



# DOS MESES DE EDAD

## EXAMEN DE BIENESTAR DE 2 MESES

### ALIMENTANDO A SU BEBE

- AMAMANTE 8-12 VECES AL DÍA O FORMULA FORTIFICADA CON HIERRO 6-8 VECES AL DÍA.
  - SI USA FORMULA, DÉ 2-4 OZ POR ALIMENTO.
- DELE VITAMINA D A LOS BEBES AMAMANTADOS.
  - 400 IU POR DÍA PARA EL BEBE O
  - 6400 IU POR DÍA PARA LA MAMA
- NO ALIMENTOS SOLIDOS HASTA LOS 4-6 MESES DE EDAD.
- NO AGUA HASTA QUE COMA ALIMENTOS SOLIDOS
- NO LECHE DE VACA O MIEL HASTA 1 AÑO DE EDAD

### DESARROLLO DEL BEBE

- SONRÍE CUANDO LE SONRÍES
- ARRULLOS
- LLORA PARA EXPRESARSE
  - EL LLANTO PUEDE AUMENTAR POR LA NOCHE Y SER DIFÍCIL DE CALMAR.
  - SI ESTA FRUSTRADO, COLOQUE AL BEBE EN SU CUNA SOBRE SU ESPALDA Y TOME UN DESCANSO.
- NO DUERME TODA LA NOCHE TODAVÍA. CONOZCA LAS SEÑALES DEL BEBE CUANDO TIENE SUEÑO Y CREE UNA RUTINA PARA IRSE A DORMIR/SIESTA.

### COMPORTAMIENTO

- ¡NUESTROS ASESORES DE SALUD CONDUCTUAL ESTÁN DISPONIBLES PARA HABLAR SOBRE TÉCNICAS DE CRIANZA, COMPORTAMIENTOS Y MAS!

### ACTIVIDADES DEL BEBE

- TIEMPO BOCA ABAJO CUANDO ESTA DESPIERTO Y SUPERVISADO
- LÉALE, HABLE Y CÁNTELE AL BEBE
- ABRACE Y JUEGUE CON EL BEB
- EÑO PANTALLAS DE TV, iPADS, O TELÉFONOS PARA DISTRAER A SU BEBE

### MANTENGA A SU BEBE SEGURO

- USE UN ASIENTO INFANTIL ORIENTADO HACIA ATRÁS EN EL CENTRO DEL ASIENTO TRASERO HASTA QUE EL PESO Y LA ALTURA DE SU BEBE SEAN MAYORES QUE LOS LIMITES DE SU ASIENTO DE COCHE.
- MANTENGA UNA MANO EN SU BEBE CUANDO ESTE EN ALGO ALTO.
- PONGA A SU BEBE BOCA ARRIBA PARA DORMIR EN SU PROPIA CUNA PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE.
  - MANTENGA LA CUNA EN LA HABITACIÓN DEL CUIDADOR HASTA LOS 6-12 MESES DE EDAD.
  - NO COBERTORES, ALMOHADAS O ANIMALES DE PELUCHE EN LA CUNA
- ASEGÚRESE DE TENER DETECTORES DE HUMO QUE FUNCIONEN Y UN PLAN DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS.
- NUNCA DEJE AL BEBE SOLO EN AGUA.
  - EL AHOGAMIENTO PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER CANTIDAD DE AGUA EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.
- NO FUME CERCA DEL BEBE – CONSIDERE DEJAR DE FUMAR Y HÁGANOS SABER SI NECESITA AYUDA.
- NUNCA SACUDA A SU BEBE.
- PROTEJA A SU BEBE DEL SOL MANTENIÉNDOLO ALEJADO DE LA LUZ SOLAR DIRECTA, USE ROPA PROTECTORA.
  - USE PROTECTOR SOLAR EN ÁREAS PEQUEÑAS SI NO HAY OTRA PROTECCIÓN DISPONIBLE.
- ¡DEJA QUE TUS AMIGOS Y FAMILIARES TE AYUDAN!

SIGUIENTE VISITA: 4 MESES DE EDAD  
PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE

[WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG](http://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG)