esta etapa pasará. Son patrones de alimentación normales.

**Sin embargo, si usted piensa que su bebé no está satisfecho y siempre quiere tomar el pecho, necesita consultar con el pediatra de su bebé o con una especialista de lactancia para verificar que su bebé está creciendo apropiadamente.**

#### La lactancia Materna y Volver al Trabajo

**Si usted va a volver al trabajo, este es el momento oportuno para introducir el biberón.** Ya que la lactancia está bien establecida, y su bebé tiene dos semanas de edad, dándole a su bebé un biberón de su leche materna extraída una vez por día o uno que otro día ayudará con la transición a tomar más alimentaciones por biberón

después; esto permitirá a que la madre pueda continuar la lactancia materna durante todo el tiempo que ella elija. Empiece a guardar un suministro de leche materna en el congelador 3-4 semanas antes de que mamá vuelva al trabajo.

## Suplementación de Vitamina D

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. Los bebés amamantados están en riesgo de tener una deficiencia de vitamina D y el raquitismo (una enfermedad de huesos débiles) debido al bajo contenido de vitamina D de la leche materna. La vitamina D se produce naturalmente en el cuerpo cuando se expone la piel a la luz solar; sin embargo, los bebés no deberían exponerse por mucho tiempo a la luz directa del sol.

**La dosis diaria de vitamina D que se recomienda para bebés recién nacidos a 12 meses de edad es de 400 UI (Unidades Internacionales).** 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).

## Suplementación de Hierro Para Bebés Prematuros

**Los bebés prematuros alimentados con leche materna necesitan suplementación de hierro de 1 a 12 meses de edad.** Si su bebé nació prematuramente, pregúntele a su médico sobre la posible necesidad de las gotas de hierro.

## Bebés alimentados con Leche de Fórmula

En general, los bebés alimentados con leche de fórmula tienen horarios de alimentación más regulares. La mayoría de estos bebés necesitan alimentarse de 6-8 veces por día el primer mes y 5-6 veces por día a la edad de 1-3 meses. Como regla general, para saber cuántas onzas usar en cada alimentación, tome en cuenta la edad del bebé en meses y agregue 3. Para los primeros 3-4 meses, este total dará el número de onzas por alimentación que típicamente tomará un bebé de esa edad. Por ejemplo, un bebé de un mes de edad tomará 4 onzas de fórmula en promedio y un bebé de 2 meses tomaría 5 onzas a la vez. Sin embargo, el mejor indicador para saber cuánto alimento (leche) darle a su bebé es el mismo bebé. Su bebé le dejará saber cuándo tiene hambre y cuando está lleno. Las señales que tal vez indiquen que su bebé tiene hambre incluyen que el bebé parece más alerta, se lleva la mano o el dedo a la boca, hace movimientos de succión, saca la lengua, hace chasquidos (succiona) con los labios, empieza

a patear y a retorcerse, se agita o mueve la quijada y la boca o la cabeza buscando el biberón. Por el contrario, las señas que tal vez indiquen que su bebé está lleno incluyen soltar el chupón del biberón naturalmente, voltear la cabeza alejándose del biberón, cerrando los labios cuando trata de introducir de nuevo el chupón del biberón, succionar lentamente, o que se quede dormido.

## EL CUIDADO DE SU BEBÉ

Todos los bebés lloran diariamente porque tienen hambre, están mojados, tienen calor, están en una posición incómoda, o solo para liberar tensiones. La mayoría de los bebés tienen un período inquieto todos los días. Es bastante común que el período de irritabilidad ocurra entre las 6 pm y la medianoche y generalmente dura menos de tres horas por día. Normalmente, la duración de este período de irritabilidad llega a su punto máximo como a las 6 semanas de edad, luego empieza a reducirse. En tanto que su bebé se calme dentro de pocas horas y este relativamente tranquilo el resto del día, no hay porque alarmarse. Si su bebé llora más de dos horas todos los días o si realmente parece tener dolor, entonces debe ser examinado.

