

Un niño saludable... Un hogar feliz...



Tiempo para jugar y tiempo juntos

2 a 3 meses

¿Juegas con tu bebé?

Cuando juegas con tu bebé, logras cosas positivas:

- Ayudas a tu bebé a desarrollar músculos fuertes y a ser saludable
- Le enseñas
- Le demuestras tu amor.



He aquí algunas maneras en las que puedes jugar con tu bebé:

- Háblale o cántale.
- Escúchalo cuando haga sonidos (“agú”). Respóndele con palabras.
- Cuando el bebé esté despierto, deja que se acueste boca abajo mientras tú le hablas, cantas o le colocas un juguete delante.
- Muéstrale fotos. (Puedes recortar las fotos de una revista.) A los bebés les gusta mirar colores encendidos y rostros.
- Emplea palabras para describir las fotos a tu bebé.

Léeme

- No es demasiado temprano para empezar a mirar libros con imágenes con tu bebé.
- Los bebés son muy pequeños para entender el significado de los cuentos. Pero les encanta ver las fotos, escuchar tu voz y estar cerca de ti.
- Los bebés son muy pequeños para entender el significado de los cuentos. Pero les encanta ver las fotos, escuchar tu voz y estar cerca de ti.
- Los hermanos mayores también necesitan oír cuentos.

Tiempo juntos

A esta edad, el bebé tiende a imitar los sonidos que tú le haces y a mirarte cuando le hablas. Quizá se te esté facilitando descifrar lo que tu bebé necesita cuando está fastidiado o llora. Tal vez sepas cuándo necesita tomar una siesta porque está agotado. Éstas son maneras de responder a las “señales” de tu bebé, y tu bebé responde a tus “señales.” Están llegando a conocerse mejor.



Los bebés pequeños pueden ver, oír, oler y reaccionar cuando se les toca. Les gusta que juguemos y compartamos momentos con ellos.



CareOregon

ES MEJOR JUNTOS



Cuando juegas conmigo, mi mundo se ilumina de amor.

Cómo proteger a tu bebé y mantenerlo sano

- **Seguridad al dormir** – Acuesta al bebé boca arriba sobre la cama. He aquí algunas sugerencias sobre un sueño seguro:
 - Asegúrate de que el colchón quepa bien en la cuna.
 - Acuesta al bebé cuando esté soñoliento – Así aprenderá a dormirse solo.
 - Cuando se despierte el bebé por la noche, deja que se despierte por completo antes de tomarlo en brazos y darle su leche. Si esperas unos minutos, el bebé podría volverse a dormir.
- **Seguridad al viajar** – Siempre coloca al bebé en un asiento infantil de seguridad cuando se movilicen en auto. Asegúrate de que el asiento infantil de seguridad se coloque en el centro del asiento de atrás, orientado hacia la ventana trasera y que las correas estén debidamente abrochadas.
- **Evita las caídas** – Jamás dejes al bebé solo en una cama, sofá o mesa para cambiar pañales.
- **Evita los incendios** – Asegúrate de que tu vivienda tenga un detector de humo que funcione.
- **No permitas que nadie fume cerca de tu bebé** – Es dañino para la salud del bebé.
- **Salud dental** – Limpia delicadamente el interior de la boca de tu bebé con un paño suave.
- **Ten un termómetro en casa** – Toma la temperatura de tu bebé en la axila o en el recto.
- **Llama a tu PCP** si la temperatura de tu bebé supera los 100 grados, el bebé vomita, no come, tiene diarrea o está más fastidiado de lo normal. Si no tienes certeza de que tu bebé esté enfermo, llama.



- **Vacunas** – El bebé necesita que lo vacunen a los 2 meses de nacido. Saca una cita pronto.

Alimentos

LECHE MATERNA

- Continúa amamantando a tu bebé. La leche materna es el mejor alimento para tu bebé.
- Dale de lactar más cuando el bebé parezca tener más hambre. Cuanto más le des de lactar, más leche producirá tu organismo.
- Si piensas dejar de amamantar, llama a tu proveedor.

FÓRMULA

- Sostén a tu bebé en brazos cuando le des el biberón. Es importante que sienta tu calor.
- Todavía no debe dársele cereal en la fórmula ni alimentos sólidos.
- Todo lo que el bebé necesita es leche materna o fórmula.
- Cuando acuestes al bebé, no le dejes el biberón. Ello dañará los dientes en desarrollo del bebé y éste puede atragantarse.

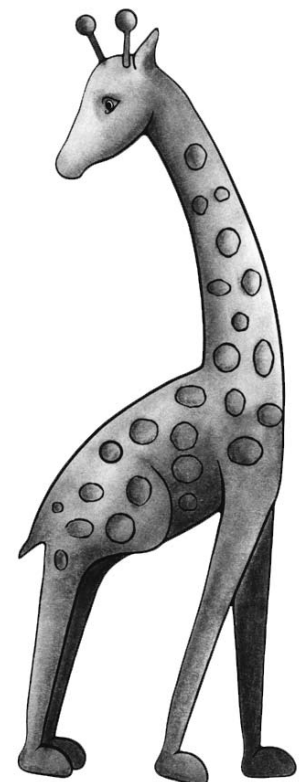
Desarrollo

En los meses venideros, la mayoría de los bebés:

- Comen con menos frecuencia
- Controlan mejor la cabeza y el cuello
- Empiezan a darse la vuelta
- Toman cosas con las manos
- Babea
- Quizá duerman la noche de corrido

La siguiente revisión del bebé es a los 4 meses.

¡Nos vemos entonces!



Mírame con atención para que no me caiga.