



# RECIÉN NACIDO

## EXAMEN DE BIENESTAR DE 3-5 DIAS

### ALIMENTANDO A SU BEBE

- AMAMANTE CADA 1-3 HORAS O DÉ UNA FORMULA FORTIFICADA CON HIERRO CADA 2-3 HORAS.
  - SI USA FORMULA, DÉ 1-2 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
- 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

- DUERME UNAS 16 HORAS AL DÍA
- 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.
- COMIENCE RUTINAS PARA DORMIR, ALIMENTARSE, BAÑARSE Y JUGAR.
- APOYE LA CABEZA DEL BEBE PORQUE ESTA INESTABLE.

### COMPORTAMIENTO

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

### ACTIVIDADES DEL BEBE

- ABRASÉ, CANTE, JUGUÉ Y LÉALE A SU BEBE
- PASA TIEMPO A SOLAS CON OTROS HERMANOS
- TIEMPO BOCA ABAJO CUANDO ESTA DESPIERTO Y SUPERVISA

SIGUIENTE VISITA: 2 SEMANAS DE EDAD  
PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE  
[WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG](http://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG)

### MANTENGA A SU BEBE SEGURO

- LA FIEBRE ES UNA EMERGENCIA EN BEBES MENORES DE 2 MESES. VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS SI SU BEBE TIENE FIEBRE.
  - UNA FIEBRE ES UNA TEMPERATURA MAYOR QUE 100.4F O 38C.
  - USE UN TERMÓMETRO RECTAL PARA TOMAR LA TEMPERATURA. ¡PREGÚNTANOS COMO!
- 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
- LAVE SUS MANOS ANTES DE CARGAR AL BEBE
- 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.
- HABLE CON NOSOTROS SI SE SIENTE TRISTE, AGOBIADO O TIENE PENSAMIENTOS DE DAÑAR A SU BEBE.