## Cólico

**La causa más común del llanto excesivo en los recién nacidos es el cólico, pero no se deben excluir otras razones médicas.** Nadie entiende qué causa el

cólico. Algunos expertos describen al cólico como una etapa de desarrollo cuando algunos bebés son más sensibles a la estimulación externa. A veces el cólico se puede desencadenar por una sensibilidad a la leche de fórmula o en los bebés amamantados, por una sensibilidad a alguna comida en la dieta de la madre. Dependiendo de cómo se defina el cólico, alrededor del 10-20% de todos los bebés tienen cólico. El cólico mejora normalmente para los dos meses de edad y desaparece como a los tres meses.

Tal vez lo siguiente le sea útil:

- **Acurrúquelo en su Hombro:** Acurruque a su bebé entre su cuello y su hombro. Tal vez su bebé pare de llorar para ver a su alrededor.
- **Movimiento:** Meciéndolo, caminando con él, y columpiándolo, todo esto calma a su bebé.
- **Succionando:** Usar un chupón o alimentarlo puede calmar a un bebé irritable.
- **Envuélvalo:** Envuelva a su bebé en una manta, de manera ajustada, colocando sus brazos dentro de la manta también. Tenga cuidado de que las piernas se puedan mover libremente para reducir el riesgo de daño a las caderas. Una vez que el bebé ya este envuelto, mézalo suavemente para calmarlo.
- **Sonidos Tranquilizantes:** Su bebé puede tranquilizarse por medio de sonidos. Los sonidos

que funcionan bien son los ruidos blancos de una estación de radio fuera de antena, de una aspiradora, de la secadora o el lavaplatos, o una grabación de estos ruidos. La conversación en voz suave y tranquilizante tal vez también lo calme.

- **Un Portabebés:** Un portabebés de tela suave que se usa para llevar al bebé cerca de su pecho, le permite a su bebé una experiencia de calor al igual que de movimiento.
- **Sobre su pecho:** ¡Excelente para Papá! Acuéstese boca arriba y ponga a su bebé boca abajo sobre su pecho. El calor de su cuerpo y su respiración tal vez calme a su bebé.
- **Cambio de escenario:** Tome un paseo, salga a caminar, o salga al patio con su bebé.
- **Programe una cita con el médico** de su bebé si su bebé está llorando más de dos horas por día o si parece tener dolor.

## Acuérdese

- Su bebé va a superar el cólico.
- El llanto no está causando daño emocional.
- El cólico no es culpa de usted. Es solamente algo que ocurre.
- Si usted no está segura que su bebé tiene cólico, programe una cita con el médico.

## SUEÑO

### La Prevención de los Problemas del Sueño

- **Ponga a su bebé en la cuna cuando tiene sueño pero todavía está despierto.**

Este paso es muy importante para que aprenda a dormir por períodos más largos, y con el tiempo que duerma por la noche. **Su bebé necesita aprender a dormirse solo.** Si está inquieto cuando lo pone en la cuna, trate brevemente de palmearlo suavemente para calmarlo antes de levantarlo. El último recuerdo de su bebé antes de dormirse debe ser de la cuna, no de haber sido mecido o alimentado.

- **Haga breves y aburridas las alimentaciones durante la noche.** No encienda la luz, no le hable, ni lo meza.
- **Por la noche los pañales deben cambiarse solamente si es necesario.**
- **No permita que su bebé duerma en su cama.**

## ESTREÑIMIENTO Y EXCREMENTO NORMALES

Normalmente, las deposiciones o popó de los bebés amamantados todavía son bastante frecuentes, bastante sueltas, y de color amarillo con partículas parecidas a semillas. Los bebés alimentados con leche de fórmula tienden a hacer popó menos frecuente y de una consistencia menos aguada. Frecuentemente, el número de deposiciones es menos para ambos, los bebés amamantados y los que toman leche de fórmula, en lo que el bebé se acerca a un mes de edad. Sin embargo, el verdadero estreñimiento (deposiciones duras e infrecuentes) no es normal en las primeras semanas de vida. Si

usted piensa que su bebé de dos semanas está estreñido, déjele saber esto al médico de su bebé.

**En el Segundo mes de vida, algunos bebés (incluso los bebés alimentados con leche materna) se tardan 3 días o más sin tener una deposición (sin hacer popó). Esto suele ser normal.** El verdadero estreñimiento se refiere a las deposiciones o popó duras que son difíciles de eliminar. Haciendo mucho esfuerzo para lograr una deposición o evacuación es normal, al menos que sea acompañada con dolor y llanto (llorar).

**Después de un mes de edad, si su bebé está verdaderamente estreñido, usted puede:**

- Darle agua a su bebé una o dos veces por día, 3 onzas por día a lo máximo.
- Introducir el termómetro rectal con Vaselina como media pulgada en el recto de su bebé
- Use un supositorio de glicerina solo una vez.
- La estimulación rectal y/o los supositorios de glicerina se recomiendan solamente si su bebé ha estado extremadamente incómodo en su esfuerzo para tener una deposición (para hacer popó).

## **TIEMPO BOCA ABAJO: BOCA ARRIBA PARA DORMIR, BOCA ABAJO PARA JUGAR**

### **Boca Arriba Para Dormir**

**Poniendo a los bebés boca arriba para dormir reduce el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS, por sus siglas en inglés) conocido también como “muerte de cuna”.** Nunca ponga a su bebé sobre una cama de agua, un asiento suave relleno de bolitas, ni sobre ninguna otra cosa que sea bastante suave como para cubrir la cara y bloquear el aire a la boca y a la nariz. La AAP recomienda que los bebés con menos de 12 meses de edad se acuesten en una superficie para dormir separada, aparte de la de los padres y que no sea ningún tipo de cama muy blanda.

**Para más detalles sobre la prevención del SIDS vea el boletín informativo “La Primera Semana de Vida” o el libro de ARC acerca el recién nacido.**

## **POSICIÓN DE DORMIR Y FORMA DE LA CABEZA**

**Ahora que los bebés duermen boca arriba, la incidencia de SIDS está bajando, pero va aumentando la frecuencia de problemas con respecto a la forma de la cabeza y la movilidad del cuello.** Algunos expertos dicen que ahora cerca del 10 por ciento de todos los bebés tienen algo de aplanamiento en la parte de atrás o la parte lateral de la cabeza y/o

problemas de movilidad del cuello debido a los períodos prolongados de tiempo que los bebés están acostados boca arriba. **Procure que su bebé pase tiempo todos los días de pancita, boca abajo; ésta es la mejor manera de prevenir o tratar estos problemas de la cabeza y el cuello.** El tiempo que pase boca abajo también ayudará a fortalecer los músculos del cuello y de la espalda y ayudará a desarrollar las habilidades necesarias para rodarse, sentarse, y para gatear. Para los dos meses de edad, pasando tiempo boca abajo debería ser parte de la rutina diaria de su bebé.

**Estos son algunos consejos para cuando su bebé pase tiempo boca bajo:**

- **Ponga a su bebé en una superficie firme pero cómoda, como en una frazada, cobija o colcha en el piso.** El tiempo cuando su bebé esta boca abajo siempre tiene que ser supervisado. Poniendo su mano sobre la parte trasera de su bebé puede ayudar a desplazar el peso de la parte superior del cuerpo.
- **Si su bebé todavía no puede levantar la cabeza, ponga una toalla enrollada o una almohada pequeña debajo del pecho y los sobacos del bebé, con los brazos hacia el frente.**
- **Tal vez usted necesite acostarse o sentarse enfrente de su bebé y entretenerlo para que aprenda a disfrutar del tiempo boca abajo.**

- **Aumente poco a poco al tiempo que su bebé está boca abajo a medida que su bebé este más fuerte y que se sienta más cómodo estando boca abajo.**
- **Ponga a su bebé sobre su pancita, boca abajo por cortos períodos de tiempo, varias veces por día, todos los días. Todos estos ratitos pueden hacer un total de treinta a sesenta minutos por día de estar boca abajo. Esto va a prevenir o hasta corregir la mayoría de los problemas de aplanamiento de la cabeza y de movilidad del cuello, aunque podría llevarse algunos dos meses para ir aumentando al tiempo de estar boca abajo para llegar hasta este total de minutos por día.**

## EL DESARROLLO

### Lenguaje y Comprensión

- **Escuchando:** Háblele y cántele a su bebé mientras que lo está vistiendo, bañando, alimentando, y mientras que hace los quehaceres del hogar.
- **Estar consciente de los sonidos:** Deje que su bebé escuche muchos diferentes sonidos, como música calmante o los pájaros de afuera. Usted debe notar que su bebé responde a los sonidos.
- **Nunca es muy temprano para empezar a leerle: Estudios muestran que leyéndole, hablándole, y cantándole a su bebé con frecuencia empezando desde el**

**nacimiento, construye lenguaje, alfabetismo, y fuertes lazos entre los padres y el niño durante los primeros años críticos.**

- **Evite las Pantallas: La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de 2 años de edad no pasen ningún tiempo enfrente de las pantallas (inclusive la Televisión, el iPad, o el iPhone – el teléfono con pantalla.)**

### El Desarrollo Social

- **Mirando cosas con movimiento:** Haga que su bebé siga su cara o una foto con la mirada. Mueva el objeto lentamente en diferentes direcciones tan lejos como lo pueda seguir su bebé con la mirada. Muéstrelle luces a su bebé o cosas de colores vivos. Les gusta especialmente mirar las caras.
- **Juguetes favoritos:** Uno de los juguetes favoritos es un móvil con colores que contrastan. Póngalo dentro de 6-25 pulgadas de sus ojos para que su bebé pueda disfrutar mirándolo.
- **Tener momentos de tranquilidad:** ¡Los bebés necesitan momentos de tranquilidad al igual que tiempo para vocalizar, jugar, y explorar su mundo!

### Habilidades Sociales

- **Sintiéndose seguro y amado: Solucione el problema de su bebé inquieto si es posible.** Cargue a su bebé frecuentemente.

- **Sonriendo: Haga sonidos alegres.** Sonría a su bebé, especialmente cuando su bebé le devuelve la sonrisa. La mayoría de bebés pueden sonreír en respuesta a los 2 meses de edad.
- **Meciendo a su bebé: Meza a su bebé para calmarlo y relajarlo.** Demuéstrele cariño tocándolo suavemente y hablándole en voz baja.

## Las Habilidades

### Motoras Gruesas

- **Levantando la cabeza: Ponga a su bebé boca abajo mientras que esta despierto y usted está jugando con el.** Sostenga juguetes de colores vivos o haga sonidos alegres en frente de el para animarlo a que levante la cabeza. Para los dos meses de edad, la mayoría de bebés pueden levantar la cabeza hasta 45° cuando están boca abajo. El tiempo que está boca abajo, de pancita, le ayudará a aumentar la fuerza del cuello y de la parte superior del cuerpo.

## SEGURIDAD

### Asiento de Seguridad Para Automóvil

Usted tiene que utilizar un asiento de seguridad para automóvil cada vez que transporte a su bebé por automóvil. Lea detenidamente y siga las instrucciones que vienen con el asiento de seguridad para el automóvil y también la sección del manual del propietario de su carro acerca del uso correcto de

los asientos de seguridad para automóvil.

- **Los expertos en la seguridad infantil ahora recomiendan que los bebés y los niños pequeños viajen en los asientos de seguridad para automóvil ORIENTADOS PARA MIRAR HACIA ATRÁS HASTA QUE TENGAN AL MENOS DOS AÑOS DE EDAD.**

Es cinco veces más probable que ocurran lesiones graves si su niño de 12 a 24 meses de edad viaja en un asiento de seguridad orientado para mirar hacia delante en lugar de viajar en un asiento de seguridad orientado mirando hacia atrás.

- Para más Información sobre los asientos de seguridad para automóvil e información sobre programas locales que pueden revisar la colocación o instalación correcta del asiento de seguridad, por favor llame al **1-800-252-8255 (Safe Riders Program)** o al **1-866-SEAT CHECK (seatcheck.org)**.

## El Fumar

**No permita el fumar en su hogar o cerca de su bebé.**

**Fumando en el hogar aumenta las enfermedades respiratorias, la frecuencia de infecciones del oído, y tal vez hasta aumente el riesgo de cáncer.**

El fumar en el hogar también aumenta el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS, por sus siglas en inglés). 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. Si le resulta difícil dejar de fumar por su cuenta,

comuníquese con su doctor de medicina familiar sobre los métodos para romper este vicio.

**Llame al 1-800-QUIT-NOW o visite [quitnow.net/texas](http://quitnow.net/texas) para buscar apoyo.**

## PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN LA TEMPRANA INFANCIA (ECI, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

El estado de Texas tiene una red de programas locales en la comunidad (de Intervención en la Temprana Infancia o ECI) los cuales brindan servicios a las familias de Texas y a sus hijos, desde nacimiento hasta los tres años de edad, quienes padecen de retraso en el desarrollo. El costo de los servicios que se proporcionan se basa en los ingresos de la familia.

Los niños son elegibles para los servicios de ECI si tienen menos de tres años de edad y tienen retraso en el desarrollo o afecciones que tienen una alta probabilidad de resultar en un retraso de desarrollo (tales como Síndrome Down, nacidos prematuramente, o impedimentos auditivos o de la visión (de la vista o del oído). Cualquier persona puede recomendar a un niño para los servicios de ECI.

Si usted piensa que su niño tiene retraso o tiene alguna afección o condición que pueda dar lugar al retraso, **por favor pídale a su doctor que lo recomiende.**

También puede llamar al **1-800-628-5115** o visite el sitio web de

ECI en **[dars.state.tx.us/ecis](http://dars.state.tx.us/ecis)** para el programa de ECI más cercano a usted.

## LA PRÓXIMA VISITA DE SU BEBÉ PARA SU CHEQUEO MÉDICO DE NIÑO SANO

La próxima visita de su bebé para su chequeo médico de niño sano será cuando su niño cumpla los 2 meses de edad. Tal vez usted quiera ver el sitio web de ARC o el libro acerca del recién nacido para revisar cuáles son las vacunas que se darán en la visita a los 2 meses de edad.

Las vacunas han reducido inmensamente la incidencia de muchas de las enfermedades graves de la niñez y han prevenido millones de muertes por todo el mundo.

Desafortunadamente, muchos padres están confundidos sobre el valor y la seguridad de las vacunas debido a la desinformación en los medios de comunicación y en los sitios de web no controlados.

Los médicos y el personal de ARC apoyan las vacunas. Los pediatras y los médicos de medicina familiar de ARC acuerdan que 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.

## OTROS RECURSOS

### Libros

**Heading Home With Your Newborn: From Birth to Reality**, Laura A. Jana, MD, and Jennifer Shu, MD

**Caring for Your Baby and Young Child, Edición Revisada: Birth to Age 5**, La Academia Americana de Pediatría

**Baby 411: Clear Answers and Smart Advice for Your Baby's First Year**, Ari Brown, MD and Denise Fields

**The Happiest Baby on the Block: The New Way to Calm Crying and Help Your Newborn Baby Sleep Longer** Harvey Karp, MD

**Your Baby and Child: From Birth to Age 5**, Penelope Leach

**Infants and Mothers: Differences in Development**, Terry Brazelton

### Sitios Web

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

La Academia Americana de Pediatría Sitio web para los Padres

[healthychildren.org/growinghealthy](http://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](http://vacunalosporsubien.com)

Información sobre Inmunizaciones

[safecar.gov/cpsApp/cps/index.htm](http://safecar.gov/cpsApp/cps/index.htm)

Información acerca de los asientos de seguridad para automóvil



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**